



Dýchání do trojúhelníku



Začněte nádechem nosem (a v duchu počítejte od 1 do 4), poté dech zadržte (také na 4 doby) a pomalu vydechujte ústy (na 4 doby). Několikrát opakujte a soustřed'te se na to, aby dech byl pozvolný.