

Relaxační metoda Prodloužený výdech

- Toto cvičení využívá skutečnosti, že určité tóny se tvoří v různých částech hrudníku nebo břicha.
- Když tvoříme hlásku „O“, automaticky se stahuje hrudní koš, když tvoříme hlásku „M“, automaticky se stahuje oblast břicha, proto se toto cvičení nazývá „dýchání OM“.
- Soustřeďte se výhradně na výdech.
- Výdech se v tomto cvičení dělí na dvě fáze.
- V první fázi výdechu vydechujete vzduch z hrudníku tím, že říkáte velmi dlouhé „oooo“.
- Ve druhé části vydechujete vzduch z břicha tím, že říkáte velmi dlouhé „mmmmmm“.
- Snažte se, aby „ooo“ a „mmm“ byly co nejdelší.
- Zpočátku vyslovujte hlásky nahlas, až budete mít více cviku, říkejte je stále tišeji a nakonec si je při výdechu hrudníkem nebo břichem jen myslíte.

Relaxační metoda Prodloužený výdech

- „Soustřeďte se na výdech, snažte se co nejdéle co nejhlouběji vydechnout.“
- Soustřeďte se zejména na to, abyste v poslední fázi výdechu vydechli z břicha veškerý vzduch.
- Co nejvíce zatáhněte břicho, aktivně vzduch z břicha vytlačujte.
- Dělejte to tak dlouho, dokud nebudete mít pocit, že už v těle žádný vzduch nemáte.
- Uvidíte, že každý další nádech po každém hlubokém výdechu bude rovněž hlubší, dýchání se každým dechem automaticky zpomalí a prohloubí.“