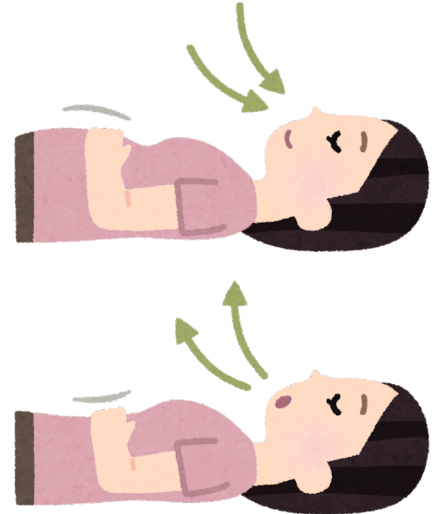


Dihalne vaje

Trebušno dihanje

- roka počiva na trebuhu
- pozorni smo na premikanje roke
- vdih skozi nos in izbočimo trebuh
- izdih skozi usta in zategnemo trebušne mišice



Dihanje s podaljšanim izdihom

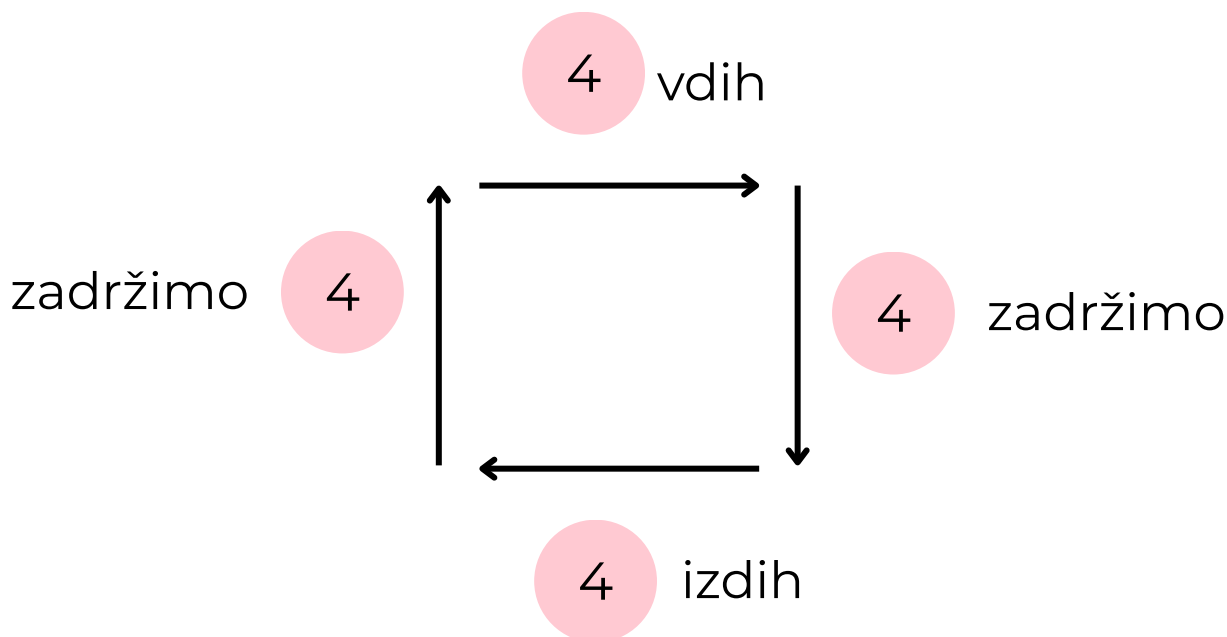
- vdih skozi nos
- podaljšan izdih skozi usta (izdih naj bo dvakrat daljši kot vdih)

Globoko dihanje

- vdih skozi nos
- zadržimo za 7-10 sekund
- počasen in kontroliran izdih skozi usta

Kvadratno dihanje

- vdih skozi nos in štejemo do 4
- zadržimo dih in štejemo do 4
- izdih skozi usta in štejemo do 4
- zadržimo dih in štejemo do 4



Tehnika 4-7-8

- vdih skozi nos in štejemo do 4
- zadržimo dih in štejemo do 7
- izdih skozi usta in štejemo do 8