



LEGENDA:



4 s - Vdihujem



4 s - Zadržim dih



4 s - Izdihujem

DIHAJ POČASI

Kako začnemo:

1. S prstom se postavi na **polžji vrat** – to je izhodišče igre.
 2. Sledi **spirali** proti sredini, kjer je **rdeče srce** – tvoj cilj.
-

Pravila dihanja

Oranžna pot

→ **Pomikaj prst počasi in vdihuj** skozi nos.

Štej v mislih: *ena, dve, tri, štiri*.

Rumeni krogci

→ **Ustavi se in zadrži dih** 4 sekunde.

Stojiš na mestu in šteješ: *ena, dve, tri, štiri*.

Zelena pot

→ **Pomikaj prst počasi in izdihuj** 4 sekunde skozi usta.

Spet šteješ: *ena, dve, tri, štiri*.

Nadaljuj z zaporedjem: **vdih – zadrži dih – izdih**,
dokler ne prispeš do **sredine polžka**, kjer te čaka **srček** – znak sprostitve.