

Sproščeno dihanje

Ko smo tesnobni ali se čutimo ogrožene, se naše dihanje pospeši, da bi bilo telo pripravljeno na nevarnost. Sproščeno dihanje (včasih imenovano tudi trebušno dihanje ali dihanje s prepono) telesu sporoča, da se je varno sprostiti. Sproščeno dihanje je *počasnejše* in *globlje* od običajnega dihanja ter se dogaja nižje v telesu (v trebuhu namesto v prsnem košu).

Kako izvajati sproščeno dihanje

- Za vadbo se udobno usedite ali ulezite
- Zaprite oči, če vam je tako udobno
- Skušajte dihati skozi nos namesto skozi usta
- Namenoma upočasnite svoje dihanje. Vdihnite in medtem štejte do 4, za trenutek zadržite dih in nato izdihnite, medtem ko štejete do 4
- Poskrbite, da bo vaše dihanje tekoče, enakomerno in neprekinjeno – ne sunkovito
- Bodite pozorni na izdih – poskrbite, da bo tekoč in enakomeren

Ali ga izvajam pravilno? Čemu naj posvečam pozornost?

- Sproščeno dihanje naj bi se dogajalo spodaj v trebušnem delu in ne zgoraj v predelu prsnega koša. To lahko preverite tako, da eno dlan položite na trebuh in drugo na prsni koš. Zgornja roka naj bo pri miru, z dihanjem pa naj bi se dvigovala le spodnja roka
- Svojo pozornost usmerite na dihanje – nekaterim ljudem pomaga, če si v mislih pomagajo z odštevanjem ("Vdih ... dva ... tri ... štiri ... premor ... Izdih ... dva ... tri ... štiri ... premor ...")

Kako dolgo in kako pogosto?

- Skušajte dihati sproščeno vsaj nekaj minut skupaj – morda boste potrebovali nekaj minut, da boste opazili učinek. Če vam je ob tem prijetno, ciljajte na 5-10 minut
- Vajo skušajte izvajati redno – morda trikrat dnevno

Različice in odpravljanje težav

- Poiščite počasen ritem dihanja, ki je za vas prijeten. Štetje do 4 ni obvezno. Poskusite s 3 ali 5. Pomembno je, da je dihanje počasno in enakomerno
- Za nekatere ljudi je občutek sproščanja sprva nenavaden ali neprijeten, kar pa z vajo običajno mine. Vztrajajte in vadite še naprej

VDIH

1 ... 2... 3... 4...



PREMOR

1 ...

IZDIH

1 ... 2... 3... 4...



PREMOR

1 ...