



## Moč diha

Raziskave na področju nevroznanosti kažejo, da lahko z dihanjem biološko uravnavamo telo in um ter umirimo reaktivno jedro možganov. Naš dih prinaša številne koristi za naše zdravje in splošno duševno dobrobit. Kadar smo vznemirjeni, se spremeni tudi naše dihanje. Dobra novica je, da lahko z uravnavanjem in ritmom našega dihanja vplivamo na prekomerno aktivno in vznemirjeno simpatično živčevje, ki je zaradi prestane travme preveč

Modul	Podmoduli	Velikost skupine	Trajanje
• Intervencija	• Obvladovanje stresa	• Individualno • Mala skupina • Velika skupina	• 20 - 30 min

## Ključne besede

sprostitev, umirjenost, pravilno dihanje, koncentracija, spomin

## Cilji

Naučiti se pravilno dihati (in odkriti številne koristi za zdravje). S pravilnim dihanjem krepimo spomin, koncentracijo, se sproščamo in delom možganov, ki skrbijo za čuječnost in razmišljanje, dovajamo dovolj kisika.

## Udeleženci

Aktivnost je primerna tako za individualno kot skupinsko delo (majhne skupine med 7 in 12 udeleženci ali večje skupine).

## Opis

Pravilna tehnika dihanja in s tem povezana preskrba s kisikom sta pomembni za delovanje naših celic, presnovo in krvni obtok, za stalno nego in masažo notranjih organov, naš glas in razpoloženje ter splošno dobro počutje. Naše dihanje je na splošno dober pokazatelj našega razpoloženja - običajno dihamo drugače, če smo pozorni ali presenečeni, če nas je strah ali smo v dvomu.

Vajo Popoln dih sestavljajo 3 stopnje. Pri izvajanju vaje mora voditelj/moderator slediti spodnjim korakom:

**Korak 1:** Počasi izdihnite skozi nos in brez zadrževanja diha pričnite s počasnim vdihom. Med vdihom razširite trebuh in trebušne stene, nato prsni koš in čisto na koncu nekoliko dvignite vašo ključnico.

**Korak 2:** Ko so vaša pljuča polna, počasi pričnite z izdihom skozi nos tako, da najprej spustite vašo ključnico, nato skrčite prsne mišice in na koncu izdihnite zrak iz trebuha ter skrčite trebušne mišice.

**Korak 3:** Ponovite cikel vdih/izdih (največ 6 zaporednih ciklov).

**Korak 4:** Celoten cikel zaključite z normalnim vdihom in izdihom skozi nos.

**Korak 5:** Sprostite se in dihanje normalno.

Če vajo izvajamo kot skupinsko aktivnost, lahko na koncu spodbudimo skupinsko razpravo o vplivu pravilnega dihanja na naše počutje. Udeležencem damo možnost povratnih informacij.

## Metoda

tehnika samozavedanja, izkustveno učenje

## Nasvet moderatorjem

Izvajalec/moderator mora zagotoviti pravilno prezračevanje, če se dejavnost izvaja v prostoru; odloči se lahko tudi, da bo vajo izvajal na prostem. Udeleženci naj bodo v udobnih oblačilih. Dihalne vaje je potrebno izvajati vsaj uro in pol po zadnjem zaužitem obroku.

## Vir (APA)

Prirejeno po:

Goleman, D. (1988). *The Meditative Mind*. New York: Penguin Putnam.

Bercko, S. (2004). *Psychosocial Workshop (script)*. Samozaložba.

## Priloge

-

## Prispevalec

Integra Inštitut (Sonja B. Eisenreich).



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Moč diha.* Pridobljeno iz

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

<https://posttraumatic-integration.eu/>