



Vrste DISANJA



Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life



Mindfulness
by Energy House

Svesno disanje (Mindful Breathing)

Opis:

Svesno disanje je osnova svih tehnik mindfulness prakse. Sedi ili leži udobno, zatvori oči i usmeri pažnju na svaki udah i izdah. Pokušaj da osetiš gde primećuješ dah – u nosnicama, grudima ili stomaku. Kada primetiš da ti misli lutaju, nežno ih vrati na disanje.

Koristi:

- Smanjuje stres i napetost.
- Povećava koncentraciju i fokus.
- Razvija osnovu za dublje mindfulness prakse.





Mindfulness
by Energy House

Disanje sa brojanjem

(Counting Breaths)

Opis:

Ova tehnika koristi brojanje kako bi održala fokus. Udahni i broji "jedan", izdahni i broji "dva", i tako do deset. Kada stigneš do deset, vrati se na jedan. Ako izgubiš tok, samo nastavi bez osuđivanja.

Koristi:

- Poboljšava pažnju i koncentraciju.
- Pomaže umu da ostane u sadašnjem trenutku.





Mindfulness
by Energy House

Disanje u kvadratu

(Box Breathing)

Opis:

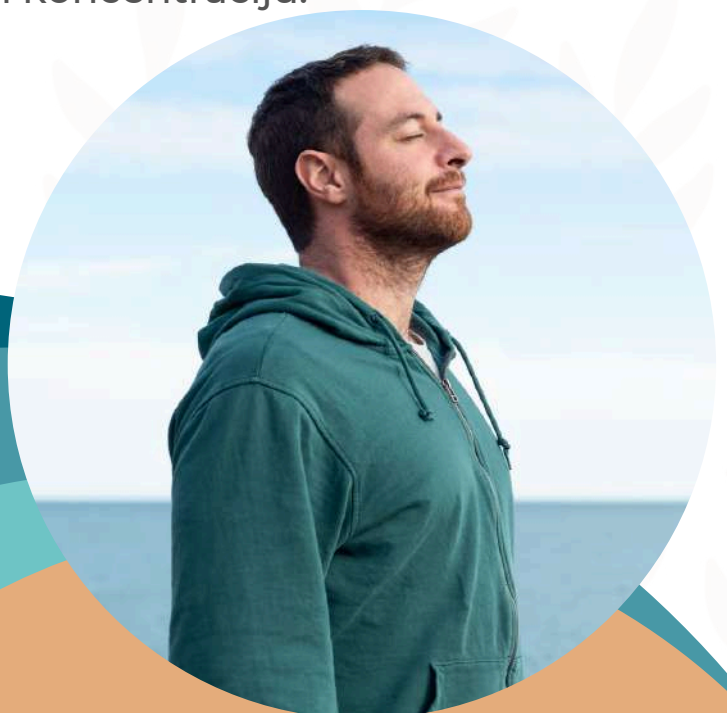
Poznata i kao „četvorostruko disanje“, ova tehnika uključuje četiri koraka, svaki u trajanju od četiri sekunde:

- Udahni (4 sekunde),
- Zadrži dah (4 sekunde),
- Izdahni (4 sekunde),
- Zadrži dah (4 sekunde).

Vizualizuj kako dah „crta“ stranice kvadrata.

Koristi:

- Smiruje nervni sistem.
- Poboljšava kontrolu disanja i koncentraciju.





Mindfulness
by Energy House

Disanje sa produženim izdisajem (Extended Exhale Breathing)

Opis:

Fokusiraj se na duži izdah u poređenju s udahom. Na primer, udahni četiri sekunde na nos, a zatim izdahni na šest ili osam sekundi na usta. Ovaj lagani, kontrolisani izdah aktivira opuštanje.

Koristi:

- Smanjuje stres i anksioznost.
- Aktivira parasimpatički nervni sistem za duboko opuštanje.
- Smanjuje bolove i opušta mišiće
- Veliki učinak kod vežbi za fleksibilnost





Mindfulness
by Energy House

Skeniranje tela sa disanjem

(Body Scan with Breathing)

Opis:

Kombinuje disanje sa pažljivim skeniranjem tela. Počni od vrha glave i polako usmeravaj pažnju na svaki deo tela. Udahni dok primećuješ osećaje napetosti ili opuštanja.

Koristi:

- Povećava svest o telu i umanjuje napetost.
- Razvija duboku povezanost uma i tela.





Mindfulness
by Energy House

Disanje sa fokusom na tačku (Focus Point Breathing)

Opis:

Odaberi jednu tačku na telu gde najjasnije osećaš dah, poput nozdrva, grudnog koša ili stomaka. Fokusiraj se isključivo na taj osećaj tokom disanja.

Koristi:

- Povećava svesnost o telesnim senzacijama.
- Poboljšava pažnju i koncentraciju.





Mindfulness
by Energy House

Naizmenično disanje kroz nosnice (Alternate Nostril Breathing)

Opis:

Zatvori jednu nozdrvu prstom, udahni kroz drugu, zatvori tu nozdrvu i izdahni kroz prvu. Nastavi naizmenično, prateći ritam disanja.

Koristi:

- Balansira energiju u telu.
- Smiruje um i uspostavlja unutrašnju harmoniju.





Mindfulness
by Energy House

Disanje sa afirmacijom (Affirmation Breathing)

Opis:

Kombinuje disanje sa pozitivnim afirmacijama. Dok udišeš, izgovaraj afirmaciju poput „Udahnem mir“, a dok izdišeš, govori „Izdahnem stres“.

Koristi:

- Jača pozitivne misli i samopouzdanje.
- Povećava osećaj smirenosti i zadovoljstva.





Mindfulness
by Energy House

4-7-8 disanje (4-7-8 Breathing)

Opis:

Tehnika koja se često koristi za smirivanje pre spavanja. Udah traje 4 sekunde, zadržavanje daha traje 7 sekundi, a izdah traje 8 sekundi.

Koristi:

- Smiruje nervni sistem.
- Pomaže u regulaciji sna.
- Smanjuje anksioznost.





www.energyhouse.life
info@energyhouse.life



Mindfulness

by Energy House