NASTAVNA JEDINICA: VJEŽBE DISANJA

Jeste li znali da disanjem izbacimo 70 % toksina (otrova)?

Kako mnogi dišu na usta, jer im je nos često začepljen, na taj način štetni mikroorganizmi (bakterije) ulaze u organizam kroz usta pa često kišemo šmrčemo, kašljemo…

Pravilnim disanjem (udah i izdah na nos) poboljšat ćemo naše zdravlje.

Danas ćete upoznati vježbe disanja koje možete svakodnevno izvoditi.

1. VJEŽBA: UPOZNAJ SVOJE DISANJE

Potrebno je sjesti i pritom kralježnicu i ramena držati uspravnima, a stopala na podu.

Pratimo disanje, svaki naš udah i izdah, bez naprezanja.



1. VJEŽBA : DISANJE „HARMONIKA“

Sjedimo kao u prethodnoj vježbi.

Dlanove sklopimo ispred prsiju kao za molitvu. Udahnemo i uz izdah snažno trljamo dlan o dlan. Zatim uz udah dlanove lagano širimo jedan pedalj, a uz izdah dlanove ponovno približavamo, dok se skoro ne dodirnu. Vježba izgleda kao da sviramo harmoniku. Ponovimo triput.

Nastavljamo vježbu s promjenom tako da sada dlanove širimo do širine ramena i opet ponavljamo triput. Zatim dlanove raširimo maksimalno koliko možemo (trebaju biti okrenuti jedan prema drugome), i opet ponovimo triput, kao prije.

 

1. VJEŽBA: DISANJE POPUT TARZANA

Ova će vam se vježba jako svidjeti.

Ponovno smo u sjedećemu položaju, kao i u prethodnim vježbama. Duboko udahnemo zrak u prsa.

Dok budemo izdisali zrak, lupat ćemo se šakama po prsima i glasati se kao Tarzan: AAAAAAAAAAAA. Ponovimo to triput.