

# VAJE SPROŠČANJA ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

»Največje skrivnosti v življenju so najbolj preproste«,

čeprav raje mislimo, da delujejo samo tiste stvari, ki so velike, težke in naporne, to resnično ne drži. Najbolj močna zdravila in vaje so tiste, ki so skoraj samoumevne.  
**Samo izvajati jih moramo redno!**

Rada bi vas povabila in naučila najbolj preproste tehnike za krepitev vašega telesa!

Vaje vam bodo dale največ, ker jih boste izvajali sami, sploh pa v času, v katerem se nahajamo sedaj.

Sproti vam bom pod tem naslovom dodajala vedno nove izzive samopomoči.

Pogumno v vajo, poskusite pritegniti tudi ostale člane družine in naj bo to prijetna izkušnja za vas in vso družino...

**DIHANJE** je najmočnejše zdravilo in zaščitnik, na celem svetu. Je osnova za življenje. Ko naš organizem diha trebušno (kakor dihajo tudi dojenčki ob rojstvu), potem se ves stres, vsi strahovi in panika, sprostijo iz našega telesa. Naša adrenalna žleza se pomiri in samo takrat ko je pomirjena, nas lahko ščiti.

## 1. TREBUŠNO DIHANJE

Trebušno dihanje je najpreprostejša vaja, prinaša pa največje možne učinke.

Pri vajah te lahko spremljajo nežni zvoki glasbe in veliko svežega zraka v prostoru.

### **VAJA:**

1. Udobno se vleži na hrbet, položi dlani na popek in zapri oči. Postopoma umiri svoje misli in se sprosti.
2. **Z vdihom** napolni svoj trebušček z zrakom, kot da je nežen balonček. Poskrbi, da se napolni tudi ledveni del in da tako zajameš val nove energije.
3. **Izdihni** skozi nos tako, da se začne popek pomikati proti hrbtenici in da je izdih dvakrat daljši kot vdih. Pri tem izdihnemo vse skrbi in morebitne napetosti v telesu...

- Vajo izvajaj vsaj nekaj minut, lahko večkrat na dan, ko začutiš, da se tvoje telo mora sprostiti (zelo pomaga tudi v sedečem ali stoječem položaju). Ker vas bo izjemno sprostila verjamem, da jo boste želeli izvajati še dlje...
- Za tiste bolj izkušene, še nekaj dodatnega izziva!

- Zapomni si, da je **vdih** vedno povezan z odpiranjem in širjenjem našega trebušnega in prsnega dela. Predstavlja si, da tako skrbiš za obogatitev krvi s kisikom in hranilnimi snovmi.
- Sčasoma se boste tako sprostiti, da boste ob vdihu povezano širili trebušno in prsno votlino. Postopno in nežno boste napeli vse mišice dihalnega sistema.
- **Izdih** pa bo postal povezan s tistim delom vaje, v katerem se prsni koš in trebušna votlina zožita. Ob izdihu pa odvajate strupe iz telesa, ki se izločajo iz telesnih celic.
- **Želim ti, da postaneš mojster svojega dihanja!**
- Sporoči mi, kako ti bodo vaje pomagale...

Prijeten pozdravček od mene,  
učiteljica Miša Šišernik,  
misa.sisernik@gmail.com