

## Vaja za preganjanje zaspanosti, utrujenosti, za poživiljanje: Tarzan (po Srebot in

Menih, 1996)

Navodila: Stoj vzravnano in globoko vdihni skozi nos. Nato izdihni, se potolci po prsih in ob tem spusti tarzanski vzklik. *(vajo nekajkrat ponovimo)*

Ta vaja krepi samozavest, ni pa primerna za otroke s povišanim krvnim tlakom, z motnjami v delovanju ščitnice in za otroke z astmo.

