

## VAJA: UČENJE SPROSTITVENE REAKCIJE

### 1. PREPOZNAJTE SVOJE KRITIČNE PREDELE TELESA (na primer: tenzijski glavobol, bolečine v križu ...):

1. Kje v telesu čutite napetost?

---

2. V katerem delu telesa je napetost najbolj močna?

---

### 2. HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA:

#### Oblika 1:

1. Naredite **globok vdih skozi nos** in **napnite mišice dela telesa**, ki je najbolj napet.
2. Zadržite dih za **10–20 sekund** in nato izdihnite skozi usta ter sprostite napetost.
3. Ponovite vajo: naredite vdih, napnite mišice dela telesa, kjer je napetost največja; zadržite dih za nekaj sekund; naredite izdih in sprostite mišice.
4. Ponovite vajo še **trikrat**.

Vajo izvajajte vsakodnevno. Prepoznavajte, kje v telesu čutite napetost, in bodite pozorni na dele telesa, kjer je napetost največja. Trenirajte, da boste zaznali začetek nastanka napetosti in jo sprostili, še preden se bo razbohotila.

#### Oblika 2:

#### RITMIČNO DIHANJE:

1. Vdihujte skozi nos in štejte do 3.
2. Izdihujte skozi nos in štejte do 3. Ne zadržujte diha.
3. V tem ritmu dihajte nekaj minut.