

## PRIKAZ IZVAJANJA DIHALNIH VAJ

Vaje izvajamo sede ali stoje. Poskušamo biti čimbolj sproščeni.

Pri vseh vajah globoko vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih, nato pa počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami z glasovi S, Š, F ali kot bi hoteli upihniti svečo. Vsako vajo ponovimo 3-5 krat, vmes počivamo. Vaje izvajamo trikrat na dan.

### 1. vaja.

Vzravnano sedimo ali stojimo. Počasi vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih, nato pa počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami.



### 2. vaja.

Vzravnano sedimo ali stojimo. Počasi vdihnemo skozi nos, ob tem dvignemo iztegnjeni roki. Za trenutek zadržimo dih, nato počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami in spustimo roki v izhodiščni položaj.



### 3. vaja.

Vzravnano sedimo ali stojimo. Roki položimo na ušesa. Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem razširimo komolce. Za trenutek zadržimo dih, nato počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami, potisnemo komolce naprej in sklonimo glavo.



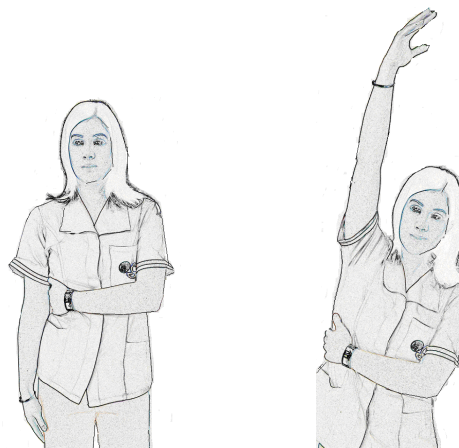
### 4. vaja.

Vzravnano sedimo ali stojimo. Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem dvignemo ramena k ušesom. Za trenutek zadržimo dih nato izdihnemo s priprtimi ustnicami in spet spustimo ramena. Pustimo roki, da nam popolnoma sproščeno visita navzdol.



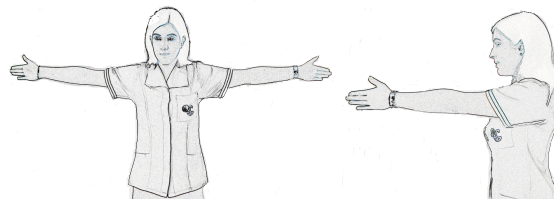
### 5. vaja.

Vzravnano sedimo ali stojimo. Levo roko položimo na desno stran reber, desno spustimo ob telo. Počasi vdihnemo skozi nos, ob tem dvignemo desno roko in se rahlo nagnemo v levo. Za trenutek zadržimo dih, nato izdihnemo s priprtimi ustnicami in se vrnemo v prvotni položaj. Ponovimo še za nasprotno stran.



### 6. vaja.

Vzravnano sedimo ali stojimo. Iztegnjeni roki sklenemo pred sabo. Počasi vdihnemo skozi nos, ob tem razširimo roki. Za trenutek zadržimo dih, nato izdihnemo s priprtimi ustnicami in spet sklenemo roki.



### 7. vaja. Torakalno dihanje.

Vzravnano sedimo ali stojimo. Dlani položimo na spodnja rebra. Počasi globoko vdihnemo skozi nos, ob tem občutimo, kako se pod našimi rokami prsni koš razširi. Za trenutek zadržimo dih, nato počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami in občutimo, da se prsni koš pod našimi rokami stisne.



### 8. vaja. Trebušno dihanje.

Zavzamemo sproščen, dobro podprt položaj leže ali plosede. Nogi pokrčimo. Dlani položimo na trebuh v višini popka. Izdihnemo in potegnemo trebuh navznoter. Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem potisnemo trebuh ven. Za trenutek zadržimo dih in sproščeno izdihnemo s priprtimi ustnicami.

