

TEHNIKE DIHANJA

Odpihovanje slabe volje

»Predstavljaljaj si, da pihaš svečke na torti in z vsakim izdihom odpihneš malo slabe volje.«



Meditativno dihanje *(povzeto po Srebot in Menih, 1996)*



»Usedi se na tla, po turško. Skleni dlani pred prsnim košem. Sedi vzravnano – lahko si predstavljaš palico, ki poteka od tvoje glave do medenice ali pa vrvico, ki narahlo vleče tvojo glavo proti stropu. Dihaš skozi nos. Pri vdihu dlani razpreš, pri izdihu jih ponovno skleneš. Ponovno vdih – dlani narazen, izdih – dlani skupaj.« *(ponovimo 5x)*

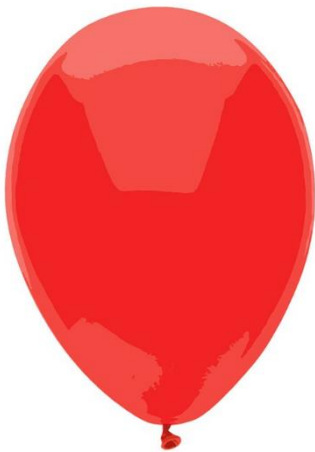
Tehnika globokega dihanja s pomočjo milnih mehurčkov (mlajši otroci)

1. Vdihnemo skozi nos.
2. Izdihnemo skozi usta v obroček tako počasi, da bo nastal en sam in zelo velik milni mehurček.
3. Nato spet vdihnemo skozi nos.
4. Ponovno naredimo čim večji mehurček.



Če otrok hitro piha, bo nastalo veliko majhnih mehurčkov. Nagradimo ga s pohvalo, ko mu uspe pihati skozi usta zelo počasi in nastane velik mehurček.

Balon



1. Predstavljaš si, da je tvoj trebuh kot balon.
2. Položi roko na trebuh. Občuti, kako se balon med vdihom polni in med izdihom prazni.
3. Globoko vdihni skozi nos in napolni svoj balon.
4. Zadrži svoj dih za 2 sekundi.
5. Izdihni skozi usta in počasi izprazni svoj balon.
6. Dihaj počasi, v svojem tempu. Petkrat napolni in izprazni svoj balon.