

PB 2.a



HMMMM...PETEK JE TU!

Za zaključek delovnega tedna se bomo posvetili zdravemu dihanju.

»PA SAJ ZNAMO DIHATI, UČITELJICA !« VAS SLIŠIM ●

TUDI JAZ ŽE OD ROJSTVA REDNO DIHAM. VČASIH GLOBOKO, VČASIH HITRO, NAJVEČKRAT PA KAR POZABIM IN ŠE SREČA, DA TELO DIHA KAR SAMO.

Od kar pa poznam razliko med dihanjem kar tako in ZAVESTNIM dihanjem, pa čutim, kako mi takšno dihanje pomaga ohranjati mirnost.

Tako mi je malo lažje tudi takrat, ko me je strah ali sem zaskrbljena.

DIHAJMO SKUPAJ SONČKI MOJI.

POSTAVITE SE PRED ODPRTO OKNO ALI STOPITE NA BALKON.

POSTOJTE V TIŠINI NEKAJ TRENUTKOV. ROKI LAHKO POLOŽITE NA TREBUŠČEK.

POČASI IN GLOBOKO VDIHNITE SKOZ NOS IN IZDIHNITE SKOZI USTA.

VZEMITE SI ČAS, NIKAMOR NAJ SE VAM NE MUDI.

Občutite kako se trebuh dvigne ob **VDIHU** in spusti ob IZDIHU.

VDIHNITE SONČNO RUMENO SVETLOBO IN IZDIHNITE TEMNO MODRO.

VDIH – IZDIH, VDIH – IZDIH, VDIH – IZDIH. . .



VDIH

IZDIH



BREATHE IN

BREATH OUT

K ZAVESTNEMU DIHANJU POVABITE TUDI STARŠE. BODITE NJIHOVI
TRENERJI DIHANJA. HVALEŽNI VAM BODO.

ZA KONEC PA SE TOPLO OBJEMITE, STOJTE NA ENI NOGI IN LOVITE
RAVNOTEŽJE.

KDO BO ZDRŽAL DLJE V POLOŽAJU ŠTORKLJE?

MORDA BOMO VSI DOBILI ZA NAGRADO . . . POLET V ŠOLSKE KLOPI.

JAZ SI ŽE PREŠTEVAM PERESA IN SE VESELIM.



ŠE VEDNO - UČITELJICA ADRIJANA