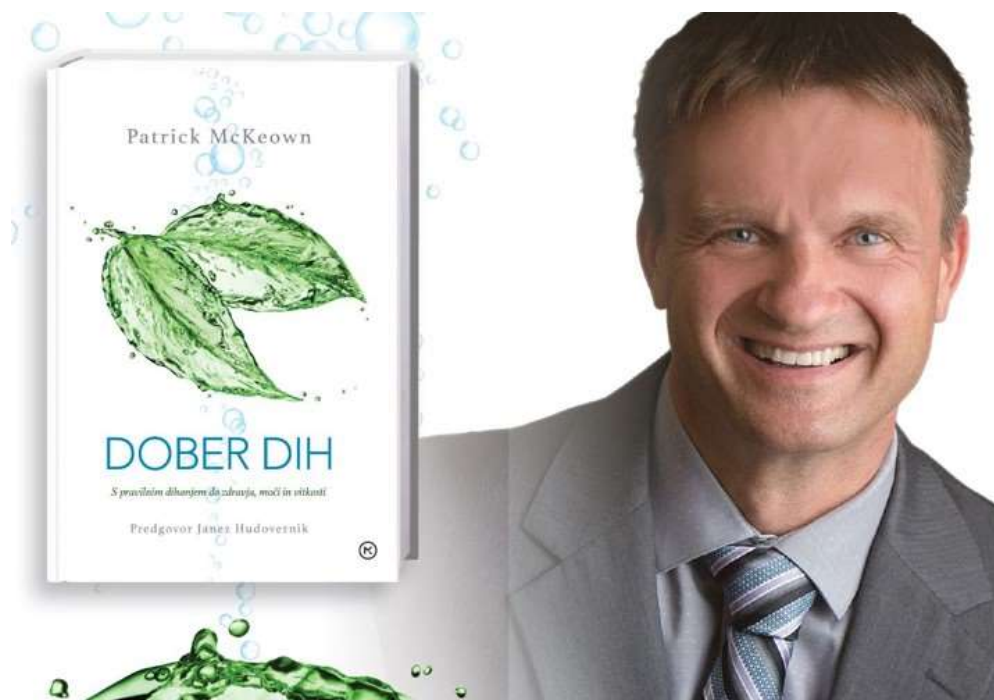




Dihanje, ki napolni z energijo in vas dvigne



Z vami:

Janez Hudovernik



Pomen dihanja

- Brez kisika ni življenja - fiziološka želja po dihanju – eden najmočnejših človekovih instinktov

- Pravilo **4/4/4**
 - 4 minute brez kisika
 - 4 dni brez vode
 - 4 tedne ali 40 dni brez hrane



Zakaj je dihanje tako pomembno?

- Dihanje je **edinstvena življenjska funkcija**, kajti edino dihamo lahko:
 - **zavestno/nezavedno** ali
 - **podzavestno/avtomatsko**

- Povezava **živčnega sistema (ŽS) in dihanja**
 - Somatski ŽS – deluje pod vplivom volje (skeletne mišice),
 - Vegetativni ali avtonomni ŽS
 - Simpatični in parasimpatični
 - Simpatični: **preživetje – beg ali boj (ko smo pod stresom)**
 - Parasimpatični (PSŽS): **obnova, razvoj in prebava**
 - **Ko dela eden, drugi miruje**

 - **Ključni živec => VAGUSNI ŽIVEC**

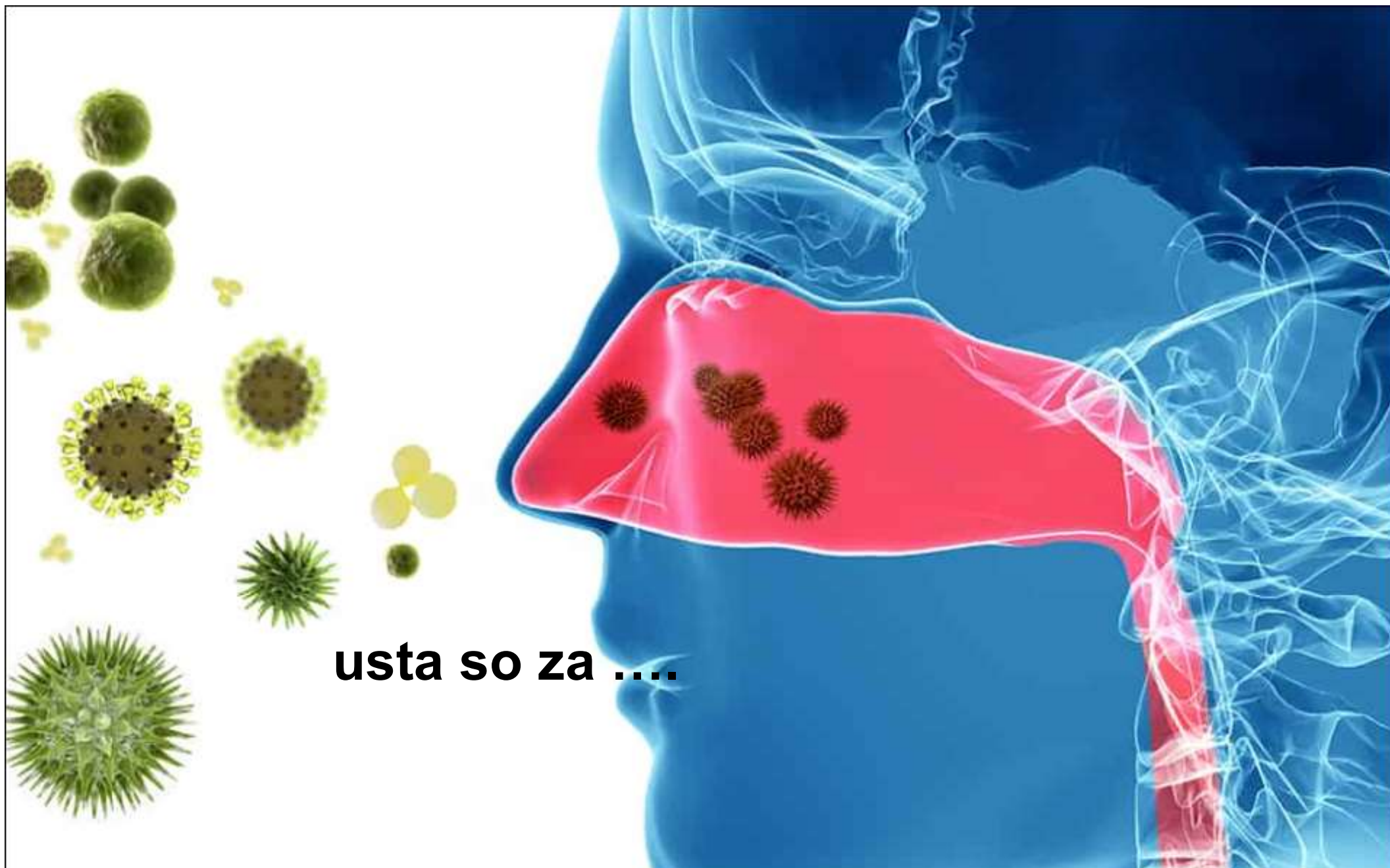


Vagusni živec in obrazni živci = del PSŽS





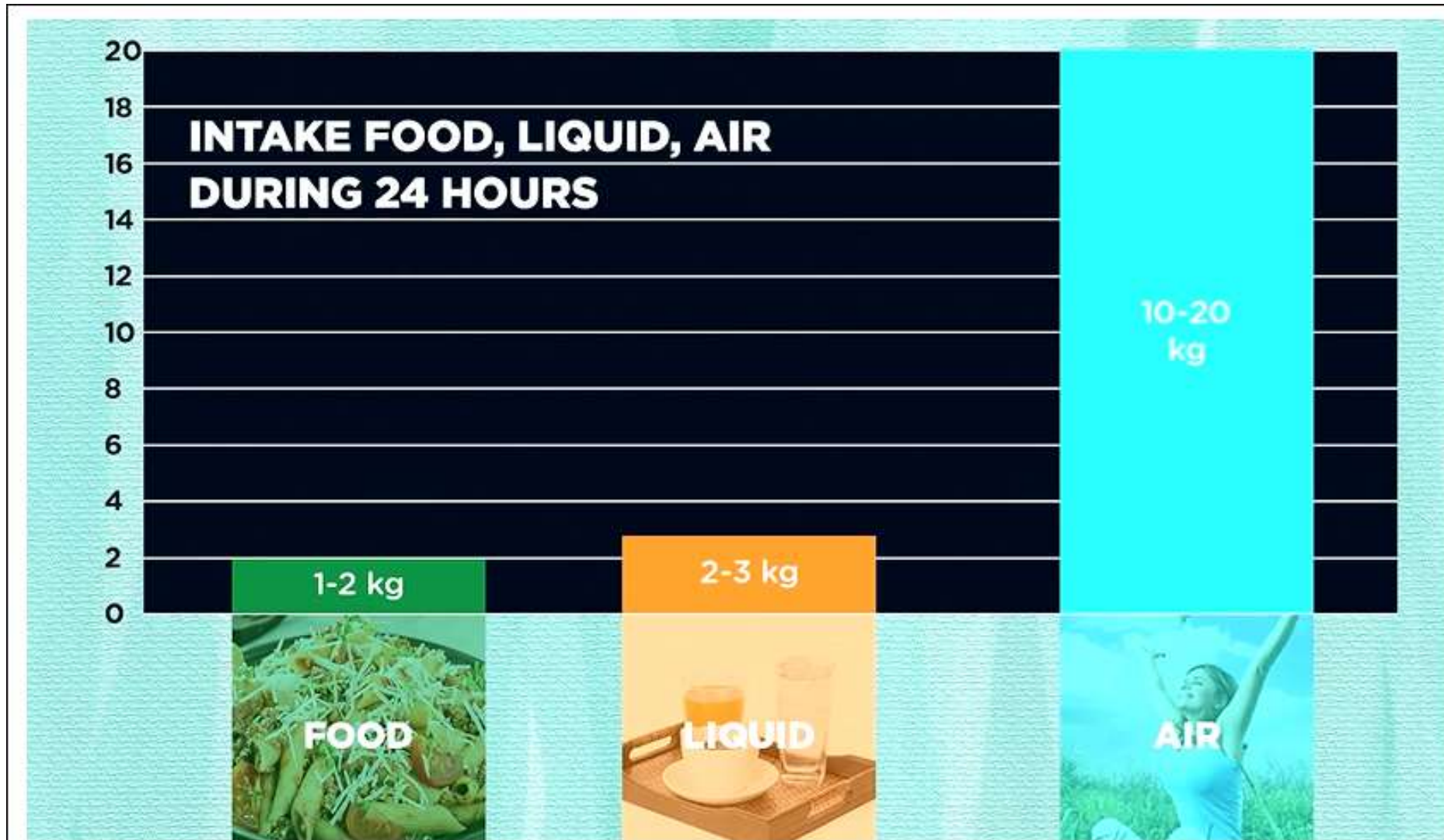
Nos je za dihanje ...



usta so za



Koliko česa zaužijemo čez dan?



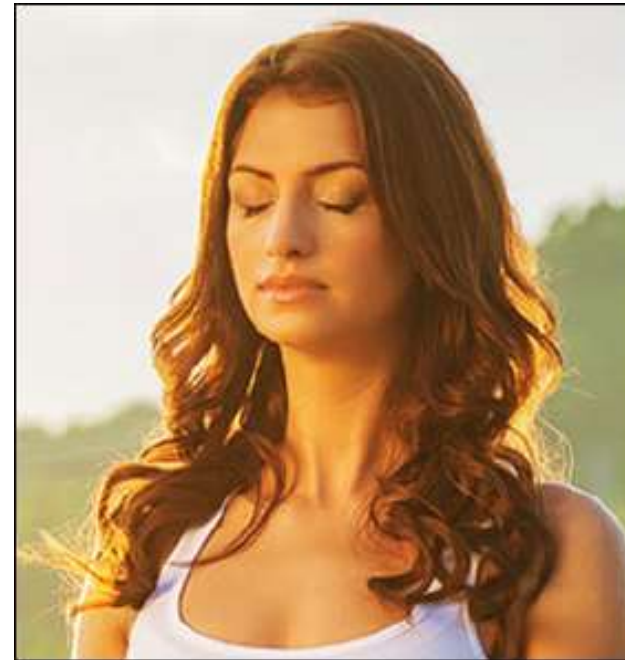
Masa enega metra kubičnega suhega zraka pri temperaturi 25 ° C, ki se nahaja blizu tal, znaša 1.205 kg



