

# Zavestno dihanje

Plitko dihanje lahko vodi do napetosti in utrujenosti. Dihanje z diafragmo zmanjša stres in izboljša energijo. Trebušno dihanje ali diafragmatsko dihanje je močan način za zmanjšanje stresa, saj aktivira parasimpatični živčni sistem in centre za sprostitve v možganih.

Širjenje trebuha povzroča negativni tlak, ki potegne kri v prsni koš in izboljšuje venski pretok krvi nazaj k srcu. Ko zavestno vključite vaje trebušnega dihanja v svojo dnevno rutino, boste ugotovili, da je med stresnimi trenutki osredotočanje pozornosti na dih veliko lažje. To je pomembna veščina, ki vam lahko pomaga obvladovati stres, tesnobo in negativna čustva. Zavedno, globoko dihanje lahko pomaga tudi izboljšati vašo sposobnost koncentracije.

Naslednja vaja trebušnega dihanja, pogosto imenovana dihanje 4-7-8, vam lahko pomaga začeti z zavednim dihanjem:

- Poiščite udoben kraj za sedenje ali ležanje, z rahlo narazen postavljenimi nogami, z eno roko na trebuhu blizu popka in drugo na prsih.
- Nežno izdihnite zrak iz pljuč skozi usta, nato počasi vdihnite skozi nos do štetja štiri, rahlo potisnite trebuh navzven in se osredotočite na svoj dih. Med vdihovanjem si predstavljajte, kako topel zrak preplavlja vaše telo. Zadržite dih za štetje najmanj štiri, vendar ne več kot sedem.
- Počasi izdihnite skozi usta, medtem ko štejete do osem. Nežno skrčite trebušne mišice, da popolnoma sprostite preostali zrak iz pljuč.
- Ponovite, dokler se ne počutite globoko sproščeni, skupaj vsaj pet ciklov. Sprva boste morda lahko naredili samo en ali dva cikla.
- Ko se počutite udobno z zmožnostjo dihanja v trebuh, ni nujno, da uporabljate roke na trebuhu in prsih.

Če želiš premagati tesnobo življenja,  
živi v trenutku, živi v dihu.

– Amit Ray

Pravilno dihanje vpliva na vsako celico  
v telesu. Prinaša energijo in vitalnost ter  
izboljšuje vaše zdravje, vaše počutje in  
celo vaš odnos do življenja.

– Andrew Weil

Globoko dihanje je ključ do večje  
vitalnosti, saj s povečanjem kisika v  
telesu spodbuja zdravje in dobro  
počutje.

– Tony Robbins

Dihanje je prva in zadnja stvar, ki jo naredimo v življenju. Naučimo se dihati globoko in polno, saj je vsak dih priložnost za večjo prisotnost, mir in vitalnost.

– Deepak Chopra

Z zavednim dihanjem lahko preoblikujemo svojo energijo, izboljšamo svoje zdravje in obnovimo svojo vitalnost.

– Thich Nhat Hanh

Dihanje ni samo osnova življenja, je tudi ključ do aktiviranja naše notranje moči in odkrivanja globlje ravni zdravja in vitalnosti.

– Donna Farhi