Naslov: Enostavno dihanje (Easy breathing)

Koda Vaje: SLINTEGRA006

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  5. Strategije reševanja konfliktov | Posamezno/individualno  Majhna skupina  Velika skupina | 15 min |

**Namen:**

* Spoznati naravni um, v smislu umikanja pozornosti z zunanjih predmetov skozi internalizacijo
* Izboljšati koncentracijo
* Izboljšati spomin

**Opis:**

V izvajanju vaje, mora trener pozorno slediti naslednjim korakom:

1. korak: Udobno sedite in zravnajte hrbtenico. Pustite da vaša leva roka počiva v vašem naročju.

2. korak: Sledi izmenično dihanje. Uporabite vaš desni palec da si zaprete desno nosnico in nato počasi začnite dihati skozi levo nosnico. Uporabite dihalno tehniko iz vaje Popolni dih. Potem, ko ste vdihnili, uporabite prstanec da zaprete levo nosnico; umaknite palec z desne nosnice in izdihnite skozi njo. Zdaj, nadaljujte z dihanjem, vdihnite skozi desno nosnico medtem ko je leva zaprta; ko ste vdihnili, zaprite desno nosnico in odprite levo, da lahko izdihnite skozi njo.

En cikel je sestavljen iz:

vdih - levo

Izdih – desno

Vdih – desno

Izdih – levo

Z eno nosnico zaprto in nato zamenjamo

3. korak:Ponovite cikel trikrat

4. korak: Ko udeleženci osvojijo tehniko, lahko naredimo vajo bolj intenzivno in jo prilagodimo s tem da štejemo kolikokrat so vdihnili in izdihnili . To ima pozitivne učinke na koncentracijo, npr.: 6 vdihov, 6 izdihov ali 8x8.

**Pripomočki/Material:/**

**Metode:**

Izkustveno učenje

**Nasvet za trenerje:**

Vaja je namenjena izboljšanju koncentracije; um postane umirjen in jasen. Vaja je primerna za vse starostne skupine in se lahko izvaja posamezno ali pa v skupinah.

**Vir/Literatura:**

Dr. Daniel Goleman. The Meditative Mind (Mind and Life Institute)

**Izročki/Učni listi**