

# Návod na speciální dýchání na podporu naladění na volání“ – popis

1. Nadechujte se postupně hluboce do břicha,- a až pak postupně do hrudníku a ramen.
2. Pak pouze krátce vydechněte - a ne všechn vzduch
3. A zase nádech stejným způsobem.
4. Udělejte tak v rychlém sledu - 20 takových nádechů a výdechů - a to vždy s krátkou přestávkou.
5. Zopakujte výše uvedený postup ve čtyřech sériích.

Při cvičení doporučuji stát, nebo sedět s rovnými zády a při každém nádechu doporučuji obě ruce se zařatými pěstmi vymrštit prudce až do napnutých rukou nad hlavu a při výdechu je zase strhnout prudce dolů do pokrčení, kdy pěsti máme v krajní dolní poloze zhruba ve výši ramen a takto rukama s dechem pumpovat. Při dýchání vás to podpoří.