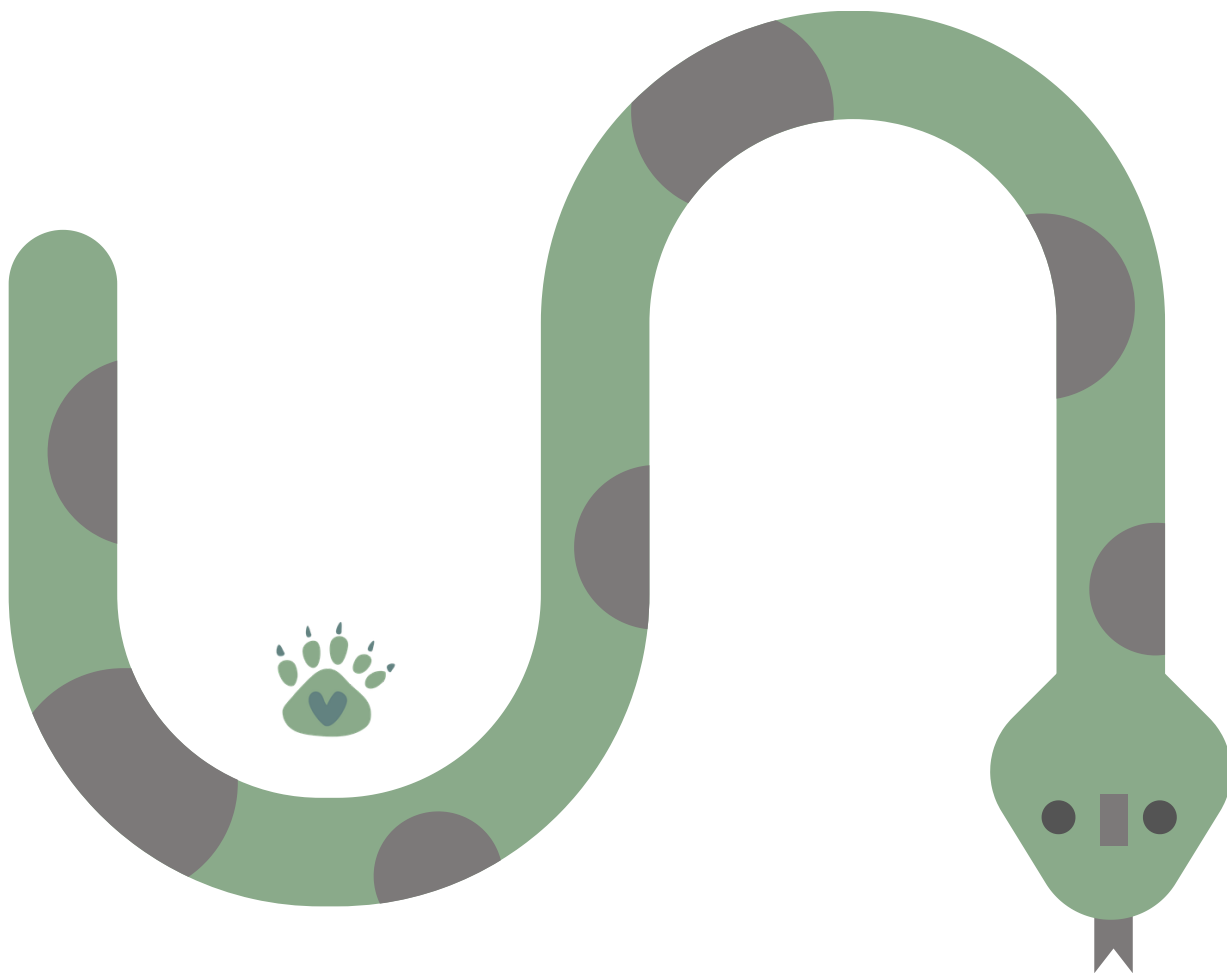


UMIRJENI KOTIČEK



DIHAM kot kača



→ Usedi se udobno.

→ Počasi vdihni skozi nos in šteji do 6.



→ Zadrži dih za 2 sekundi.



→ Nato počasi izdihni skozi usta in

delaj zvok »ssssss«.



→ Ko izdihneš, malo počakaj in potem ponovno vdihni.

Vajo ponovi 3–7-krat za več
energije in sprostitev

KVADRATNO DIHANJE

Zadrži in šteji do 4.

Vdihni in šteji do 4.

