

# Zakaj globoko dihanje deluje in kako ga izvajaš pravilno

## Description

Dihamo vsi od prvega do zadnjega trenutka življenja. Pa vendar večina ljudi diha površno, hitro in neenakomerno. Tak način dihanja je pogosto posledica stresa, naglice in stalne napetosti. Prav zato je **globoko dihanje** ena najbolj preprostih, a hkrati najmočnejših tehnik, ki jih lahko uporabimo za sprostitev telesa in uma.

## Zakaj globoko dihanje deluje?

### 1. Pomirja živčni sistem

Ko vdihujemo globoko, aktiviramo *parasimpatični živčni sistem*, ki je odgovoren za sprostitev. Srčni utrip se umiri, krvni tlak pade, mišice se sprostijo.

### 2. Zniža raven stresa

Globoko dihanje uravnava raven kortizola, stresnega hormona. Rezultat je občutek večje notranje mirnosti in jasnosti.

### 3. Povečuje dotok kisika

S počasnimi, polnimi vdihmi pljuča dobijo več kisika, kri se bolje obogati, možgani in organi pa delujejo učinkoviteje.

### 4. Prinaša večjo zbranost in energijo

Kadar dihamo globoko, se izboljša koncentracija. Utrujenost in razdražljivost se zmanjšata, poveča se sposobnost osredotočenega dela.

## Kako pravilno izvajati globoko dihanje?

Globoko dihanje ni zapletenega, a vseeno zahteva nekaj prakse. Tukaj je preprost način, ki ga lahko uporabiš kjerkoli:

### 1. Udobno se namesti

Sedi vzravnano ali se ulegni. Zapri oči, če ti je prijetno.

## 2. Dihaj skozi nos

PoÄasi vdihni skozi nos. Ob vdihu se trebuh rahlo dvigne ä?? kot balon, ki se napolni.

## 3. ZadrÄ¼i dih

Ko vdihneÄi, zadrÄ¼i zrak za 2â??3 sekunde. Ne na silo, ampak naravno.

## 4. PoÄasen izdih

Izdihuj skozi usta ali nos. Izdih naj bo daljÄi od vdiha ä?? Äe vdihneÄi 4 sekunde, izdihuj vsaj 6.

## 5. Ponovi

Za zaÄetek naredi 5â??10 ciklov. Ä½e po nekaj minutah boÄi obÄutil spremembo ä?? umirjenost, jasnost in sprostitvev.

---

## Kdaj uporabiti globoko dihanje?

- pred pomembnim sestankom ali razgovorom
- kadar zaÄutiÄi napetost ali tesnobo
- za laÄ¼ji spanec
- kot jutranji ritual za zbran zaÄetek dneva
- med odmori pri delu

---

## ZakljuÄek

Globoko dihanje je kot notranje zdravilo ä?? brezplaÄno, vedno na voljo in brez stranskih uÄinkov. Potrebno je le nekaj minut zavestne prakse, pa bo tvoje telo dobilo veÄ kisika, tvoj um pa veÄ miru. Äe ga boÄi vpeljal v vsakdan, boÄi opazil, da stres ne bo veÄ gospodar tvojega Ä¼ivljenja, ampak le preizkus, ki ga lahko obvladaÄi.

---

## Category

1. Uncategorized

**Date Created**

August 16, 2025

**Author**

branko

*default watermark*