

## ➤ VAJE ZA SPROŠČANJE IN ODPRAVLJANJE NAPETOSTI

Ste vedeli, da z **dihalnimi vajami** sproščamo napetost in dosežemo sproščenost. V teh dneh bo tudi to **pot, da se bomo lažje organizirali**, si razdelili delo, naloge in **ostali mirni**.

V Google vtipkaš/vtipkajte:

**VAJE ZA SPROŠČANJE**; IZBEREŠ MED RAZLIČNIMI VIDEOPOSNETKI – dihalna vaja za sprostitev; dihalni tehniki za prebuditev in sproščanje (kako se pomirimo); joga za sproščanje; kratko sproščanje z elementi joga nidre; ležeče tehnike za sproščanje napetosti...

➤ Nekaj vaj tudi na:

<https://www.zdravje.si/dihalne-vaje-za-lajsanje-stresa>



## 8 uporabnih antistresnih vaj

Čas nas preganja in mi se niti ne zavedamo, da lahko že nekaj kratkih trenutkov, ki si jih utrgamo samo zase, naredi čudeže. Zato smo posebej za vas pripravili nekaj vaj, s katerimi boste na hitro odpravili stres.



### 1. Raztezanje

V stoječem položaju dvignite roke visoko nad glavo in staknite dlani. Nagnite se zdaj na eno, zdaj na drugo stran in se raztegnite. Pri tem pazite na pravilno dihanje.

### 2. Ravnotežje

Če znamo pravilno zadržati dihanje, je to povsem naravna vaja. Roki sklenite na prsih, kot je razvidno s fotografije. Zaprite oči, popolnoma se sprostite in začnite enakomerno dihati.

### 3. Nihanje

Stojite in roki na široko odprite ter jih usločite daleč nazaj. Zaprite oči, dihajte enakomerno in v enakih intervalih roki počasi premaknite naprej in nato ponovno nazaj. To počnite nekaj minut.

## 4. Mir

Pri tej vaji ne stojite, temveč sedite na stolu. Prste na dlani razširite in jih spojite. Narahlo pritisnite in se koncentrirajte na dihanje. Štejte do pet in pritiskajte močneje. Spet začnite šteti do pet in medtem naj pritisk prstov popušča.

## 5. Sproščanje

Naj telo pride v ravnovesje: vdihnite zrak skozi nos, ga na kratko zadržite in spustite ven skozi usta. Vaja, ki jo lahko neopazno izvajate povsod.

## 6. Kot na jogi

S to vajo se boste v hipu umirili, kot bi bili na jogi. S palcem desne roke zatisnite desno nosnico in vdihavajte zrak samo skozi levo.

## 7. Pomirjanje

Stojte z rahlo razširjenimi nogami. Zaprite oči in umirite dihanje. Z rokami se primite za trebuh.

## 8. Dihanje

Prižgite svečo in jo držite v rokah. Umirite dihanje in enakomerno vdihavajte in izdihavajte zrak. To počnite tako, da sveča ne ugasne. Vir: Lisa

