



# VNÍMEJTE PROUDĚNÍ KYSLÍKU DO PLIC

Abychom mohli dýchat, musí mít naše tělo dýchací cesty a plíce. Vzduch do těla vstupuje při nádechu nosem nebo ústní dutinou, proudí do hrtanu, průdušnice, průdušek. Ty vstupují do plic a dál se větví na průdušinky až k plicním sklípkům. Právě tam vstupuje kyslík do krve a dává nám život. Během tohoto cvičení si při každém nádechu představujte cestu vzduchu do plic a zkuste ji vizualizovat. Kyslíku třeba dejte nějakou barvu a sledujte jej ve své mysli podobně jako na biologickém modelu — a přitom jeho cestu vnímejte ve svém těle. Zaměřte svou plnou pozornost na dýchání a představujte si, jak se vaše tělo díky dechu prokrvuje.

***KDYŽ SE POTŘEBUJEME UKLIDNIT...***