

UPOČASNIMO NAŠE ŽIVLJENJE S SPROŠČANJEM

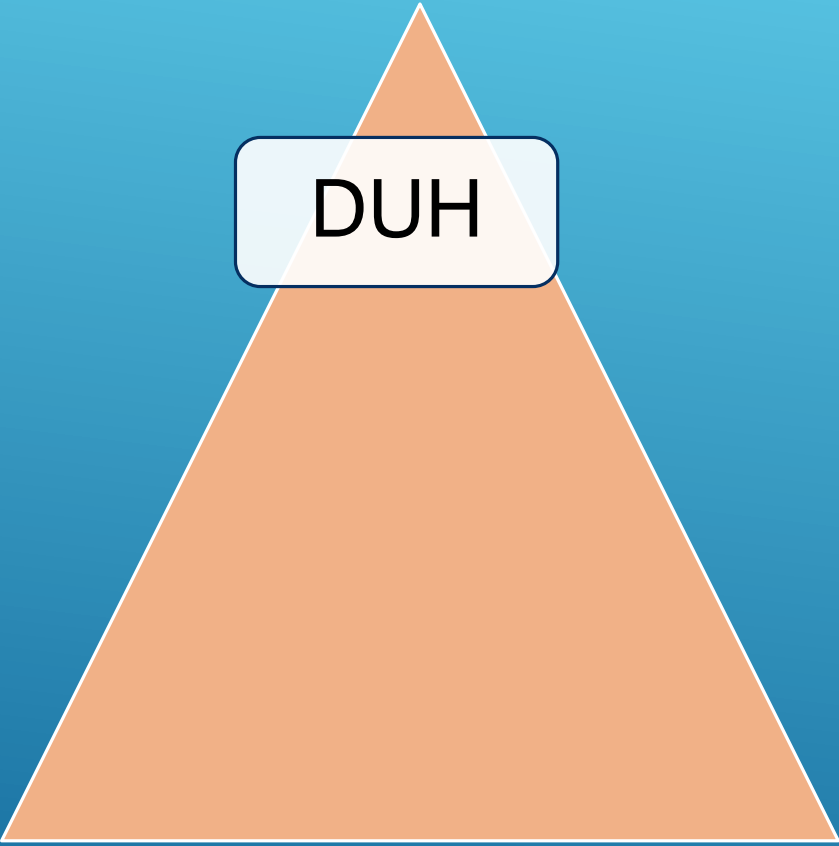
Mateja Mevlja, OŠ Dekani
April, 2020

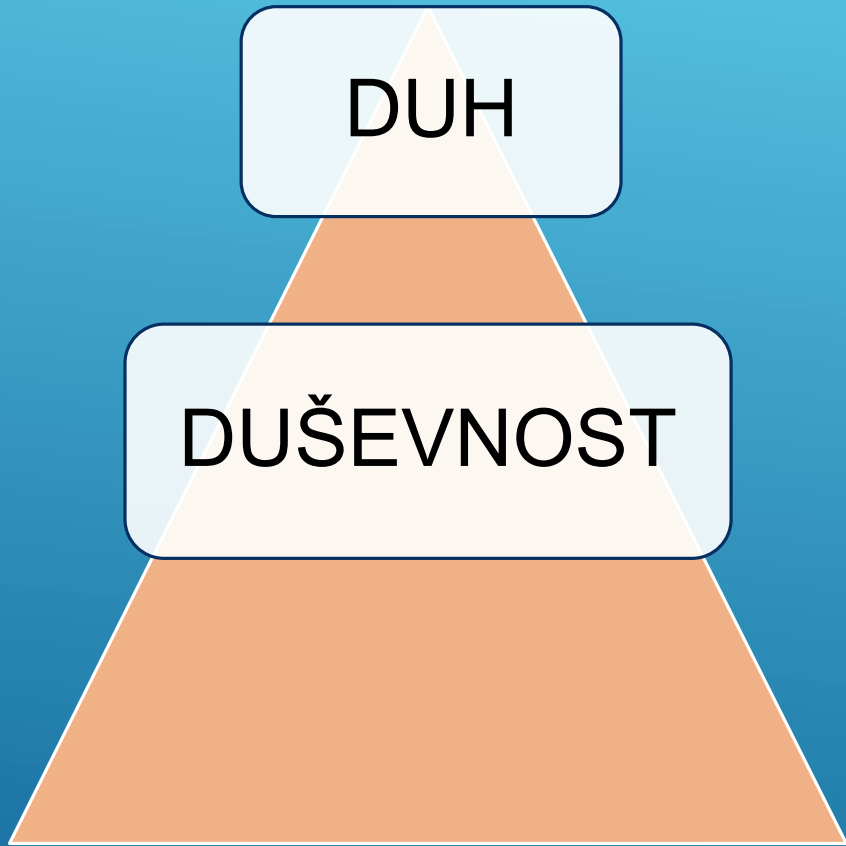


