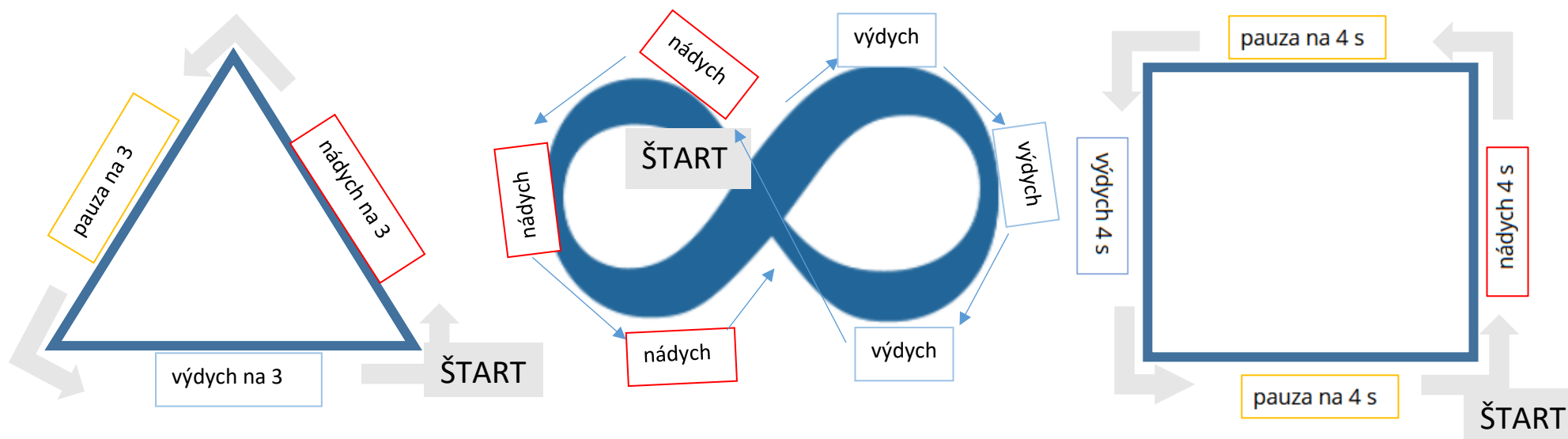


Meno:.....



MOJE DYCHOVÉ CVIČENIA

Pohodlne sa usad' na koberec alebo teplú podložku. Budeme relaxovať pomocou dýchania. Snaž sa precítiť každý plynulý postupný **nádych** na doby, **pauzu** (zadržiš na pár sekúnd dych = vždy je napísané počet dôb, tzn. do koľko musíš v mysli napočítať) a postupný plynulý **výdych** na doby. Tvojou úlohou je plynulým dýchaním a súčasne zrakom kopírovať obrys tvaru. Zopakuj každý tvar dvakrát až trikrát. Postupne sa ti podarí predlžovať čas jednotlivých dôb dýchania.



Použi tieto cviky postupne kedykoľvek budeš potrebovať. Keď chceš relaxovať, keď ťa niečo bolí alebo keď sa potrebuješ upokojiť (svoje emócie: hnev, strach, smútok...). Cvičeniami zároveň zväčšuješ kapacitu svojich pľúc.