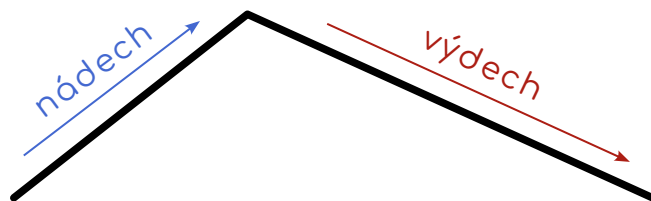


Prodloužený výdech

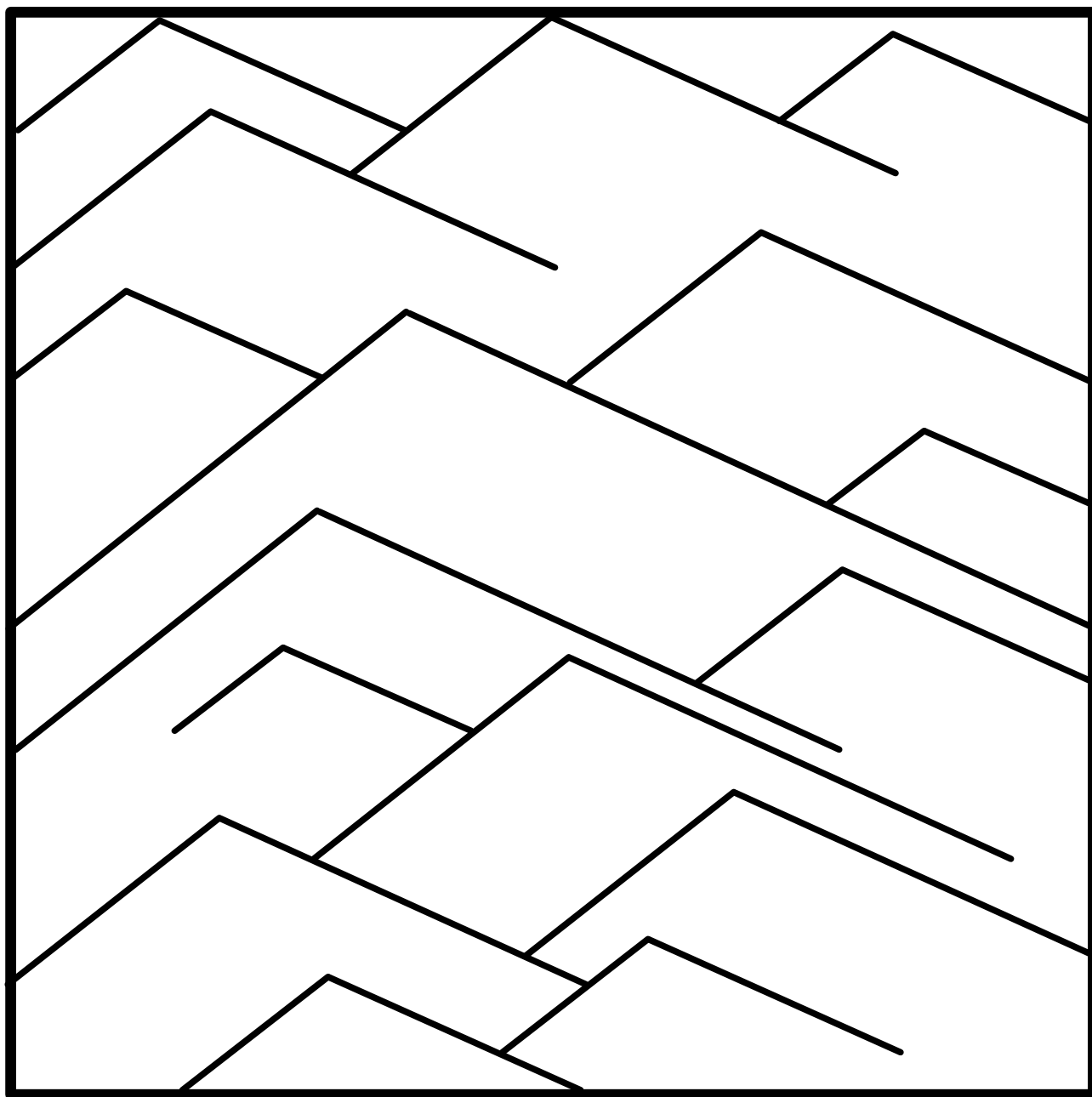
Název	Prodloužený výdech
Typ	Relaxační dýchání
Popis	Jednoduchá relaxační technika dýchání , při níž budeme vědomě nadechovat a vydechovat nosem a výdech bude o něco delší než nádech.
Přínosy	<p>Prodloužením výdechu aktivujeme parasympatický nervový systém, který umožňuje tělu uvolnit se a relaxovat. Parasymptikus brání tělu přetížení a navrací ho do klidového stavu. Řídí imunitní funkce a regeneraci tkání. Tato část autonomního nervového systému je neaktivnější v noci, kdy utlumuje mnoho funkcí v těle. Dále také podporuje činnost trávicího systému, zvyšuje tvorbu slin, zpomaluje srdeční frekvenci, zužuje průdušky, zmenšuje zorničky, aktivuje činnost žláz a pracuje na vytváření a ukládání energetických zásob.</p> <p>Toto dechové cvičení, tak působí proti stresu a úzkosti, jeho smyslem je zklidnění těla i mysli, přináší klid a přítomnění, neboť působí blahodárně na naši nervovou soustavu.</p>
Pro koho	Vhodné pro dospělé , ale zvládnou ho i děti . Lze ho provádět v sedě či leže. Ideální technika dýchání, pakliže se potřebuješ zklidnit, zrelaxovat, zpřítomnit se a zlepšit soustředění . Libovolně opakovat.
Jak	V rámci prodlouženého výdechu budeme nadechovat na 4 doby a vydechovat na 6 dob . Pokud by to tebe bylo náročné, můžeš začít nadechovat na 3 a vydechovat na 4 či 5 dob. A časem postupně navyšovat délku. Nadechovat budeme jemně nosem až do bránice (spodní části žeber).
Symbol	Prodloužený dech jsem znázornila pomocí vrcholů hor , kdy s nádechem se pohybujeme vzhůru, jako bychom šplhali na vrchol a s výdechem klesáme dolů do údolí.
Bezpečnost	<p>Kdykoliv pocítíš, že dechové cvičení je na tebe příliš intenzivní, zjemni, zpomal. Vždy poslouvej své tělo! V kterémkoliv okamžiku se můžeš vrátit k přirozenému dechu.</p> <p>Dechové cvičení neprováděj při řízení, ve vodě, pod vlivem omamných látek nebo při jakýchkoliv činnostech vyžadující tvé plné soustředění, nebylo by to pro tebe bezpečné.</p> <p>Breathwork omalovánky ani jiná dechová technika nenahrazují odbornou lékařskou péči.</p>
Audio/Video	Instrukce k omalovánkám a vlastní dechovou praxi si pustíš na webu: https://www.kouzlodech.cz/breathwork-omalovanky/prodlouzeny-vydech/

Breathwork omalovánky

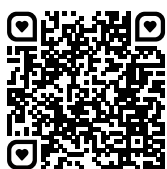
od Šárky Lipovské



Prodloužený výdech



Instrukce k omalovánkám najdeš na mých webových stránkách.
Vybarvené omalovánky mi můžeš poslat do galerie a nebo sdílet na sociálních sítích.



kouzlodech.cz



kouzlodech



kouzlodech@gmail.com

Kouzlo dechu