

Dechová cvičení 2

Napsal uživatel Lobsang Rampa

Úterý, 11 Říjen 2011 11:25 - Aktualizováno Úterý, 11 Říjen 2011 11:28

Nos očistíme tak, že vtáhneme nosními dírkami trochu teplé vody a vypustíme ji ven.

Úplné dýchání zahrnuje spodní, střední a horní dýchání najednou. Mnoha lidem prodlouží život.

Můžeme stát či sedět v pohodlné pozici a dýchat nosem (páteř musí být vzpříma). Při samotném dýchání je třeba si hlídat břicho a ruce mít podél těla. Rozevřít hrudník, vystrčit žebra a tlačít bránici dolů, aby vyčnívala i spodní část břicha. Po chvíli se rozjasní barvy a celkově se cítíte líp.

Pročistovací dýchání

Třikrát se zhluboka a naplno nadechnout. Naplnit plíce, napřímit se a celý se vyplnit vzduchem. Po třetím nadechnutí zadržet vzduch v plicích na čtyři sekundy, sešpulit rty jako při pískání, ale nenafukovat tváře. Pak trochu vzduchu vyfouknout vší silou otvorem mezi rty. Pak se na vteřinku zastavit a zadržet vzduch, který ještě zbývá. Poté udělat ještě dvakrát to samé, ale při posledním výdechu nesmí v plicích zůstat ani trochu vzduchu. Je třeba ho ze sebe vypudit co nejenergičtěji umíme. Toto dýchání přináší značné osvěžení.

Zvýšení nervové odolnosti

Postav se rovně, nadechni se jak nejlíp můžeš. Když máme pocit, že jsou plíce úplně plné, přinuť se nabrat ještě trochu vzduchu. Potom pomalu (!) vydechni. Pak plíce znovu naplň a zadrž vzduch. Předpaž, ale nekládej do toho žádnou sílu. Začni pomalu přesunovat ruce k ramenům a postupně napínej a smršťuj svaly tak, aby v okamžiku doteku ramen byly svaly úplně napnuté a ruce byly v pěst.

Dechová cvičení 2

Napsal uživatel Lobsang Rampa

Úterý, 11 Říjen 2011 11:25 - Aktualizováno Úterý, 11 Říjen 2011 11:28

Stiskni je tak, až se roztřesou vypětím.

Při napjatých svalech se zařátými pěstmi pomalu předpaž, pak ruce rychle stáhni a asi 6x opakuj. Pořádně vydechni s našpulenými ústy a nech mezi nimi jen malou škvírku. Až si to vyzkoušíš několikrát za sebou, provedeš pak na závěr dýchání pročišťovací.

Zadržované dýchání

Upravuje poruchy žaludku, jater a krve.

Stoupni si vzpřímeně, nebo si rovně lehněte. Dej paty k sobě, ramena dozadu, vypneme hrud'. Dolní část břicha si hlídáme. Zhluboka se nadechni co nejvíce vzduchu a držíme ho tak dlouho, dokud neucítíme ve spánkách jemné, slabé bušení na obou spáncích. Jskmile ho ucítíš, okamžitě energicky vydechni, aby jste o výdechu věděli (vší silou, jakou jste schopni vyvinout). Pak provedeme dýchání očišťovací.

Rytmus, časová jednotka nadechnutí

Rytmický standart je dán tlukotem srdce při nádechu. Polož si prst na tepnu a počítáme tep (například 6). Údaj si pevně zafixujte v paměti, aby jste o něm nevědomky veděli.

Dechový cvik na zvýšení pozornosti

Dechová cvičení 2

Napsal uživatel Lobsang Rampa

Úterý, 11 Říjen 2011 11:25 - Aktualizováno Úterý, 11 Říjen 2011 11:28

Pomalou vdechněte celým dýchacím ústrojím (hrudníkem i břichem) a zároveň odpočítejte 6 dechových jednotek (DJ). Na 3 DJ zadržte vzduch v plicích, pak vydechněte za 3 DJ. Plíce nechat vyprázdňené po dobu 3 DJ. Potom začněte znovu. Můžete opakovat kolikrát chceme, ale jakmile se dostaví první příznaky únavy, přestaneme.

Dýchání pro získání duševního ovládnutí

Jednou naplnit vydechneme, potom provedeme jedno očistné vdechnutí. Dále dýcháme v poměru 1:4:2, vdechneme na 5 s, potom zadržíme dech na 4x5 s (20s). Potom 10 s věnovat výdechu.

Léčebné dýchání

Léčí mnoho bolestivých potíží.

Začněte rytmicky dýchat a při tom mějte stále na mysli, že každým nádechem se bolest ztrácí, každým výdechem ji zaháníte. Položte si ruku na bolavé místo a představte si, že každým dechem příčinu bolesti odstraňujete. Takto je třeba opakovat 7x za sebou. Na to provést očistné dýchání, pár sekund si odpočinout a dýchat pomalu a normálně. Pokud bolest nepomine, sestavu je třeba opakovat několikrát, dokud nepocítíte úlevu. Jedná-li se o náhlou a vracející se bolest, je potřeba navštívit lékaře.

Dýchání na obnovení energie

Používá se, pokud cítíte únavu, nebo jste absolvovali prudký výdej energie.

Dechová cvičení 2

Napsal uživatel Lobsang Rampa

Úterý, 11 Říjen 2011 11:25 - Aktualizováno Úterý, 11 Říjen 2011 11:28

Držte chodidla u sebe (špičky i paty), spojte ruce aby se všechny prsty do sebe zaklesly, aby ruce a nohy vytvořily jakýsi uzavřený kruh. Chvilí rytmicky dýchejte, a to dost zhluboka s poněkud zpomalenými výdechy. Pak udělejte pauzu v délce 3 DJ, a na to zařadte očistné dýchání.

Dýchání na uklidnění (při nervózách)

Vdechněte opravdu zhluboka (nosem) a pak zadržte dech na 10 s, pak pozvolna vydechovat a mít dech pod kontrolou. Potom 2-3x normálně vydechnout. Potom opět vdechnout vzduch během 10 s, dech zadržte a pět během 10s vydechnout. To nepozorovaně udělejte 3x za sebou. Nastává celkové uklidnění. Až přijdete k příčině nervózy (zubař, zkouška), zhluboka se nadechněte a na 2-3 s zadržte vzduch.

Dech na zvedání břemen

Při zvedání těžkých břemen je třeba se zhluboka nadechnout, dech držet a v tu chvíli předmět zvednout. Až proces zvedání dokončíte, můžete vydechnout.

Dech na ovládní hněvu

Zhluboka se nadechněte, pak pomalu, docela pomalu vydechněte.

Dechová cvičení 2

Napsal uživatel Lobsang Rampa

Úterý, 11 Říjen 2011 11:25 - Aktualizováno Úterý, 11 Říjen 2011 11:28

**Všechna tato cvičení jsou neškodná!
Experimentování mino uvedená cvičení může být životu
nebezpečné!**

Lobsang Rampa, Lékař ze Lhasy str. 169