

5 TIBEŤANŮ

1. cvik



OTÁČENÍ VE SMĚRU CHODU HODINOVÝCH RAČÍČEK

21x

HLUBOKÝ NÁDECH NOSEM, VÝDECH ÚSTY

Lze fixovat vztyčený palec vlastní ruky, příp. rozostřit zrak.
Po dotočení lze stabilizovat spojením rukou před tělem přiblížením brady k hrudníku (lze sledovat podlahu, či zavřít si oči).

2. cvik

21x

(nohy u sebe)

a) urovnání dechu



Paty směřují vzhůru (nikoli špičky).

b) nádech



Celá záda (vč. lopatek a hýždí) leží na podložce

c) výdech



Relaxační pozice

3. cvik

21x

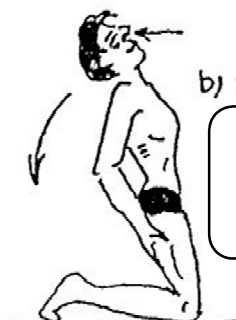
(nohy mírně od sebe)

a) urovnání dechu

Stabilizační, průchozí pozice



b) nádech



Snažíme se vy/tlačit střed hrudníku vzhůru

c) výdech



Relaxační pozice

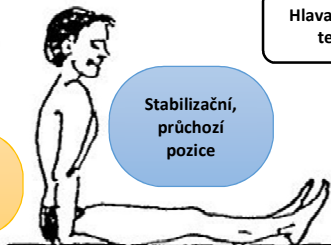
4. cvik

21x

(nohy mírně od sebe)

a) urovnání dechu

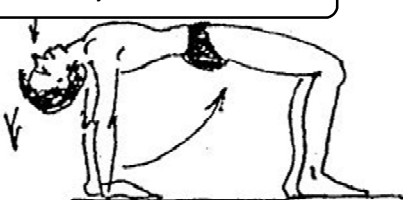
Relaxační pozice



Stabilizační, průchozí pozice

b) nádech

Hlava je více v rovině = bradou blíže k hrudníku, temenem směřuje rovně vzad = nad tělo



c) výdech



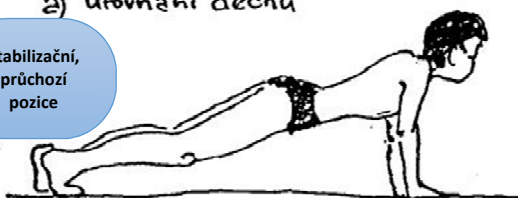
5. cvik

21x

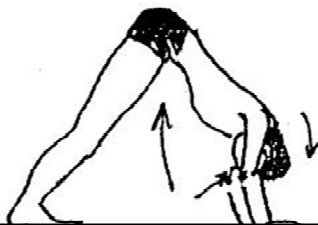
(nohy asi 60cm od sebe)

a) urovnání dechu

Stabilizační, průchozí pozice

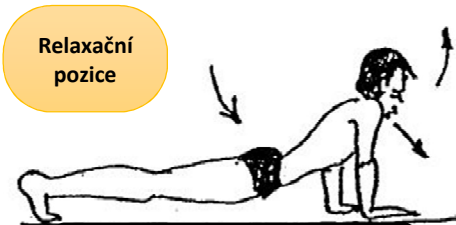


b) nádech



Hlava směřuje k hrudníku, hýždě vzhůru, paty jsou přitlačeny k podložce

c) výdech



Relaxační pozice

Břicho ani pánev se nedotýkají podložky