

Blissova dechová rozevička pro tanečnický Czech Dance Tour



NAFUKOVÁNÍ BALÓNU

Toto dechové cvičení ti pomůže „upustit“ napětí a stres, který můžeš pocítovat před důležitým okamžikem, jako je soutěž nebo zkouška. Zhluboka se nadechni nosem, zakryj si rukama ústa a dlouze vydechuj ústy všechen vzduch do dlaní. Pomalu oddaluj dlaně od úst, jako když jedním pomalým výdechem nafukuješ veliký balón. Až budeš mít paže rozevřené, nafoukl/a jsi ten největší neviditelný balón. Nafoukni celkem 3 takové balóny.



DÝCHÁNÍ DO BŘICHA

Dýchání do břicha ti ještě víc pomůže zklidnit napnuté nervy a případné obavy, napětí postupně zmizí. Posad' se vzpřímeně do sedu zkříženého. Polož si dlaně na břicho a klidně zhluboka dýchej nosem do břicha. Zavři oči a na chvíli se soustřeď jen na svůj dech. Zopakuj 5krát.



HRUDNÍ DÝCHÁNÍ

Abys dobře tančil/a či jinak sportoval/a, je k tomu zapotřebí silný hluboký dech, který probudí plíce a dodá ti energii. Posad' se vzpřímeně do sedu zkříženého. Polož si dlaně ze stran na spodní žebra a soustřeď se na dýchání. S nádechem otvírej hrudník do stran tak, že v dlaních ucítíš, jak se žebra s nádechem roztahují a s výdechem se zavírají zpět. Soustředěně opakuj hrudní dýchání 5krát.



MEDITAČNÍ – MUDRA DHYANA MUDRA

Během dýchání můžeš mít dlaně na břiše/hrudníku, ale také je můžeš složit do meditační mudry, která ti pomůže se soustředit a ztišit chaos v tvé hlavě. Posad' se vzpřímeně do sedu zkříženého. Polož levou ruku hřbetem dlaně do klína a na ni polož pravou ruku dlaní vzhůru. Špičky palců se jemně dotýkají, ruce připomínají misku. Vydrž takto, jak dlouho uznáš za dobré.



www.blisseshop.com #blissova_joga