

Plný jógový dech - hluboce uvolní

Nejprve nadechni do břicha, pak do žeber a nakonec pod klíční kosti. Učení dechu si rozděl na 3 části.

- 1** Dýchání do břicha můžeš dělat v leže. Polož ruku na břicho a pomalu nadechuj do oblaci pupku při výdechu pomalu stahuj pupek dovnitř k páteři, vnímáš rozpínání břicha.
- 2** Začni v sedě dýcháním do žeber. Polož ruce na žebra, při nádechu vnímej, jak se žebra roztahují do šíře a při výdechu se vracejí k sobě.
- 3** Pokračuj v sedě, přizvedni lehce hrudník a pomalu nadechuj pod klíční kosti, ramena se rozšiřují, ale nezvedají.

Na závěr spoj všechny dechy do jednoho. Plynulý, hluboký nádech do břicha, žeber a pod klíční kosti. Vydechuj v opačném pořadí

Dech ohně - dodá energii

Jde o silný, plynulý, rytmický nádech a výdech nosem. Při nádechu vykleneš břišní stěnu rychle dopředu, při výdechu ji opět vtáhni. Ideální rytmus 2 až 3 dechy z sekundu. Drž rovnou páteř a přizvednutý hrudník. Pozor! Necvičí ženy od 2 trimestru. Ženy, které mají menstruaci se řídí svými pocity.

Při nádechu mentálně
vibruj **SAT**
a při výdechu **NAAM**