

## Dýchání do trojúhelníku

- Nádech na 4 doby - zadržet na 4 doby - výdech na 4 doby
- Pokud to bude příjemné, zavřete oči nebo je sklopte k zemi, aby vás nerušily věci z okolí. Pokud chcete, můžete si jednu ruku položit na břicho. Při hlubokém dýchání tak můžete ucítit, jak se zvedá a klesá. Představte si trojúhelník. Nadechněte se nosem na 4 vteřiny - zadržte dech na 4 vteřiny - a ústy vydechněte po dobu 4 vteřin. V dýchání můžete pokračovat, dokud se vám neuleví.
- Pro správné dýchání může pomoci obrázek trojúhelníku, viz:

