

## DECHOVÁ CVIČENÍ

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku. Uvolněte se.

### **Cvik 1:**

Nádech i výdech provádíte pokud možno nosem, výdech by měl být dvakrát delší než nádech. Dlaně položíte volně na břicho a dýcháte přímo pod ně. S nádechem se dlaně zvedají, vyklene se břicho a s výdechem dlaně volně klesají dolů.

### **Cvik 2:**

Jednu dlaň umístíte na dolní žebra na hrudník a druhou umístíte na břicho pod pupík. Začnete se nadechovat do dlaně do břicha, postupně zapojujete i hrudník, až do podklíčkových oblastí. S výdechem klesá břicho a i hrudník. Nic usilovného, jen volně nadechujete do břicha, do hrudníku a pak břicho i hrudník klesají zpět. Dbáte na to, aby se ramena s nádechem nezvedala k uším, hlava zůstala vytažená a pánev uvolněná.

### **Cvik 3:**

Dlaně umístíte ze stran na spodní žebra, ramena zůstanou pokud možno rozložená na zemi a hlava vytažená. Nadechujete se do stran hrudníku (přímo pod dlaně), i do oblasti hrudní páteře, která leží na zemi (do oblasti mezi lopatkami). S výdechem cítíte, jak žebra klesají do trupu a přibližují se k pánvi. Dbáte na to, aby se ramena s nádechem nezvedala k uším, hlava zůstala vytažená a pánev uvolněná.

### **Cvik 4:**

Dlaně s rozevřenými prsty umístíte v bok, přímo mezi žebra a pánev. Palce směřují do prohlubně mezi žebry a pánví na zádech a malíčky míří do třísel vedle pánevních kostí. Nadechujete se pod všechny prsty (i pod palce i pod malíčky). S výdechem cítíte, že všechny prsty volně zajíždějí zpátky do trupu. Uvolněný nádech do stran hrudníku, do zad i do oblasti spodního břicha a plynulý výdech. Dbáte na to, aby se ramena s nádechem nezvedala k uším, hlava zůstala vytažená a pánev uvolněná.

### **Cvik 5:**

Dlaně máte rozprostřené na břiše, palce směřují na dolní žebra, malíčky do třísel. Nadechujete se i pod dlaně i pod malíčky a s výdechem cítíte, že ta spodní žebra klesají dolů a přibližují se k pánvi. S nádechem dochází k oploštění bránice a jejímu posunu dolů. Když stlačí obsah břicha, zvětšuje se nitrobřišní tlak a tím cítíte, že malíčky jsou excentrickým pohybem svalů vytlačovány z břicha ven. Dbáte na to, aby se ramena s nádechem nezvedala k uším, hlava zůstala vytažená a pánev uvolněná.