

Vhodné pro lidi kteří mají sedavé zaměstnání a je výborné i na odbourání břišního tuku.

### Štípání dříví

Postav se zpříma a představ si, že štípeš dříví. V rukou držíš velmi těžkou sekyru. Stůj s nohama široce rozkročenýma. Potom spoj ruce přesně tak, jako bys v nich držel topůrko sekyry. Představ si, že se ostří sekyry dotýká země, pak se zhluboka nadechni, zvedni ruce s onou pomyslnou sekyrou vysoko nad hlavu, až se ti tělo přesune do krajní polohy opačné z předklonu do záklonu vzad.

Musíš mít na mysli, že zdviháš sekyru velice těžkou, prožij to tedy i svalstvem. Až se ti tato pomyslná sekyra dostane nad hlavu, na okamžik zadrž dech a potom energicky vydechni ústy a rázným pohybem sekyrou švihni k zemi, jako bys sekal velice silný špalek. Náraz sekyry o dřevo tě samozřejmě v tomto případě nezastaví, jak by tomu bylo ve skutečnosti, takže můžeš spustit paže mezi nohy tak, abys měl ruce s nohama v jedné linii. Páteř i paže musí zůstat rovné. A tímto způsobem musíš tenhle cvik provést mnohokrát za sebou a musíš do něj vložit veškerou energii.

### Vylepšení krevního oběhu

Stůj s rovnou páteří na jedné noze. Začni levou, pravou zvedni ze země a protřeš ji od kotníku dolů. Takže ne celou nohu, jen od kotníku dolů a třes tím chodidlem tři minuty, dokud ti nezačne brnět. Potom se na tu nohu postav a proved' to samé s levou. Tento postu opakuji třikrát.

Pomůže to i v tom případě, jestli tě zebou nohy, po dlouhé chůzi nebo stání. Cvičení se provádí bosky, je velice blahodárné, dotýkat se chodidly země.

### Relaxace trupu

Zahání únavu z horní části trupu.

Chodidla cca 60 cm od sebe s hlavou pokleslou, jako by jsi ztratil vládu nad svalstvem. Hlavou takhle pokleslou otoč jednou pozvolna po směru hodinových ručiček. Volně svěšené jsou i paže. Pak znovu necháš hlavu pokleslou vpřed, ale tentokrát zároveň svěsíš i ramena, jako bys v nich neměl žádné svaly. Takže nám volně visí hlava paže i ramena. Pak opiš rameny kruh po směru hodinových ručiček. Ted' vysuň hrud' dopředu a celou polovinou těla prováděj krouživé pohyby. Musíš otáčet celou horní polovinou těla se vším, co k ní patří a to nejdřív na jednu a potom na druhou stranu. Opisuj tělem kruhy a postupně je zmenšuj, až se nakonec zastavíš. Poté začni provádět totéž znovu, ale opačným směrem a to tak, že začneš opisovat kruhy stále širší a širší, až budeš mít pocit, že přepadneš. Poté celý postup zopakuj a na to si ještě protoč

## Dechová cvičení

Napsal uživatel Administrator

Středa, 09 Prosinec 2009 13:35 - Aktualizováno Čtvrtek, 28 Červenec 2011 07:27

---

ramena, nejdříve jedním a potom druhým směrem a nakonec si jedním i druhým směrem protoč hlavu.

Při cvičení sedíme nebo stojíme tak, aby to bylo co nejvíce pohodlné. Jediná podmínka je mít rovnou páteř. Nejlepší je představit si, že máš páteř zaraženou do země jako tyč. Udržuj páteř vzpřímenou a nebudeš unavený. Pořádně se uvolni. Teď se pomalu nadechni. Teď si naplň vzduchem spodní část plic. Pak nech vzduch stoupat výš, až ti naplní prostředek a posléze i horní část plic. Proveď to velmi plynule. Až ti vzduch zaplní plíce, roztáhni žebra, jako by ses snažil odlepit přilepený oděv z těla. Napoprvé nech vzduch do plic proudit po dobu 4 srdečních tepů. Uvědomíš si, že při nádechu se ti tělo rozpíná a při výdechu se zase stahuje. Tyto přirozené expanze poněkud přežeň a ústa měj po celou dobu zavřená. Zprvu nacvičovat po patnácti minutách, později i po půl hodině.