100 milijard delčkov vdihnemo na dan



Nefiltrirano



Filtrirano

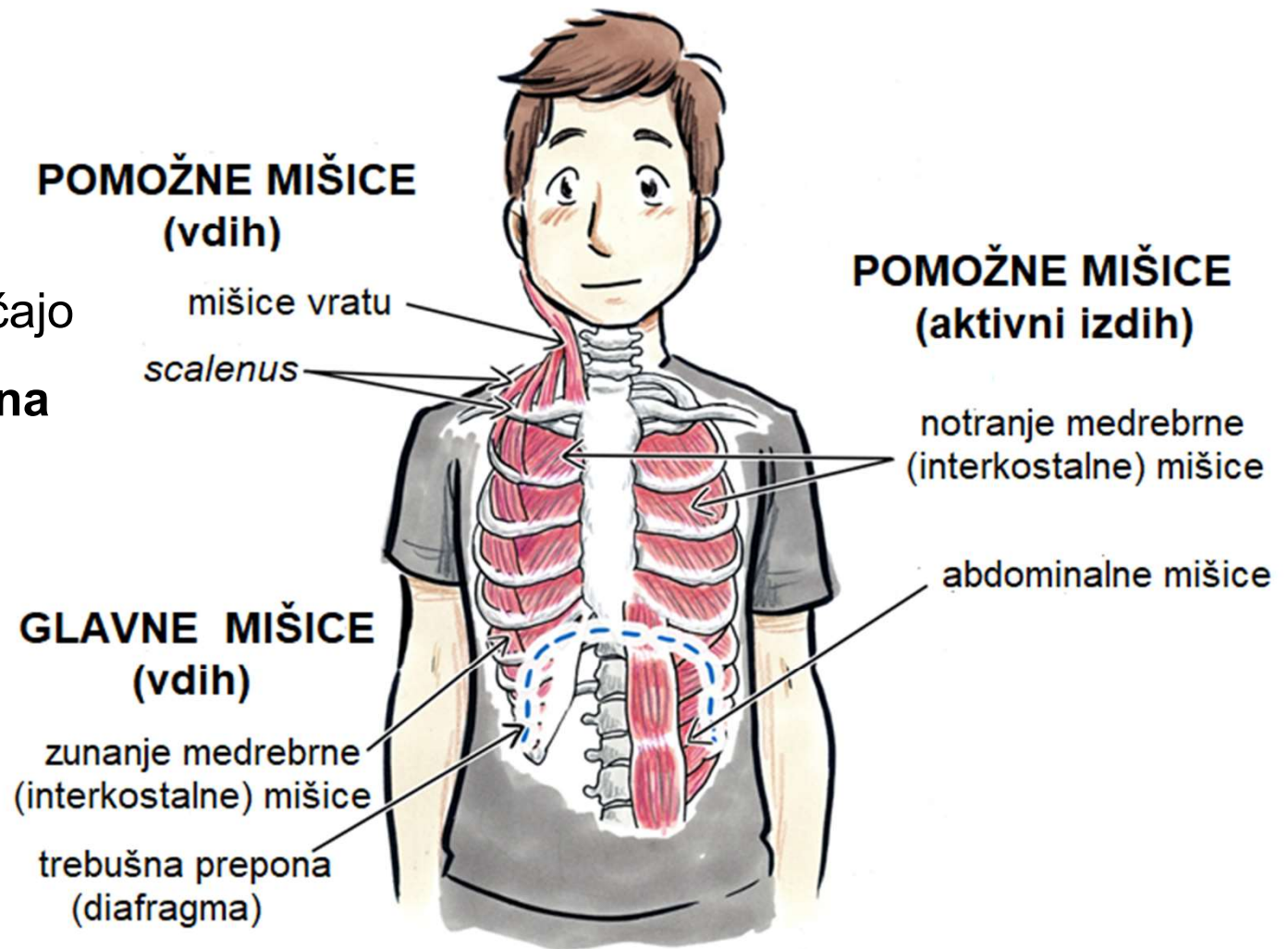
Prvo in ključno priporočilo:

dihajte skozi nos in to ves čas!

Anatomija dihanja

- Dihanje je proces z nevrološko, kemično in mišično komponento.

- Glavne mišice, ki omogočajo dihanje: **trebušna prepona** (diafragma), **medrebrne** (interkostalne) mišice, **trebušne** (abdominalne) mišice.





Celoten vdih in izdih ali jogijski dih

Vdih

- 1 del: vdih skozi nos s pomočjo prepone – pravilno horizontalno dihanje
- 2 del: vključimo medrebrne mišice in
- 3 del: napolnimo pljuča do vrha
- Kratka pavza -2 sekundi

Izdih

- 1. del: izdihnemo počasi skozi nos - spontano
- 2. del: dodatno potiskamo s prepono
- 3 del: vključimo še trebušne mišice in izdihnemo ostanek zraka
- Kratka pavza -2 sekundi



Vaja pravilnega (globokega) dihanja

■ Globoko => kako daleč od vrha

- Položite eno roko na prsi in eno na trebuh, takoj nad popkom, da boste lahko sledili dihanju.
- Vdihnite in nežno vodite trebuh navzven – štejte do 4.
- Izdihnite in nežno potiskajte trebuh noter – štejte do 4.
- Opazujte svoje dihanje in opazite velikost in obseg vsakega vdiha.
- Ne zategujte telesa, ne zadržujte diha in ne delajte odmorov med vdihom.
- **Testirajmo:**
 - Primate se za bok: tudi v boku čutite premikanje.
 - Dajte roke na hrbet (ledvica): tudi tu čutite rahlo premikanje.
 - Izdihnite in potisnite trebuh noter. S stisnjenim trebuhom naredite vdih.



