

DIHALNE VAJE ZA POZORNOST IN KONCENTRACIJO

Opisani vaji ti bosta prišli prav pred pomembnimi nalogami (npr. pred ocenjevanjem).

1. vaja

Izvedba je zelo preprosta.

Koraki izvedbe:

1. Vdihni in izdihni skozi nos.
2. Ob izdihu zatisni nosnici s prsti kot je prikazano na spodnji sliki in 2-5 sekund zadržuj dih.
3. Nato naredi 3 normalne vdihe; ves čas dihaj skozi nos.
4. Ponovi. Izvajaj vajo vsaj 3 - 5 minut.

Ves čas se osredotočaj na dihanje.



Naredite nežen vdih skozi nos



Izdihnite



Zadržite dih in začnite hoditi; zgradite potrebo po kisiku



Počakajte, da se dihanje umiri; nato ponovite vajo

2. vaja

ŠTETJE VDIHOV IN IZDIHOV

Ta vaja poteka takole:

Vadimo sede, hrbet naj bo podprt, z nogami na tleh in neprekrižanimi nogami. Zapremo oči, globoko vdihnemo in počasi izdihnemo ter se sproščamo od glave navzdol.

Ko smo enkrat sproščeni, opazujemo dihanje in brez spreminjanja njegovega ritma začnemo šteti vdihe in izdihe od 1 do 10 in nato nazaj do 1. To večkrat ponovimo.

V začetku povsem zadošča 8-minutna vaja.

S to vajo lahko močno izboljšamo koncentracijo. S povečano sposobnostjo koncentracije na dihanje se poveča sposobnost koncentracije na neko predstavo in s tem boljše eliminiranje motečih dejavnikov ali drugih misli.