Izdihni in šteji do 4.

Začni
tu!

Zadrži in šteji do 4.

S prstkom potuj navzgor po črti in medtem globoko vdihni in šteji do 4.



Nato zadrži dih za 4 sekunde, ko potuješ po zgornji črti kvadrata.



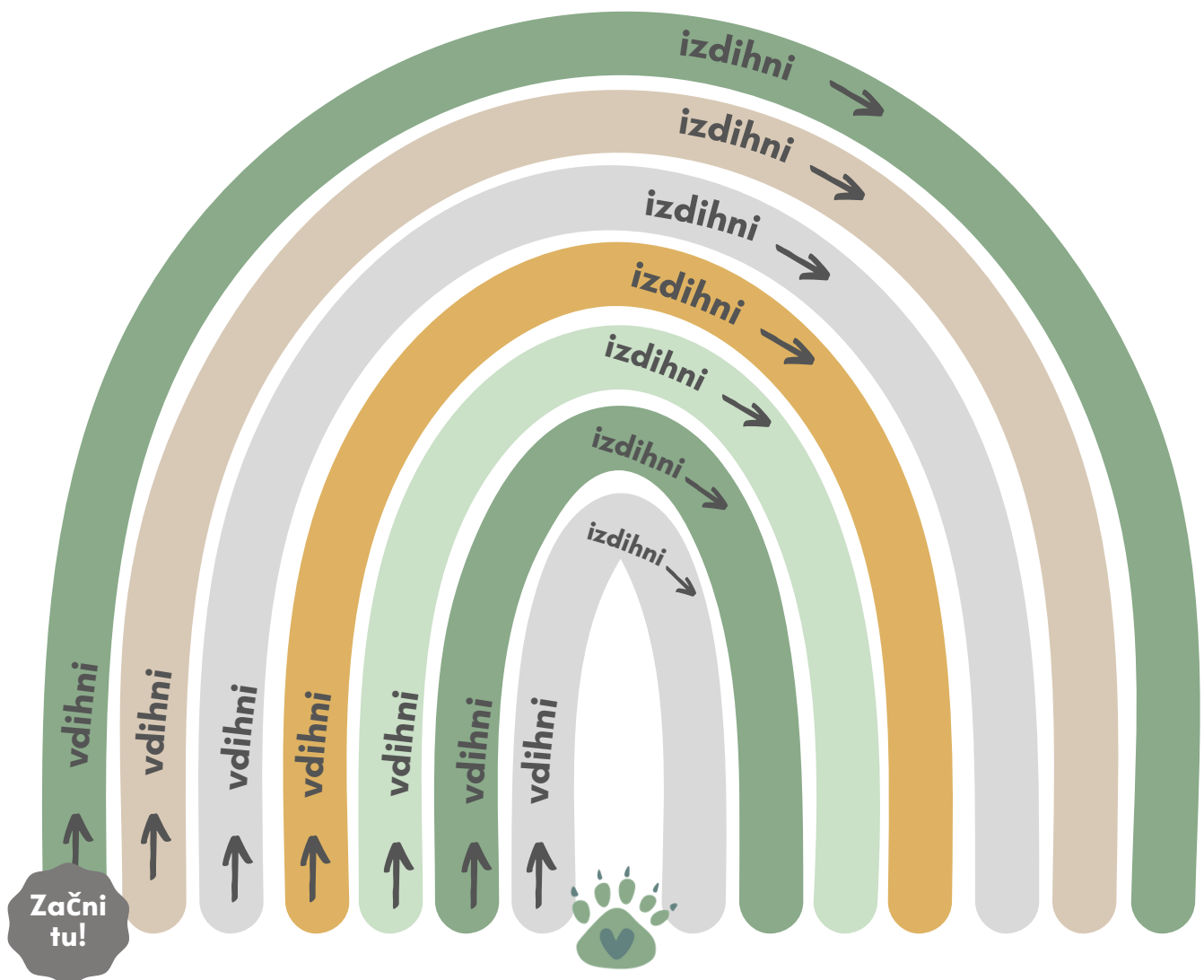
Ko greš s prstkom navzdol po drugi strani, počasi izdihni in ptej do 4.



Na spodnji črti kvadrata ponovno zadrži dih za 4 sekunde.



