

# Relaxační metoda

## Břišní dýchání

- U tohoto cvičení dbejte především na to, abyste na sobě neměli oděv, který by vás tísnil, případně si povolte opasek.
- Zlehka položte ruku na břicho, přibližně ve výši pupku.
- Nyní dýchejte tak, aby se břišní stěna, a tedy i vaše ruce s nádechem co nejvíce pohnuly směrem ven a s výdechem směrem dovnitř.
- Snažte se, aby pohyb ruky a zároveň i břišní stěny mezi nádechem a výdechem byl co možná největší.
- Při nádechu vytlačte břicho co nejvíc ven a při výdechu ho co nejvíce zatáhněte.
- Ruka slouží jen jako jakýsi ukazatel pohybu břišní stěny, pohyb samotný provádí břicho.
- Několikrát toto cvičení opakujte. Efekt tohoto cvičení je tím větší, čím větší je pohyb břicha mezi nádechem a výdechem.

Praktická ukázka nácviku:

<https://www.youtube.com/watch?v=IiLFJH4-9MU>