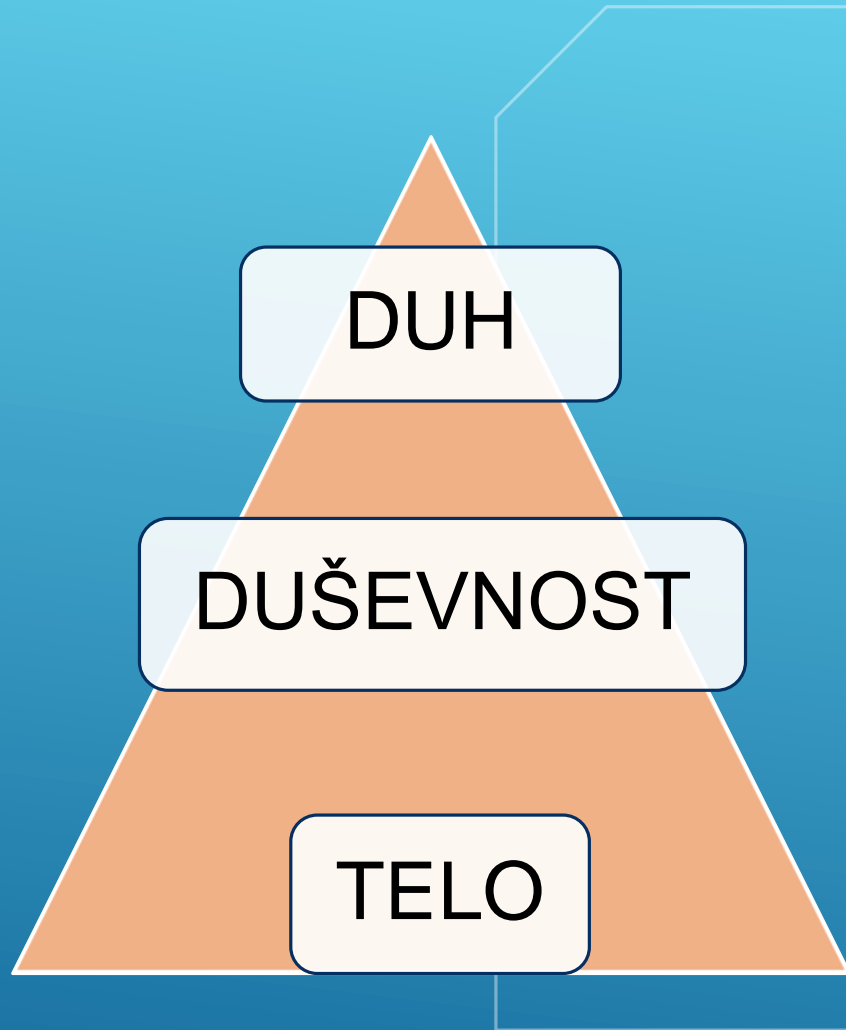
„Zdravja ne dobite v trgovini, temveč z načinom življenja“

(Sebastian Kneipp)





