

Technika Kontrakce sleziny - 5xMBT

Jen pro zdravé jedince s KP nad 15 s!

- Stojím, hlava, ramena, bedra v jedné ose, klidné, tiché dýchání.
- Vydechněte normálně nosem, chyťte nos a vyjděte v bezdeší.
- Při chůzi běžným tempem zadržujte dech a držte nos, počítejte kroky.
- Spočítejte maximální počet kroků, po které můžete zadržet dech. Zastavte v nutkové potřebě se nadechnout, kdy ještě jste schopni udýchat nosem, postupně uveďte sipování v rámci možností těla-6x.
- Odpočívám po sipování v klidu ve stoje cca 30s až minutu, do úplného uklidnění.
- Postup opakuji v 5 kolech, kdy by mělo docházet postupně k navyšování kroků vlivem kontrakce sleziny a obohacení krevního řečiště o cca 200 ml 80% hemoglobinem obohacené krve.
- U 3., 4. resp. 5. kola přidám v nutkové potřebě vyhánění stresu z těla třepáním ruky viz video, aby byl posunut tzv. volní mechanismus a hlava nebránila tělu v možnostech kontrakce na úrovni sleziny.

Frekvence: 1x5 kol obden