

SPROSTITVENO DIHANJE (LENOBNO DIHANJE Z OSMICO - 8)

UVOD

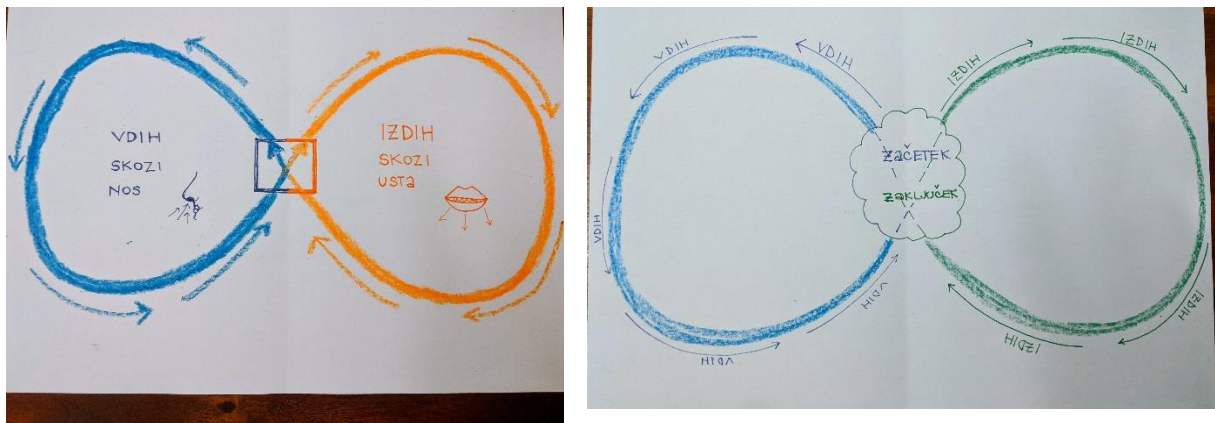
Predstavljaš si, da bi iznenada v tvojo sobo prilomastil dinozaver (Tiranozaver). Tvoje telo bi avtomatično prešlo v stanje, ki mu pravimo »zbeži, bori se ali otrpni«. Tvoj srčni utrip bi se nenadoma povečal, v želodcu bi začutil intenzivno bolečino in tvoje dihanje bi postalo plitvo in pospešeno.

Kadar se telo tako odzove, na situacijo v kateri smo se znašli, pravimo, da smo v stresu. Takrat se moraš čim hitreje zbrati in poskusiti umiriti za kar obstaja več različnih tehnik.

Danes te bomo seznanili s tehniko, ki jo v angleščini imenujejo »Lazy 8 breathing«. Namen tehnike je, da s pomočjo umirjenega dihanja preideš iz stanja »zbeži, bori se ali otrpni« v stanje »umiri se in predelaj«.

Globoko dihanje ti pomaga, da dobiš več kisika v krvni obtok. To ima fizičen učinek na tvoje telo. Velika količina kisika odpre kapilare in tako pomaga telesu, da se umiri ter da se začne zmanjševati učinek stresa na telo.

Predlagamo, da si izdeláš svoj pripomoček »Lenobno dihanje z osmico - 8«. Ta ti bo v pomoč pri urjenju pravilnega, umirjenega dihanja.



Poskusi izdelati takšna ali tema podobna pripomočka. Na naslednjih straneh sledi fotografijam in navodilom za izdelavo. Prepusti se ustvarjalnosti. Vzemi si čas za barvanje, pisanje, označevanje in risanje.

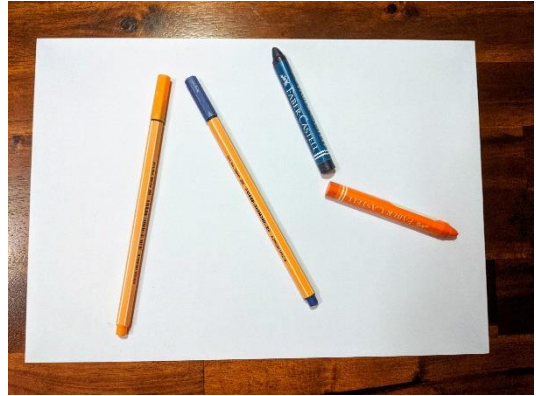
MATERIAL

Potrebuješ:

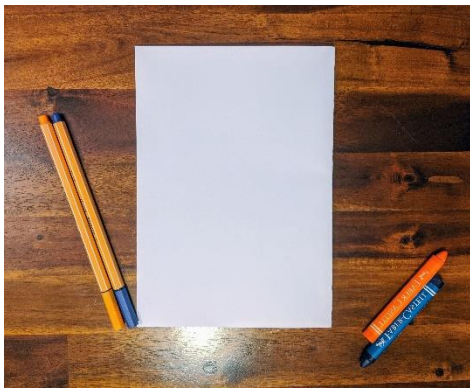
- A4 bel list
- tanek flomaster ali barvico - dve barvi
- voščenko ali debelejšo barvico - dve barvi

(Opomba: Barvi si izberi po želji vendar naj se barvi flomastra in voščenske ujemata.

Primer: oranžna-oranžna, modra-modra.)

