Dýchací cvičení na propojení hemisfér

„Pohodlně se posaďte do svého koutku klidu. Opřete se o polštáře, ramena uvolněte směrem dolů od uší a zavřete oči. Chvíli jen vnímejte svůj přirozený dech.
Nyní zvedněte pravou ruku k obličeji. Palec pravé ruky přiložte k pravé nosní dírce a prsteníček k levé nosní dírce. Ukazováček a prostředníček si můžete jemně opřít o čelo mezi obočí.
1. Palcem jemně uzavřete pravou nosní dírku a pomalu, plynule se nadechněte levou nosní dírkou...
2. Prsteníčkem uzavřete i levou nosní dírku a na kratičkou vteřinu zadržte dech...
3. Uvolněte palec a pomalu, dlouze vydechněte pravou nosní dírkou...
4. Nyní se nadechněte pravou nosní dírkou...
5. Uzavřete pravou nosní dírku palcem, na vteřinu zadržte dech...
6. Uvolněte prsteníček a plynule vydechněte levou nosní dírkou.

Toto je jeden plný korigovaný cyklus. Pokračujte v tomto rytmu dál. Nádech levou... pauza... výdech pravou. Nádech pravou... pauza... výdech levou.
S každým nádechem přivádějte do těla nový klid a energii. S každým výdechem pouštějte všechno napětí a myšlenky z celého dne. Nechte pravou a levou stranu svého těla i mysli dostat se do naprosté rovnováhy.
Proveďte ještě tři klidné cykly. Až dokončíte poslední výdech levou dírkou, položte ruku zpět do klína, dýchejte oběma dírkami volně a jen pozorujte ten hluboký klid uvnitř sebe.“

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+
„Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější “,
číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI