



DLOUHÝ A POMALÝ DECH

Když je naše tělo v klidu, dech je pomalý a dlouhý. Naopak když jsme ve stresu, dýcháme zrychleně a povrchově. Co takhle to obrátit? V situaci, kdy se cítíme v nepohodě, napětí, zkrátka v negativní emoci, zaměřme se na svůj dech a zkusme ho ovládnout. Dýchejme dlouze a pomalu alespoň po dobu jedné minuty a soustředme se na svůj dech. Pro jeho lepší uvědomění si položme ruku na hrud' a na břicho. Výhoda tohoto jednoduchého cvičení je, že je můžete využít kdykoliv a kdekoliv. Pokud nebudete chtít, tak nikdo ani nepozná, že cvičíte.

KDYŽ SE POTŘEBUJEME UKLIDNIT...