Mějme na paměti, že pokud usedáme k dechovým cvičením ve dne, držíme při nich dlaně obrácené vzhůru, abychom vstřebávali pozitivní vliv slunce, při cvičení po západu slunce naopak držíme ruce dlaněmi k zemi, protože tehdy se dostáváme do vlivu měsíce.

Nahmatáme si tep, abychom si určili jak dlouho má trvat nádech a výdech. Průměrná hodnota bude 1-2-3-4 pro nádech a 1-2-3-4 pro výdech. Po několika dnech cvičení se naučíš tep zachytit ze svých vlastních vibrací.

Nadechneme se při zavřených ústech a přitom počítáme do čtyř. Je zcela nezbytné, abychom dýchali zcela plynule bez jakýkoliv výkyvů. Začátečníci mají sklon nadechovat se podle toho, jak si oni sami odpočítávají, ale tak se to dělat nemá. Musíme naopak naslouchat svému nitru. Když jste dopočítali do čtyř, měli byste být nadechnuti na plnou kapacitu plic. Poté začneme vydechovat taky po dobu čtyř tepů. Po několika cvičeních zjistíte, že jste schopni nádech prodloužit i na 6 – 8 tepů. Nikdy by jste se neměli přepínat.

Další fází tohoto cvičení je po nadechnutí zadržet dech na 2 tepey a poté po dobu 4 tepů vydechovat jako u předchozího cvičení. Cílem tohoto konkrétního cvičení je pročištění krve. Napomáhá žaludku a játrům, stejně tak posiluje nervový systém. Mějte na paměti, že rytmus 4-2-4 je základní, ale není dogma. Klidně si můžete stanovit vlastní, třeba 6-3-6 nebo 5-3-5. Pak je to pro vás právě ten nejlepší a nejpříhodnější rytmus.

Chodíme nahrbení a to vám poškozují zdraví. I při chůzi by jste měli chodit vzpřímeně do rytmu svého tepu a dechu. Zkusme si takové cvičení: nejdřív se postav, aniž byste se jakkoli předkláněli nebo přepadávali nazad, zpříma s chodidly u sebe a s rovnou páteří. Nejdříve co nejsilněji vydechněte a vyžeňte vzduch do posledního zbytku z plic. Potom vykročte a v témže okamžiku se opravdu zhluboka nadechněte. Nezáleží na tom, jestli vykročíte levou či pravou nohou, ale nádech musí být opravdu hluboký. Zároveň vykročte pomalým rytmickým krokem a jděte v rytmu svého srdečního tepu. Podobu 4 srdečních tepů provádějte nádech a ujděte čtyři kroky. Další 4 kroky ujděte po dobu, který vám trvá výdech, tzn na čtyři srdeční tepey. Tento čtyřtaktový postup proveďte šestkrát za sebou, ale ani na okamžik nezapomeňte na to, že stále

## Dechová cvičení

Napsal uživatel Administrator

Středa, 09. prosinec 2009 13:35 - Aktualizováno Čtvrtek, 28. červenec 2011 07:27

---

musíte dýchat naprosto plynule a nesmíte dechový vzorec přizpůsobovat chůzi.

Opět se pohodlně posadíme s přímou páteří. Provedte kompletní dýchací vzorec. Poté dech zadržte na dobu dlouhou tak, aniž by vám to působilo potíže. Poté ústy vydechněte energicky tak, jako by vám byl vzduch protivný. Budete – li takto dýchat, začne se vám viditelně zlepšovat zdraví.

*Lobsang Rampa, Škola esoteriky*