Lastnosti dobrega dihanja

Opazujte naslednje ključne lastnosti
pravega dihanja:

- 1. Skozi nos**
- 2. Horizontalno – globoko; s trebušno
prepono,**
- 3. počasno,**
- 4. tiho in**
- 5. redno.**



Trening pravilnega horizontalnega dihanja

Nežno vdihnite – knjiga na trebuhu se nekoliko dvigne.



Nežno izdihnite – knjiga se počasi spusti.



Dovolite, da sila gravitacije pomaga ublažiti dihanje in zmanjša volumen zraka, ki ga vdihnete in izdihnete.

Cilj je ustvariti obvladljivo lakoto po zraku, medtem ko dihate pravilno, s prepono in globoko.

Dihajte lahkotno in globoko.



Pomagajte si za aplikacijami



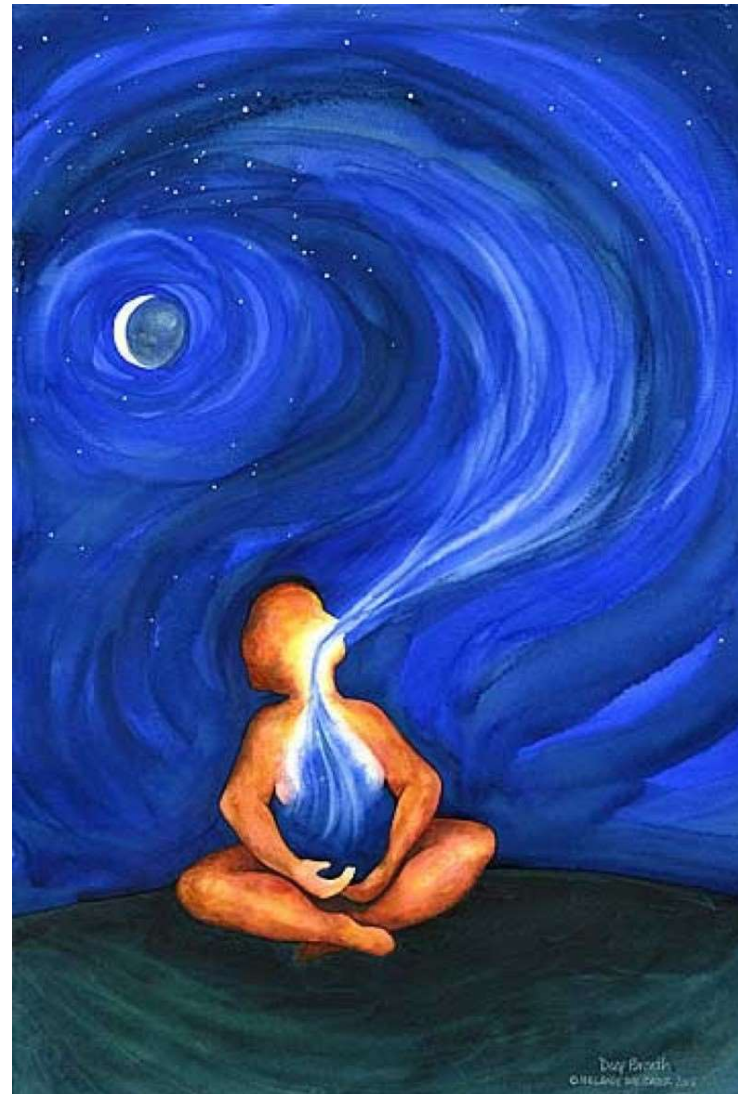


Kaj pa smeh in dihanje?





Spremenite dihanje in spremenili boste svoje življenje





HVALA ZA VAŠO POZORNOST



Za podrobnejše informacije:

ProActa d.o.o.

Janez Hudovernik

Podjetje za podjetniško svetovanje

Sp. Laze 1a | SI-4247 Zg. Gorje

Tel.: 04 576 9550 | Fax: 04 576 9551

mobil: 041 643 510

janez.hudovernik@proacta.si

<http://www.facebook.com/janez.hudovernik>

<http://www.linkedin.com/in/hudovernik/>

<https://twitter.com/JanezHudovernik>

www.proacta.si



e-pošta:

