

Dihalna vaja za sproščanje

TREBUŠNO DIHANJE

1. Postavite dlan na svoj trebuh (nad pasom).
2. Dihajte počasi in globoko skozi nos - s spodnjim delom pljuč. Z drugimi besedami vdihnite zrak čim globlje. Roka na trebuhu se mora dvigniti. Prsi in ramena se malo premikajo, trebuh pa se širi in povečuje. Prepona, ki ločuje prsno votlino od trebušne se pomika navzdol - pri tem povzroča, da se mišice v trebušni votlini razširijo.
3. Potem, ko ste do konca vdihnili, trenutek počakajte in počasi izdihnite skozi nos ali usta. Izdih naj bo do konca - pri tem pustite zgornjemu delu telesa, da se spusti - upade.
4. Naredite 10 počasnih polnih trebušnih vdihov in izdihov. Ritem naj bo enakomeren in tekoč. Pomagalo bo tudi štetje počasi do štiri pri vdihu (1-2-3-4) in prav tako pri izdihu. Postopek zgleda takole:
počasen vdih.....premor.....počasen izdih (štej »deset«)
počasen vdih.....premor.....počasen izdih (štej »devet«)
počasen vdih.....premor.....počasen izdih (štej »osem«) in tako naprej do »ena«.
Če med tem začutite omotico, prekinite za 15- 20 sekund in spet začnite znova.
5. Če želite lahko to prakticirate 2 do 3 krat zapored s štetjem nazaj od 10 do 1. Nekateri raje štejejo od 1 do 10.

Vaje je pripravila: Bojana Veber Habjan, univ. dipl. psihologinja, spec. klinične psihologije