



# POČÍTEJTE SVŮJ DECH

Dech — přirozená věc, bez níž by náš život nebyl možný. Přesto mu většinou nevěnujeme pozornost, nevšímáme si toho, jak dýcháme. Během klidu je naše dechová frekvence přibližně 16 dechů za min. Během stresu nebo zátěže se dýchání zrychluje až na maximální hodnoty 40 dechů za minutu. Zaměřte svou vědomou pozornost na svůj dech a počítejte jej. Máte-li chuť, můžete spočítat počet svých nádechů za minutu — o měření dechové frekvence v tomto cvičení ale nejde! Jde o to zaměřit na dýchání svou plnou pozornost. Jakmile to uděláme, náš dech se brzy zpomalí a dojde k uklidnění. K nádechu využívejte nos, nikoliv ústa, snažte se nedýchat rychle a mělce. Počítejte svůj dech, dokud nebude pomalý a dlouhý.

***KDYŽ SE POTŘEBUJEME UKLIDNIT...***