

## SPROŠČANJE

Tehnike sproščanja so namenjene tako telesni kot tudi mentalni sproščenosti nekatere izmed njih sproščajo celo telo, druge pa posamezne telesne dele.

### VAJA ZA SPROŠČANJE

Začetni položaj: **ležanje na hrbtu.**

Pozornost: **na vse telo.**

Dihanje: **normalno.**

Trajanje: **2 do 5 minut.**

Izvajanje: **lezite na hrbet. Položaj naj bo udoben. Noge naj bodo nekoliko razmaknjene. Roke naj sproščeno ležijo ob telesu. Dlani obrnite navzgor. Po potrebi podložite blazino pod glavo ali kolena. Zaprite oči in sprostite veke. Čutite celo telo – od prstov na nogah do temena (vrha glave).**

Različica:

- Svojo pozornost usmerite na naraven tok dihanja:
  - ob vdihu zavestno spremljajte dih – od popka do grla;
  - ob izdihu zavestno spremljajte dih – od grla do popka.
- Občutite enost telesa in dihanja:
  - pri vdihu je je trebušna stena izbočena, prsni koš je razširjen;
  - pri izdihu se trebušna stena in prsni koš vrneta v izhodiščni položaj;
- Opazujte telesno sproščenost, ki se z vsakim dihom pogloblja.

