

# Relaxační metoda hypoventilace

**Princip:** Zpomalením rytmu dýchání navodíme emoční útlum, a to jak fyziologický, tak i psychologický, neboť myšlení se zpomaluje, jestliže se snižuje emotivita.

1. Změřte si pulz, abyste se přesvědčili, že hypoventilace neboli zpomalené dýchání funguje. Pulz je hmatatelný na zápěstí.
2. Sledujte, zda je srdeční tep pravidelný, více či méně rychlý.
3. Poté nejprve nenásilně vydechněte, pak vdechněte malé množství vzduchu a na chvíli ho v plicích zadržte.
4. Znovu nenásilně vydechněte.
5. Po několika pokusech zjistíte, že se tep zpomalil. Nejprve však dojde k rozdílu mezi tepovou a dechovou frekvencí a následně k pravidelnému rytmu.
6. Pokračujte nenásilně do zřetelného zpomalení pulzu.