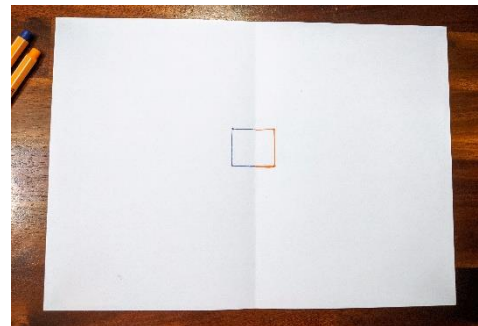


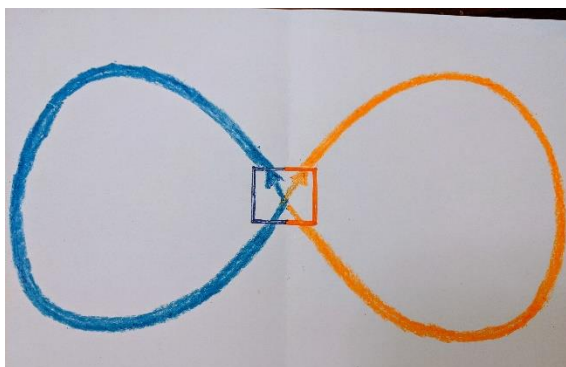
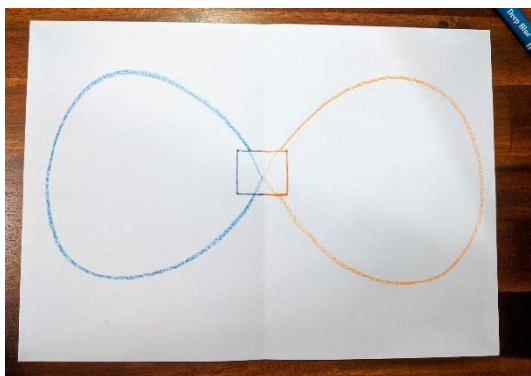
POSTOPEK IZDELAVE



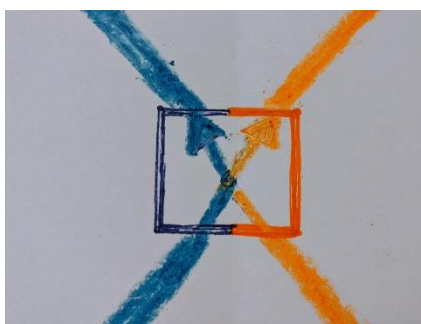
1. A4 list prepogneš na polovico. Zato, da ti bo v pomoč pri risanju enakomerne osmice.

2. Približno na sredini lista narišeš kvadrat. Na levi strani z modrim flomastrom, na desni strani z oranžnim flomastrom. (Jaz sem izbrala modro - oranžno kombinacijo barv.)

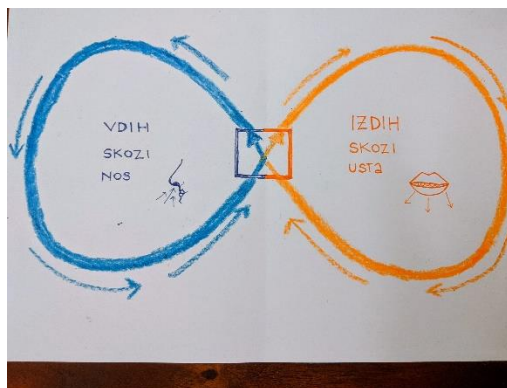
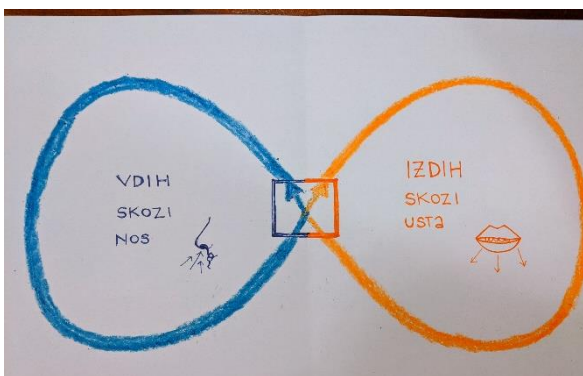




3. Narišeš osmico. Najprej z rahlo potezo. Nato odebeliš. Sama/sam se odločiš kako intenzivno poudarjena bo tvoja osmica.



4. V kvadratu se modra in oranžna črta križa. To je zelo pomembno pri izvajanju vaje. Zato priporočamo, da narišeš tako kot prikazuje slika. S puščicami določiš smer potovanja s prstom.



5. V notranjost modrega dela osmice napišeš »vdihi skozi nos«. V notranjost oranžnega dela osmice napišeš »izdihi skozi usta«. Na zunanjem delu modrega dela narišeš puščice in ravno tako na zunanjem delu oranžnega dela (puščice določajo smer potovanja prsta). Tako kot prikazuje slika.

Tako, izdelek je narejen in pripravljen za uporabo!

Zdaj ti preostane le še, da si prebereš navodila za uporabo tvoje »lene osmice«.

UPORABA:

- Kazalec, dominantne roke - tiste s katero pišeš, položiš na sredino osmice (v kvadrateg).
- Začneš potovati v smeri modrega dela (smer puščic).
- S kazalcem rahlo drsiš po površini osmice.
- Med drsenjem po modrem delu vdihuješ skozi nos.
- Med drsenjem po oranžnem delu izdihuješ skozi usta.
- Pri izvajanju vaje se poskusi udobno namestiti.
- Delaj počasi.
- Sama/sam izbereš število neprekinjenih ponovitev. Mi priporočamo najmanj 8 neprekinjenih ponovitev.
- Tako, kot si vajo začela/začel na sredini, jo tudi zaključiš na sredini, v kvadratku.

Želimo ti umirjeno dihanje!