



NAKRESLETE SVŮJ DECH

V tomto cvičení nebudeme pouze dýchat, ale také pomyslně a nebo doopravdy zakreslíme dráhu svého dechu. Představte si monitor přístroje určeného pro sledování základních životních funkcí a dechové frekvence. Na monitoru můžeme sledovat linie, jež se v určité frekvenci objevují a mizí podle toho, jak člověku pracuje srdce nebo jak dýchá. Pokuste se kreslit podobně dynamický záznam svého dechu — buď prstem na stůl či stehno, anebo kreslicím nástrojem na kus papíru. Dýchejte dlouze a pomalu alespoň po dobu jedné minuty, soustřeďte se na svůj dech a jeho grafický záznam. Když bude nádech kulminovat, počítejte do tří a pak teprve vydechněte. Mění se postupně kresba vašeho dechu? Jsou čáry delší a klidnější?

KDYŽ SE POTŘEBUJEME UKLIDNIT...