Naslov: Popolni dih (Perfect Breath)

Koda vaje: SLINTEGRA018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  5. Strategije reševanja konfliktov | Posamezno/Individualno  Majhna skupina  Velika skupina | 15-30 min |

**Namen:**

* Naučiti se o pozitivnih fizioloških učinkih pravilnega dihanja (sprostitev telesa)
* Umiriti misli
* Izboljšati koncentracijo

**Opis:**

Pravilne tehnike dihanja in s tem povezana dobava kisika, sta pomembni za delovanje naših celic, metabolizma in krvnega obtoka, za nenehno oskrbo in masažo notranjih organov, za naš glas in razpoloženje in za našo splošno počutje. Našo dihanje je na splošno dober pokazatelj našega razpoloženja – ponavadi drugače dihamo, če posvečamo pozornost, ali pa če smo presenečeni, prestrašeni ali pa v dvomih.

Vaja Popolni Dih je sestavljena iz treh faz. Pri uporabi vaje, mora trener slediti naslednjim korakom:

**1. korak: počasi izdihnite skozi svoj nos in, brez da bi zadržali dih, znova počasi vdihnite. Medtem ko dihate, razširite trebuh in njegove stene, nato vaš prsni koš in na koncu malo dvignite ključnico/collarbone.**

**2. korak: Ko so vaša pljuča polna, počasi izdihnite skozi nos, tako da prvo spustite ključnico, nato stisnite skupaj mišice prsnega koša in na koncu izdihnite zrak iz vašega trebuha in skrčite trebušne mišice.**

**3. korak: Ponovite cikel vdih/izdih (naredite največ 6 zaporednih ciklov)**

**4. korak: Zaključite cikle z normalnim dihanjem; seveda skozi vaš nos**

**5. korak: Sprostite se in dihajte normalno**

**Pripomočki/Material:/**

**Metode:**

Izkušenjsko učenje

**Nasvet za trenerje:**

Vaje pravilnega dihanja so namenjene izboljšanju počutja vseh starostnih skupin. Lahko se uporabijo posamezno/individualno ali pa v skupinah. Trikotno dihanje ima pozitivne fiziološke učinke na celotno telo. Ker vaja pomaga izboljšati koncentracijo, se lahko uporabi pri različnih vsebinah učenja; posvetovalnih in terapevtskih pristopih.

Nepravilno dihanje vpliva na celotni živčni sistem. Delovanje naših možganov, živčnih centrov in živcev je ovirano. Zapomnite si da se pravilno dihanje začne pri dihanju skozi nos!

**Vir/Literatura:**

William W. Atkinson. Science of Breath, 2009. Bird Publisher.

Goleman, D. (1988). The Meditative Mind 1988. New York: Penguin Putnam.

(Mind and Life Institute)

**Izročki/Učni list: /**