

# VR BREATHing

T A  
Č R

Technologická  
agentura  
České republiky

## Poděkování / Acknowledgements

The presented project is supported by the Technology Agency of the Czech Republic TACR, project number TJ01000010.

## Abstrakt

VR BREATHing napomáhá při tréninku hlubokého, rytmického dechu, který je nedílnou součástí relaxačních a meditačních technik.

Aplikace využívá rytmu pět sekund výdech, pět sekund nádech. Právě tato frekvence se ukázala jako účinná pro duševní a tělesné zdraví.

Rytmický dech není jediná lidská schopnost, kterou díky naší aplikaci můžete trénovat.

Pokud se soustředíte na dodržování dané dechové frekvence, věnujete ji naprostou pozornost – tímto udržováním pozornosti pracujete na své schopnosti všímavosti neboli mindfulness.

Mindfulness je lidská schopnost soustředit se na okamžik tady a teď, pomáhá tak člověku odpočinout si od myšlenek a starostí.

VR BREATHing je designovaná, aby zprostředkovala trénink i lidem, pro které je běžný trénink složitý.

Virtuální realita umožní uživateli cvičit v prostoru oproštěného od okolních podnětů a ruchů. Relaxační hudba pak ještě umocní prožitek klidu a odpočinku.

Pokud máte HTC VIVE nebo Lenovo Mirage Solo, aplikace je pro Vás připravena ke stáhnutí a volnému využívání.

Při případném zájmu o přístroj nebo další informace o projektu kontaktujte:

Barbora.Soulakova@nudz.cz



## Abstract

Application VR BREATHing helps to practice rhythmic deep breathing crucial for relaxation and meditation techniques.

The five to five seconds rhythm is applied as this rhythm demonstrated beneficial effects on human physical and mental health.

Moreover, breathing is not the only feature you can practice thanks to this application, it can be also used to increase so called mindfulness.

Mindfulness is a human ability to be aware of the present moment.

While following the rhythmical pattern of breathing, we have to focus our attention to maintain it correctly. Thanks to this focused activity, our mindfulness ability is spontaneously increasing.

This virtual application should help mainly individuals, who are struggling with standard breathing and mindfulness practices, as they can be often hard to follow. Virtual reality and relaxation sound of our app brings you to a controlled environment, where you can focus just on your breathing, without interruptions from the stressful world around you.

This application is free and ready to use for anyone who has HTC VIVE or Lenovo Mirage Solo.

Enjoy...

Future development: The app will be soon available also for mobile HMD devices.

If you require the application or any further information, feel free to contact: Barbora.Soulakova@nudz.cz