

Rozdejchej to...

Praktický tahák, jak si pomocí dechu uklidnit mysl, tělo a ego.

Dech je ten nejdostupnější nástroj, který máš vždycky u sebe.
Zklidní mysl, uvolní tělo, vrátí tě do přítomnosti.
A navíc je to taková malá, tichá zbraň proti egu.

5 vteřin ke klidu

Technika, kterou můžeš použít kdykoliv cítíš stres, máš v hlavě chaos nebo potřebuješ jen jednoduše víc klidu...

- Nádech na 5 vteřin
- Výdrž 5 vteřin
- Výdech 5 vteřin
- Výdrž 5 vteřin
- Opakuj 3–5x

Co je to vědomý dech?

Vědomý dech je, když svou pozornost plně zaměříš pouze na dech a na nic jiného. Tvá pozornost se tak přesune z mysli do tvého těla, které je vždy tady a teď.

Proč?

Tahle jednoduchá dechová technika pomáhá okamžitě zpomalit mysl a zklidnit tělo.

Pravidelný rytmus dechu přeladí nervový systém z režimu *boj nebo útěk* do stavu *klid a regenerace*.

Sníží se tep, uvolní se napětí ve svalech, myšlenky se zpomalí.

V hlavě vznikne prostor a v těle klid.

TIP: Pokud máš nízký tlak nebo ti výdrže nejsou příjemné, vynechej výdrže a dýchej jen 5 nádech - 5 výdech.

Dech jako detektor emocí

To, jak dýcháme, často odráží to, co cítíme a naopak.

Dech je přirozený detektor emocí, skrze něj rozpoznáme emoci a můžeme ji skrze dech i proměnit.

Uklidnit. Uvolnit. Vědomě s ní pracovat. Vrátit se k sobě.

Konečně si oddechnout... ♥

**Většině lidí pomáhá, když je výdech o něco delší než nádech.
Právě výdech totiž zklidňuje nervový systém.**

Emoce	Druh dechu	Tělesné projevy	Vědomý dech
STRES	rychlý, mělký	zvednutá ramena, napjatá čelist	nádech nosem na 4, výdech pusou na 6
ÚZKOST	přerývaný, zadržávající dech	stažený obličej a ramena, pocit sevření	nádech nosem na 4, výdech pusou na 6. Při panice dýchat do dlaní
VZTEK	prudký, tvrdý dech, často skrz nos	zatnuté čelisti, sevřené pěsti, napjaté svaly	nádech nosem na 5 a co nejdelší výdech se zvukem „haaa“
STRACH	mělký, zadržovaný dech	stažený hrudník, napětí v břiše	pomalý nádech nosem, výdech pusou. Dýchat do břicha.
SMUTEK	těžký, pomalý, povzdechy	povolené tělo, knedlík v krku, pokleslá ramena	5 vteřin ke klidu, vědomý nádech nosem, výdech ústy

Určitě už si slyšel/a větu: „To rozdejchá...”

**A co kdyby to člověk nejdřív rozdejchal a pak až reagoval...
Dost pravděpodobně... by pak už neměl CO rozdejchávat. :)**

Tichá zbraň proti egu

Použij, když tě něco naštvě, rozladí nebo vyprovokuje.
Ať už v osobní konverzaci, nebo online.

Když se to stane...

- **Zastav se.**
- **Uvědom si ten impuls: „Aha, chci reagovat hned”**
- **Nadechni se nosem (3 vteřiny)**
- **Krátká výdrž**
- **Hluboký výdech pusou (co nejpomaleji)**
- **Chvilka ticha. Jen buď... vteřinu, dvě, tři...**

...až potom reaguj.

Proč?

Díky dechu vytvoříš prostor
v mysli a zároveň prostor pro
své pravé já, své vědomí.

Tvoje reakce už pak nebude
automatická, ani v afektu.

A často bude úplně jiná,
než by byla „na první dobrou“... tedy z ega.

Nečekej, až to budeš
muset rozdejchávat.
První to rozdejchej... a
pak reaguj.

Dech jako brána do přítomnosti

Tajemství přítomnosti není jenom v nádechu a výdechu,
ale především v pauze mezi nimi.

Zkus si to 

- Hluboký nádech nosem
- Hluboký výdech pusou
- A po výdechu zadrž dech...

a jen se dívej kolem sebe.

Cítíš ten klid? To prázdno?

Nejdřív to potrvá jen chvíličku. Časem se ti zostří pohled a tyhle mezery ticha se prodlouží.

A to je to, co hledáme...

Protože právě v téhle prázdnotě není mysl.

A když tam není mysl, nejsou tam ani strachy, starosti, ego...

Je tam jen ticho.

Přítomnost.

Ty.

Dej si pár vědomých nádechů...

V autě před jízdou, než vejdeš do práce, před schůzkou, před zkouškou, před meditací, po ránu, před usnutím...

Možná se to zdá jako maličkost...

Ale právě něco tak zdánlivě obyčejného, jako je dech, ti může změnit celý život.

Je to tak jednoduché, že tomu mysl často ani nechce uvěřit.

A vlastně ani nemusí...

Stačí se párkrát vědomě nadechnout.

MALÉ LÍSTEČKY - VELKÝ ROZDÍL

Dej si kartičky na místa, kde je často uvidíš. Třeba na noční stolek, na zrcadlo, do auta nebo k počítači.

Kdykoliv je zahlédneš, zastav se a dej si 1-2 vědomé nádechy.



**ZASTAV SE
A DÝCHEJ**

dýchej

**vědomě se
nadechni**

DÝCHEJ

MEDITUJU
X♥X
NESPIM

Nádech. výdech

**NÁDECH
VÝDECH**

dýchej

**VĚDOMÝ
NÁDECH**

**vědomě se
nadechni**

**Rozdejchej
to...**

DÝCHEJ

dýchej

**ZASTAV SE
A DÝCHEJ**

dýchej

**vědomý
nádech a výdech**

*zadrž dech
a pozoruj...*

**nádech
výdech**