Dechové cvičení

Oblast:	**emoce** **mysl a přesvědčení** **tělo a smysly**
Metodologie:	**Kognitivně-behaviorální psychologická perspektiva**
Cíl aktivity:	Toto cvičení můžete využívat pro zklidnění, když se cítíte ve stresu či nervózní. Cílem je zpomalení vašeho dechu, tedy navrácení dechu k jeho normálnímu stavu. Cvičení je také užitečné pro ty, kdo nikdy předtím nepracovali s dechem, jelikož tím položí základy cvičení s dechem.
Cílová skupina:	Rodiče Rodiče s dětmi
Doba trvání:	10 minut
Popis:	Správné dýchání je jednoduchá a rychlá cesta, jak dosáhnout relaxační odezvy. Je to nejefektivnější technika, jak snížit fyzické příznaky úzkosti a pomoci nervovému systému stát se klidnějším. Správné dýchání je nápomocné také při depresích, podrážděnosti, napětí svalů, bolestech hlavy a únavě. 1. Pro začátek si najděte vhodné místo, kde vás nikdo nebude rušit. Otevřete okno nebo jděte ven na čerstvý vzduch. 2. 10x se pomalu nadechněte a vydechněte. 3. Postavte se, rozkročte nohy, natáhněte ruce nahoru, protáhněte celé své tělo. Zůstaňte v této poloze po dobu 1 až 2 minut. 4. Zkuste odpovědět na otázky: Jak se nyní cítíte? Pozorujete nějakou změnu? Cítíte se více sebevědomá/ý? Prováděním tohoto cvičení na pravidelné bázi, před stresovými událostmi, se můžete stát sebevědomější.
Reflexe:	Každé dechové cvičení zvyšuje obsah vzduchu proudícího do plic, a proto je tělo lépe okysličeno. Pokud rodič provádí dechové cvičení pravidelně, může pozorovat snížení pocitu únavy, nespavosti, apatie či dokonce deprese. Pokud nemáte čas na dlouhé dechové cvičení či jógu, toto cvičení pro vás bude perfektní kdykoliv a kdekoliv.