



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 **spiral**i 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 v mislih šteješ: *ena, dve, tri, štiri*.

— Zelena pot

→ Pomikaj prst počasi in izdihuj 4 sekunde skozi usta. Spet v mislih šteješ: *ena, dve, tri, štiri*.

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