

Nasveti, kako se lahko sprostiš in umiriš svoje misli

DIHANJE S TREBUHOM

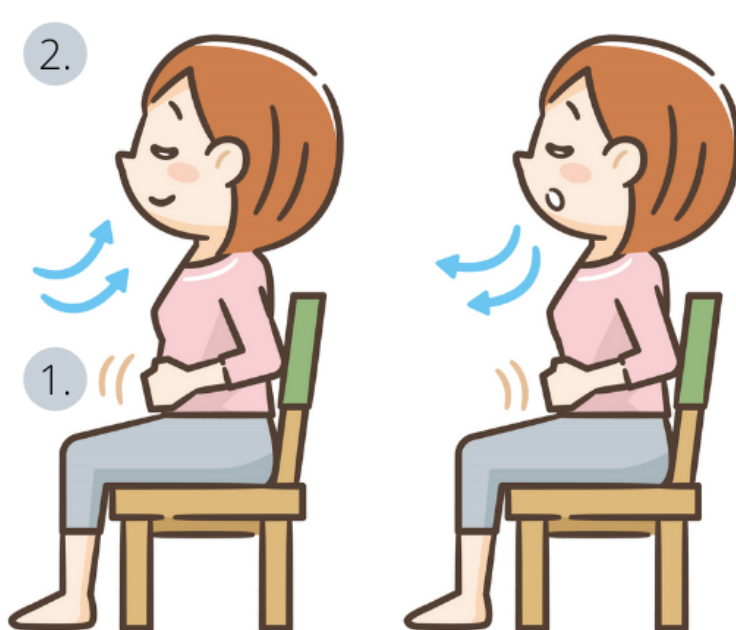
Dihaš tako, da vdihneš v trebuh in izdihneš iz trebuha.
Vdihneš in izdihneš skozi nos. Ko vdihneš, dih za nekaj trenutkov zadržiš
in potem počasi izdihneš.

POSKUSI.



Vdihni in izdihni skozi nos.
Vdihni, šteji do **4**, malo
počakaj in šteji do **5**.

Položi eno roko na
trebuh.
Med dihanjem opazuj,
kako se pri vdihu dvigne
tudi tvoja roka in kako se
pri izdihu skupaj s
trebuhom spusti.



Potem počasi izdihni
in šteji do **6**.

To trikrat ponovi.

Vajo Dihanje s trebuhom izvajamo v okviru delavnic za otroke za uspešno obvladovanje stresa.

Vabimo vas k ogledu spletne strani ISA instituta: www.isainstitut.si