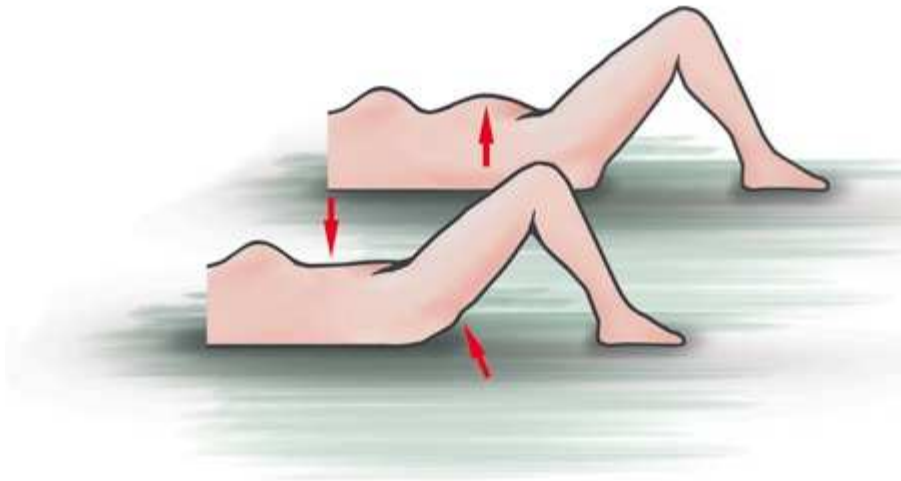


Naučme sa dýchať do brucha a podbruška.

Tieto dve dychové cvičenia k rozprúdeniu lymfy, a precvičovaniu panvy odporúčam cvičiť pekne z rána po prebudení ešte v posteli. Pekne vás to naštartuje a preberie. Obidve cvičenia je dobré robiť v ľahu ako vidno na obrázku.



1. Položte sa na chrbát a pokrčte nohy v kolenách, aby sme uvoľnili brušné svaly.
2. Pri nádychu **nosom** (postavička v hornej časti obrázku) veďte smer nádychu do **brucha** a do **podbruška** - akoby nádych "do nohavičiek", tým úplne prirodzene posilňujete zároveň aj panvové dno. Brucho sa pri nádychu jemne rozťahuje do všetkých strán aj dolu. Chrbát zostávajú zafixovaný k podložke. Zo začiatku si pre kontrolu správneho prevedenia cvičenia môžete priložiť ruku na **brucho** a **podbruško**. Pri výdychu klasicky **nosom** (postavička v dolnej časti obrázku) vám prirodzene brucho aj podbruško klesá a panvové dno sa **sťahuje smerom dovnútra**.
3. Nádych a výdych vyššie popísaným spôsobom vykonáme pekne pomaly asi 4-5x za sebou.

Druhý tip cvičenie je **aktívny výdych**, pri ktorom dochádza k aktivácii brušných svalov a teda i väčšiemu tlaku na brušné orgány.

1. Nadýchnite sa **nosom** rovnakým spôsobom ako u prvého cvičenia, teda do **brucha** a do **podbruška**.
2. Pri výdychu dýchajte **ústami** a prerušovane - akoby ste chceli dieťaťu ukázať, ako robí mašinka.
Nádych a výdych opäť asi 4-5x.

Nie je dobré to s týmito cvičeniami preháňať, aby sa vám nezamotala hlava, je lepšie cvičiť skôr krátko, ale zato pravidelne, najlepšie každé ráno. Počas dňa je potom dobré si uvedomiť, či väčšinou nedýchate len plytko a povrchovo do hrudníka, ak áno, tak odporúčam sa aspoň na chvíľu zastaviť a predýchať vedome i brucho a podbruško a je jedno či pri tom sedíte či stojíte. Celé telo vám bude vďačné za každú poriadnu dávku kyslíka a aj hlava potom bude jasnejšie myslieť. Ako ostatne hovorí čínsky filozof, tanečník a učiteľ Chungliang Ai Huang: "Skutočné dýchanie je ako rozkvitajúce rastlina. Ak zadržíme dych, púčik sa nikdy nerozvinie. "