MAVRIČNO UMIRJANJE



Postavi prstek na začetek mavrice, na levi strani.
Ko s prstkom potuješ po mavrici **navzgor, globoko vdihni skozi nos.**



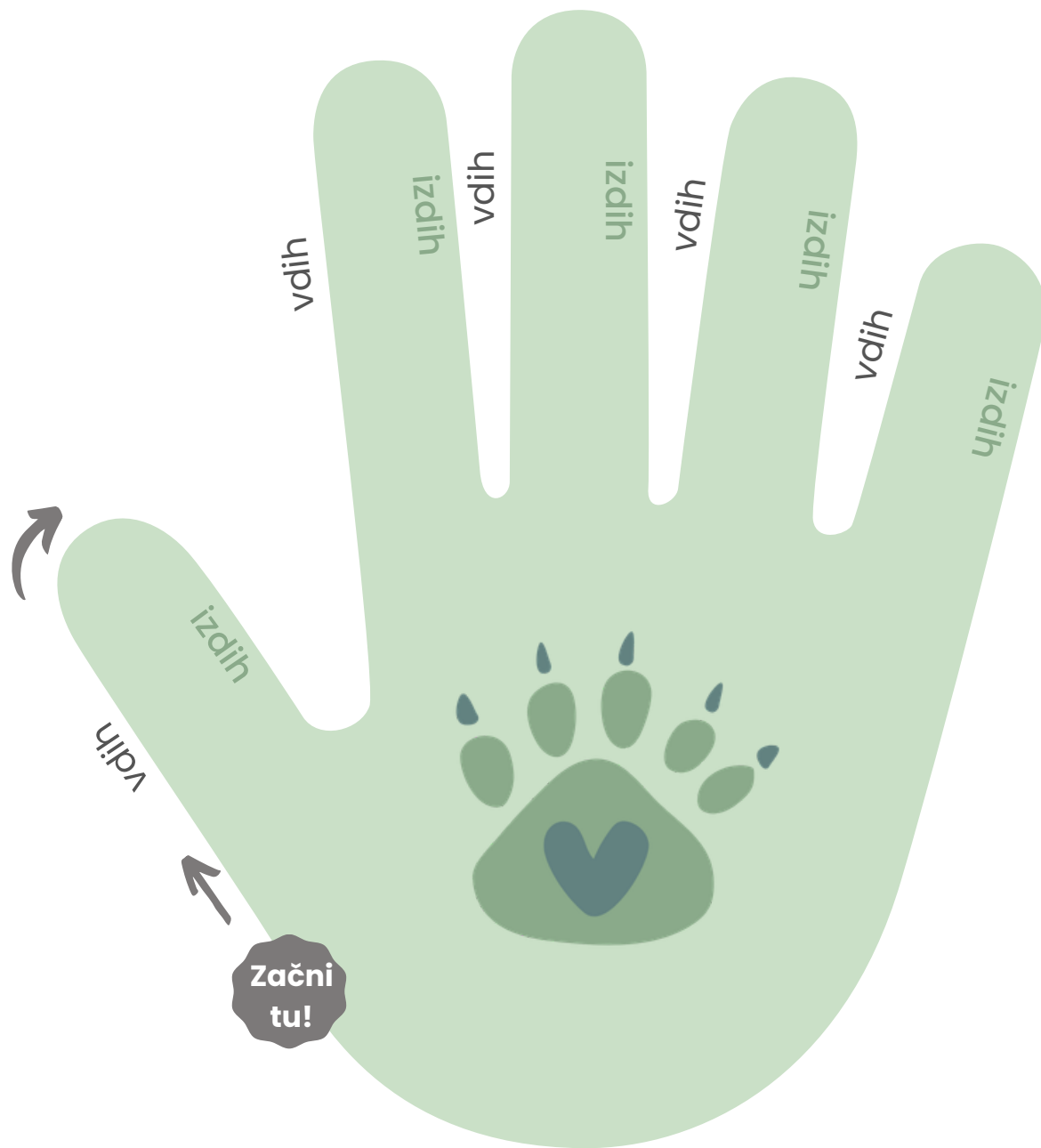
Ko prideš do **sredine mavrice, začni počasi izdihovati skozi usta in**

s prstkom potuj do konca mavrice na desni strani.



Ponovi z vsako barvo mavrice,
dokler se ne počutiš mirno in sproščeno.

DIHANJE s prstki



Ko s kazalcem počasi potuješ po prstih roke, **vdihni**, ko greš gor po prstu, in i **zdihni**, ko greš dol po prstu.

To dihalno vajo lahko narediš tudi na svoji roki.