



Ing. Anna Preclíková

průvodce osobním rozvojem a lektorka hormonální
jógy podle Dinah Rodrigues

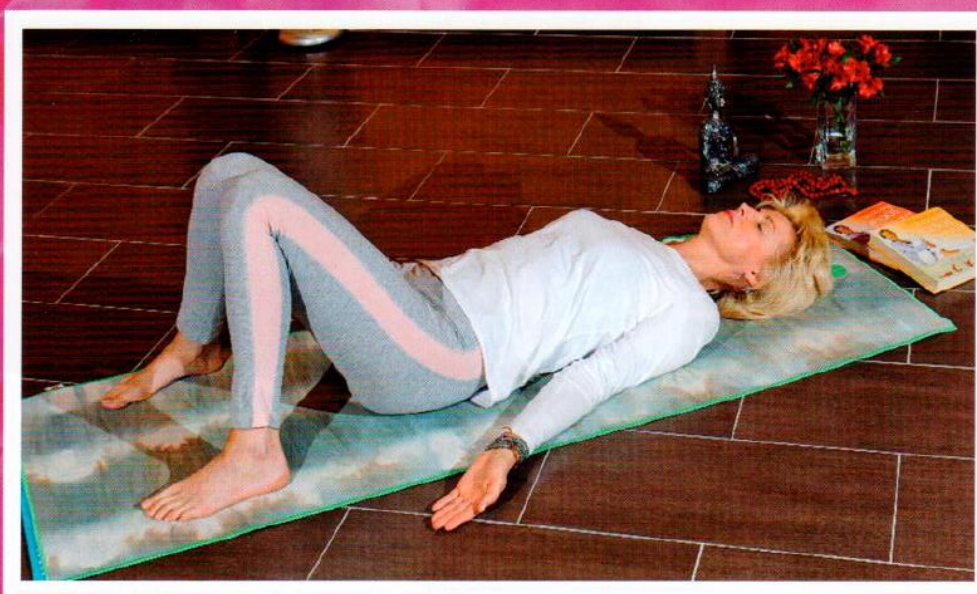
Jednoduché cviky pro každodenní pohodu a emoční stabilitu

Dechové techniky jsou vynikajícím pomocníkem pro okamžitou pomoc. Vědomě řízené dýchání přímo ovlivňuje metabolismus v těle, uvolňuje tenze, uklidňuje emoce a vyladuje mysl.



Střídavý dech (Nádí Šodhana) je uklidňující dechové cvičení, které prospívá tím, že uvolňuje emoční blokády, uklidňuje a vyladuje mysl. Naladí vás do celého dne.

Postup: najděte si klidné místo a pohodlně se posadte s rovnými zády. Levou ruku odložte na stehno nebo do klína, dlaní nahoru. Můžete spojit palec a ukazováček zatímco ostatní prsty jsou natažené do tzv. džhána mudry. Ukazováček a prostředníček pravé ruky opřete do místa mezi vašim obočím. Palec pravé ruky přitiskne pravou nosní díрку (na snímku). Provedte dlouhý, pomalý a soustředěný nádech levou nosní dírkou, uvolněte palec a pravou nosní díрку, a naopak prsteníčkem a malíčkem přitiskněte levou nosní díрку a dlouze se soustředěně vydechnete pravou nosní dírkou. Nádech ved'te pravou nosní dírkou, poté opět přitiskněte palcem pravou nosní díрку, uvolněte levou nosní díрку a pomalu vydechnete levou. Postup pomalu opakujte. Zpočátku proved'te 3 až 5 cyklů, postupně můžete provést až 10 cyklů.



Relaxace s vizualizací před spaním.

Položte se do pozice jako na obrázku. Chodidla od sebe, kolena k sobě. Ruce podél těla, dlaně vzhůru. Soustřed'te se na vaši levou dlaň a představte si v ní světlo. Nyní si s pomalým nádechem vizualizujte, jak vstupuje světlo do vaší ruky, a celá vaše ruka je prozářena krásným světlem. Nádech vedete až ke krku a i celý krk je prozářený. Od krku vedete dlouhý pomalý výdech a přitom si vizualizujete, jak s výdechem odchází všechny energetické nečistoty z vaší pravé ruky v podobě šedého kouře. Nyní se soustřed'te na pravou dlaň, vizualizujte si v ní světlo. S pomalým nádechem vstupuje světlo do vaší pravé paže, celou ji prozáří až ke krku. Od krku vedete pomalý výdech a vizualizujete si, jak všechny energetické nečistoty odchází tentokrát z prstů vaší levé dlaně. Tento postup několikrát zopakujte, cyklus začíná a končí levou stranou. Provést můžete přímo v posteli před spaním i s nataženýma nohama.