

Balónové dýchání



Posadte se do pohodlné pozice a dejte si obě ruce k pusy, jako kdybyste chtěli nafouknout balónek. Zhluboka se nadechněte nosem a s pomalým výdechem oddalujte ruce od sebe, jako kdybyste nafukovali obrovský balónek. Opakujte, dokud nebudete mít v rukách obrovský nafouknutý balón. Jakmile bude balón nafouknutý, jak nejvíc to jde, představte si, že ho pouštíte a nechte ruce i celé tělo ať se zhoupnou a uvolní.

Dýchání s rameny



Pohodlně se posadte. Zhluboka se nadechněte nosem a současně zvedejte ramena k uším. Pusou pomalu vydechněte a nechte při tom ramena padat dolů. Pomalu opakujte, nechte ramena se zvedat a klesat spolu s vaším dechem.

Dýchání s pěti prsty



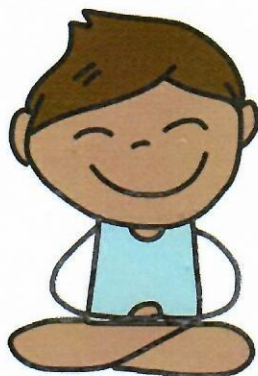
Pohodlně se posadte a nechte jednu ruku položenou před sebou, s prsty roztaženými od sebe. Na druhé ruce si připravte ukazováček. Začněte na vnější straně palce a s nádechem sledujte prsten vnější stranu palce až k vrcholu prstu. S výdechem sjeďte prstem po palci dolů. S nádechem sledujte ukazováček k vrcholu prstu a s výdechem sjeďte po druhé straně dolů. Pokračujte až „obkreslíte“ celou ruku.

Čmeláčí dýchání



Posadte se pohodlně. Jemně přitiskněte ukazováčky k uším a zavřete oči. Zhluboka se nadechněte nosem a při výdechu jemně zabzučte.

Dýchání zády k sobě



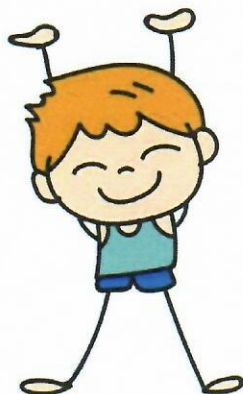
Najděte si k sobě kamaráda a sedněte si na podlahu zády k sobě. Buďte narovnaní, pokud chcete, můžete si zavřít oči. Domluvte se, kdo začne – začínající se zhluboka nadechne a pomalu zhluboka vydechne, několikrát zopakuje. Druhý z vás pozoruje, jak se při nádechu pohnou záda prvního a snaží se svůj dech přizpůsobit tak, aby jste oba dýchali stejně.

Dýchání do břicha



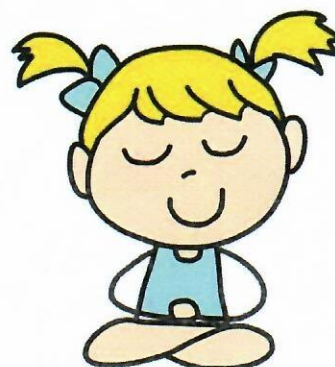
Veźměte si k sobě malého plyšáka. Položte se na záda a posadte plyšáka na břicho. Zhluboka se nadechněte nosem tak, abyste cítili, jak se plyšák s nádechem zvedá. Vydechněte pusou a pozorujte, jak plyšák s výdechem klesá. Opakujte tak, abyste plyšáka ukolébali ke spánku.

Sloní dýchání



Postavte se s rukama a nohama od sebe. Nechte ruce svěšené podél těla, jakoby to byly dva sloní choboty, které se pohupují podél vás. Nadechněte se zhluboka nosem a při nádechu zvedejte ruce vysoko nad hlavu. Potom pomalu ruce spusťte a při tom vydechnete pusou.

Bublinové dýchání



Posadte se pohodlně, s očima zavřenými. Představte si, že v ruce držíte bublifuk. Zhluboka se nadechněte a pak pomalu jemně vydechnete a představujte si, že pouštíte do pokoje spoustu bublin. Představte si, že bubliny jsou plné klidu, lásky nebo štěstí a že se celý pokoj postupně plní klidnými a šťastnými pocity. Pokračujte v pomalém dýchání a nafukování bublin, všimněte si, že se vaše tělo uklidňuje a uvolňuje.