



www.harmoniousbreathing.com

Co je harmonické dýchání?

Harmonické dýchání je metoda, kterou vytvořil Fabio Andrico, instruktor hatha a jantra jógy s třicetiletou zkušeností, a která obsahuje série jednoduchých cvičení a dechových technik, které může provádět kdokoli. Tato metoda je klíčovým prvkem, který napomáhá koordinaci funkcí našeho těla i mysli. To je nepostradatelné pro zklidnění mysli, snížení tělesného napětí a zlepšení funkcí těla i mozku. Harmonické dýchání lze provádět kdekoli a kdykoli a tudíž je velmi mocným prostředkem pro zlepšení kvality našeho každodenního života. Dechová cvičení jsou jednoduchá a zároveň velmi účinná. Starobylé dechové techniky jsou v současnosti vědecky a klinicky zkoumány a používány a zařazovány do moderních praktik pro jedince trpící dýchacími problémy, úzkostí, depresí a poruchami spánku. Pomalý hluboký dech může zlepšit kardiovaskulární funkce a snížit vysoký krevní tlak. Pokud je naše dýchání neúplné nebo nucené, je velmi obtížné si ve svém osobním životě udržet harmonii. Tím, že se naučíme, jak správně dýchat, získáme obrovský užitek pro náš běžný život. Správný způsob dýchání je zároveň nesmírně důležitý pro kohokoli, kdo se chce hlouběji zabývat praxí jantrajógy.