♥ online kurz – VEDOMÉ DÝCHANIE ♥

**P R A C O V N Ý L I S T**

## **3. LEKCIA** – **DÝCHACÍ STREČING = efektívne využívanie DÝCHANIA**

Zavri oči, pohodlne sa usaď, alebo si ľahni a

**POČÚVAJ SVOJE TELO a dýchaj EFEKTÍVNE,**

**niekedy pomaly a niekedy intenzívne!**

**TU SÚ TVOJE AKČNÉ ÚLOHY**

#### Úloha č. 1

#### Statický (pomalý) STREČING

#### Zameraj sa na svoj DYCH... dýchaj pomaly a hlboko, sústreď sa, ako si tým ukľudníš TELO a MYSEL.

#### Sprav teraz pomalý hlboký nádych - vydrž 5 sekúnd a hneď pomalý hlboký výdych - vydrž 5 sekúnd, celé to zopakuje 10 krát.   Sústreď sa na to, ako sa ukľudňuješ a liečiš...

#### Úloha č. 2

#### Dynamický (intenzívny) STREČING

#### Zameraj sa na svoj DYCH... dýchaj rýchlo a hlboko, zameraj sa na to, ako s tým dobíjaš.

#### Sprav teraz intenzívny hlboký nádych a hneď intenzívny hlboký výdych - celé to zopakuje 10x a potom vydrž 20 sekúnd.  Sústreď sa teraz na to, ako sa dobíjaš...

#### Úloha č. 3

#### ****Zavri oči a skús si naozaj predstaviť celý proces, ako každým hlbokým nádychom prijímaš ENERGIU a výdychom vypúšťaš to napätie a STRES a získavaš vnútorný pocit SLOBODY... Využívaj Liečivú SILU LÁSKY, ktorá vojde do každej jednej bunky tvojho tela a krásne Ťa dobije, presvieti vyčistí a prelieči...****

### ZÁVER:      Počúvaj svoje TELO, dýchaj EFEKTÍVNE a trénuj rozdielny RYTMUS dýchania ...

#### ****Aktívne využívaj metódu DÝCHACIEHO STREČINGU na dobíjanie či uvoľnenie každý deň.****