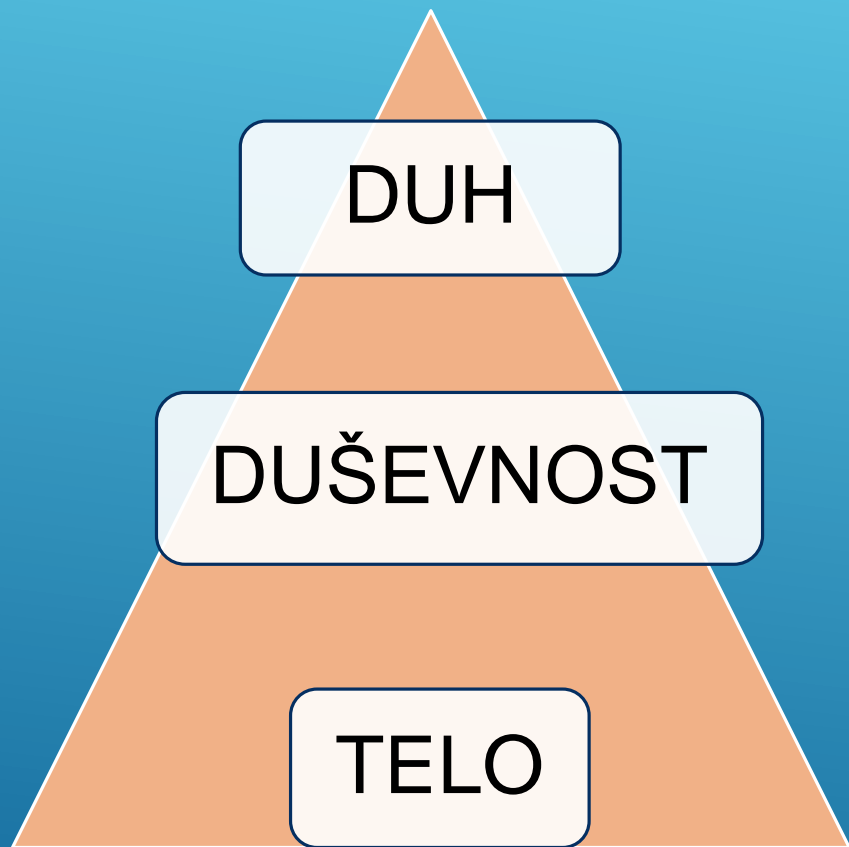




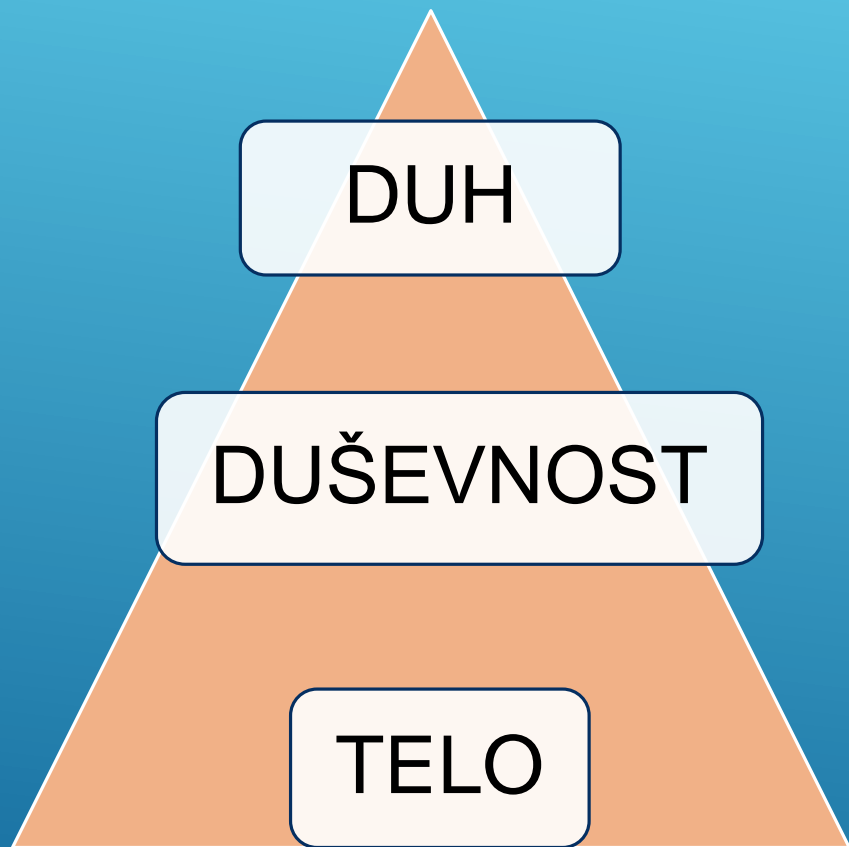
DUH

DUŠEVNOST

TELO



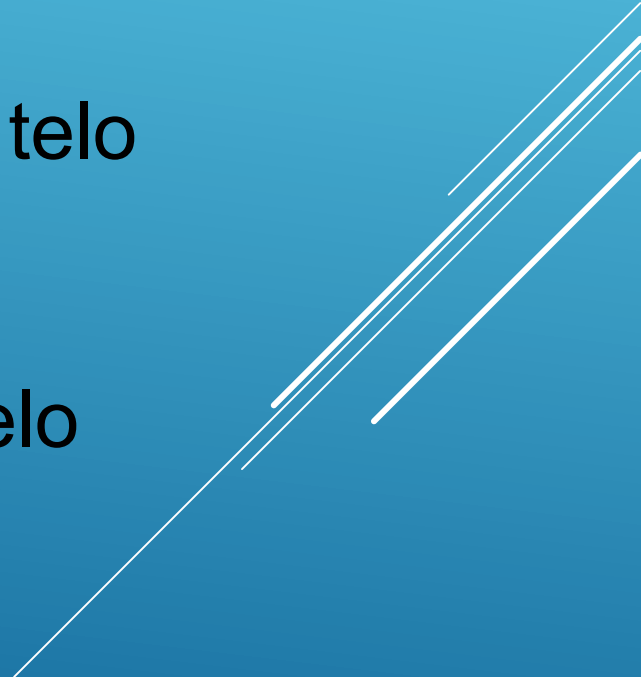
NERAVNOVESJE V NAŠEM TELESU



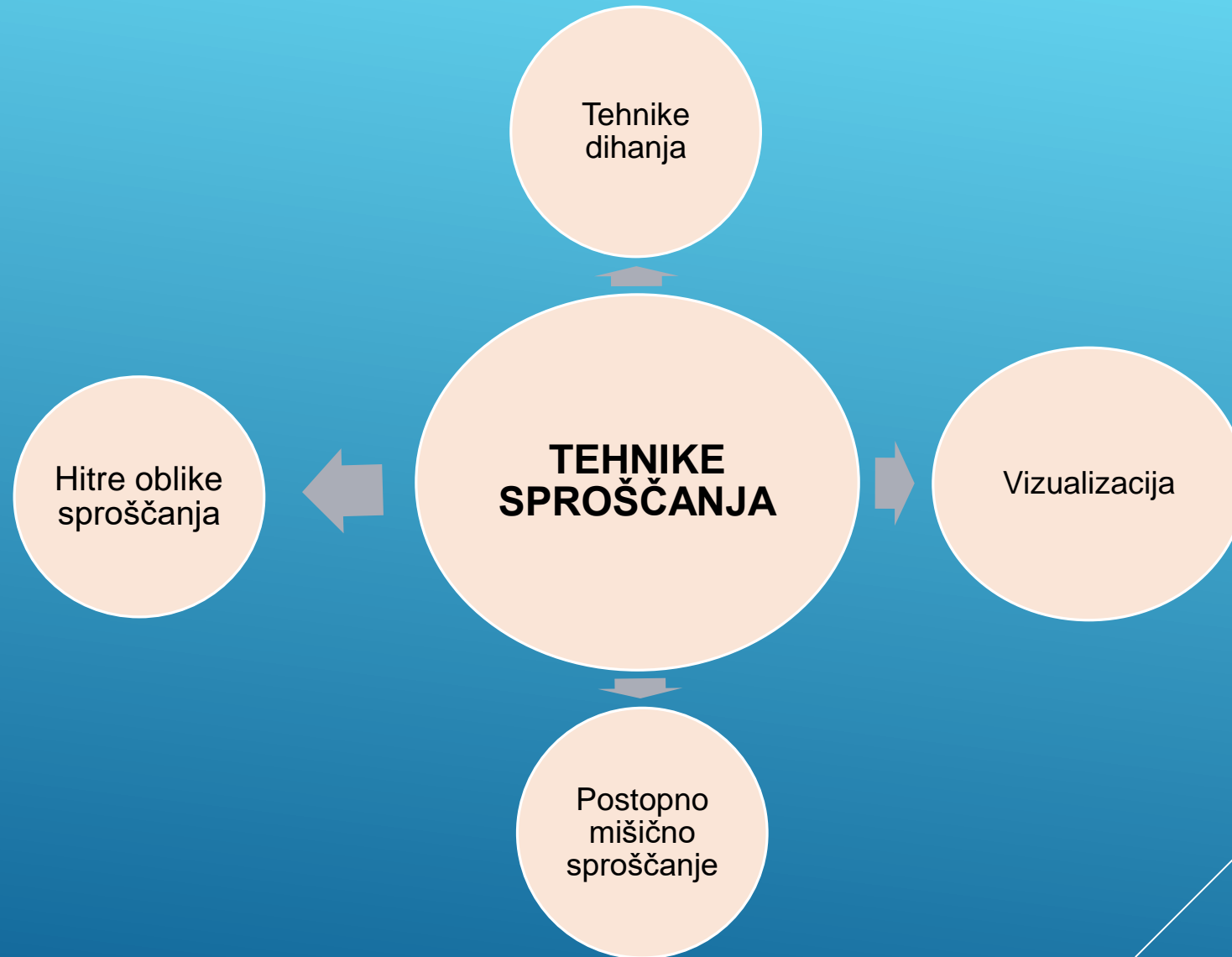
DUŠEVNE MOTNJE IN DUŠEVNE BOLEZNI – anksioznost (tesnoba), depresija, nespečnost, različne vrste odvisnosti

TELESNE BOLEZNI – bolezni gibal (zakrčenost mišic, bolečine v križu...), bolezni srca in ožilja, bolezni endokrinih žlez (sladkorna bolezen,)

Kako si lahko pomagamo?

- Ravnovesje oziroma harmonijo v svojem telesu lahko dosežemo s sproščanjem.
 - Sproščanje bo pripomoglo k temu, da se naše telo in duševnost med seboj povežeta.
 - Ko bomo dosegli stanje ravnovesja, bo naše telo manj dovzetno za različne bolezni.
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a blue gradient background.

KATERO TEHNIKO SPROŠČANJA IZBRATI ?



Če se s tehnikami sproščanja srečujemo prvič,
poskrbimo, da je naše dihanje sproščeno in da mislim pustimo
prosto pot!

Tehnika dihanja

<https://www.youtube.com/watch?v=popf1N2W0vE>

https://www.youtube.com/watch?v=23K_IFus09w

Vizualizacija

5 min

<https://www.youtube.com/watch?v=QT5w5rBUaxw>

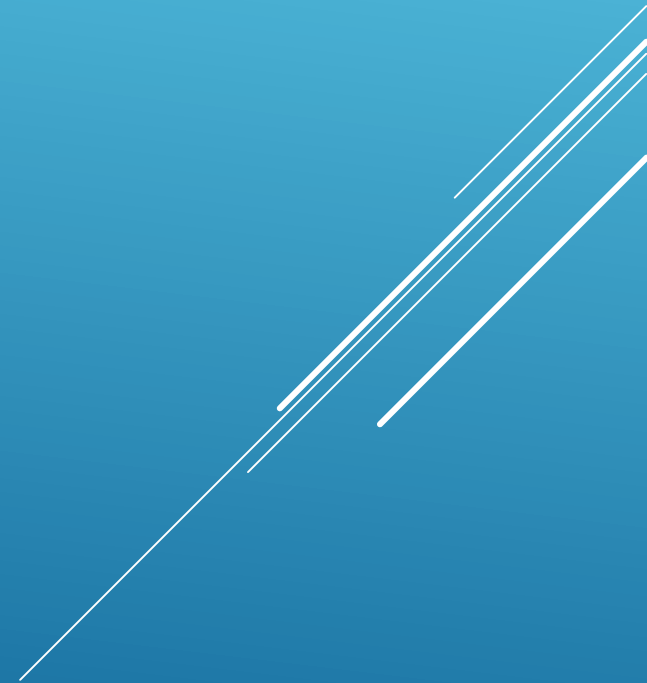
10 min

https://www.youtube.com/watch?v=ar_W4jSzOIM



Postopno mišično sproščanje

<https://www.youtube.com/watch?v=zgsNYYO8gYo>



VPRAŠANJA ?



Hvala za vašu
pozornost!

