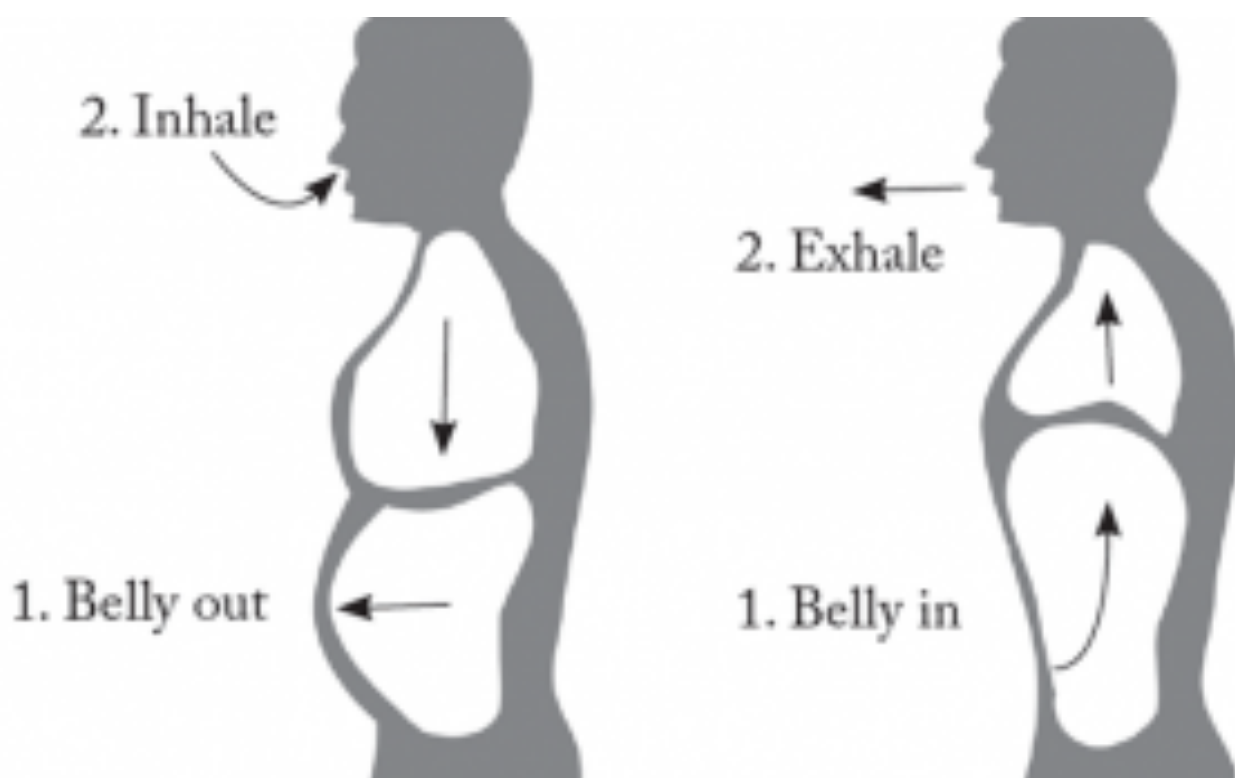


## MCT ANTISTRESNE DIHALNE VAJE ZA POPOLNO DIHANJE IN SPROŠČANJE



## VAJE ZA POPOLNO DIHANJE

**Pri vajah za popolno dihanje imamo tri faze.**

**Za vajo moramo stati in biti mirni.**

**Faze se pričnejo po močnem izdihu in vdihu:**

1. V tej fazi počasi potisnemo trebuh ven, s tem spodbudimo prepono k delovanju. Ko bomo izbočili trebuh in pri tem nezavedno dihali, bomo dopustili, da zrak pride do najnižjega dela pljuč.
2. Pri drugi fazi, katera sodi pod sprednje dihanje, bomo odprli sprednja rebra in prsni koš.
3. V zadnji fazi pa bomo popolnoma izkoristili naša pljuča. To storimo tako, da upoštevamo prejšnji fazi in vdihnemo toliko zraka kot je možno.

Ko upoštevamo vse tri faze skupaj in se prelivajo ena v drugo, pridemo do popolnega dihanja. Pomembno je, da so pri izvajanju vse faze izpeljane kot ena in ne tri ločene.

Vdihu pa sledi še izdih, ki mora biti izpeljan na enak način, kot je bil izveden vdih. Pričnemo s tem, da potegnemo trebuh noter in nato sledijo rebra in prsni koš, na to pa še potisnemo skupaj ramena in ključnico. To naredimo in ne pretiravamo.

To so primerne vaje za popolne začetnike in jih lahko vadimo vsak dan nekaj minut. Ko jih osvojimo lahko nadaljujemo z učenjem bolj zahtevnih dihalnih vaj, ki so tudi del jogijskega dihanja.