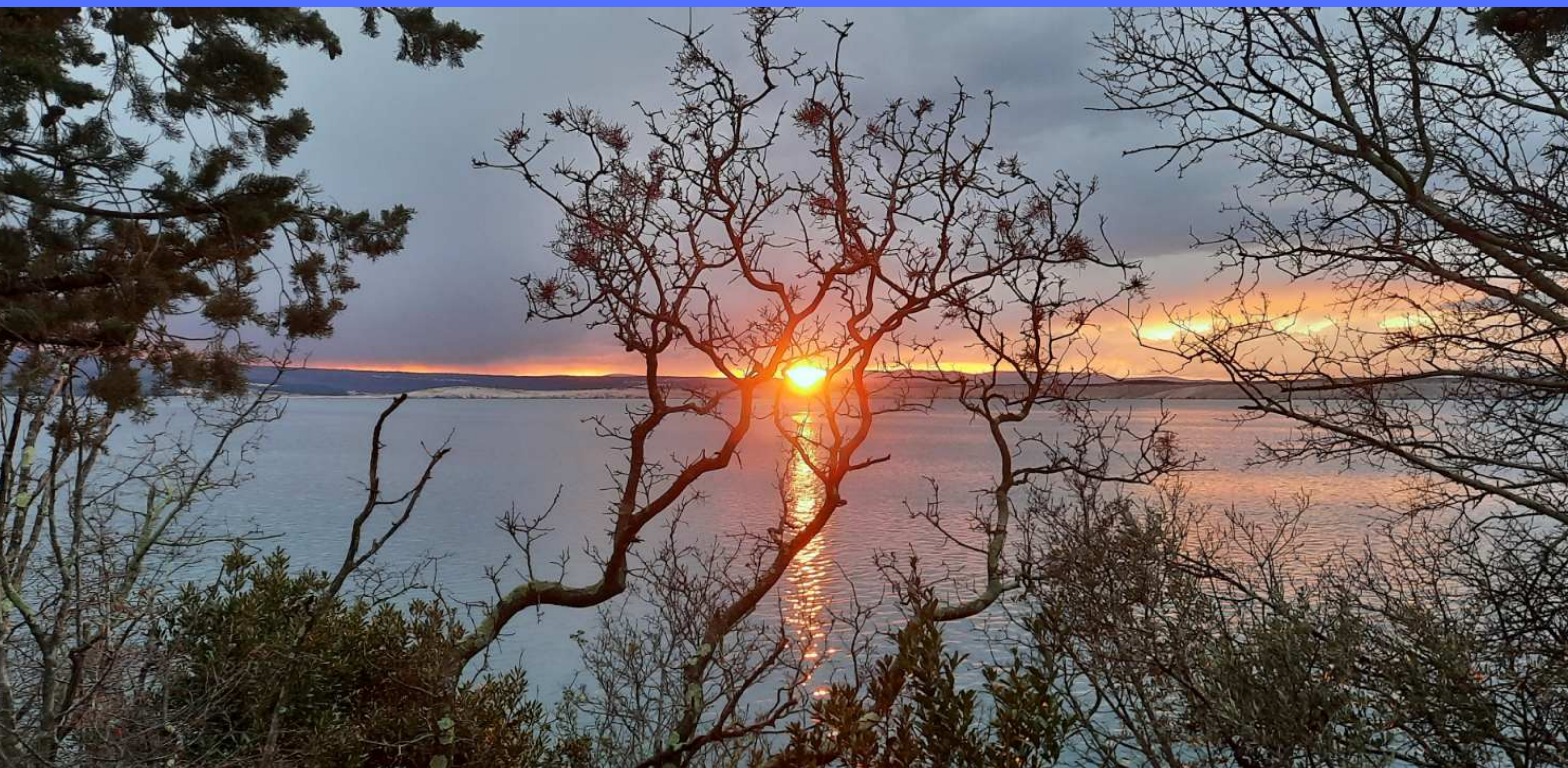


Šetnja Stazom zdravlja s psihologinjama



UDAHNI MORSKI ZRAK

Dok nam sunce polako odlazi na počinak, zastaješ i gledaš prekrasan zalazak.

Stojiš čvrsto ss lagano razmaknutim nogama.

Udahni kroz nos duboko brojeći u sebi do pet.

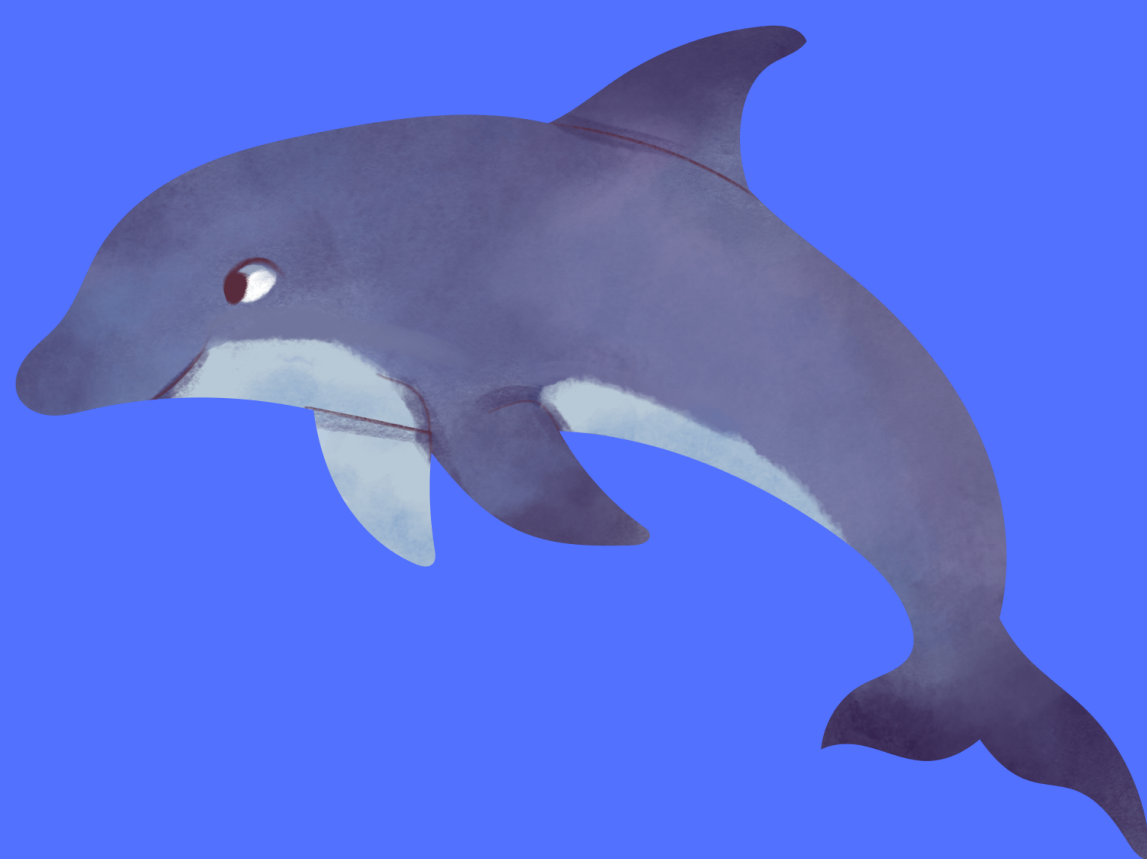
Osjeti kako ti miris mora prolazi kroz nosnice, ždrijelo, pluća i trbuh...

Sad lagano kreni s izdahom. Brojeći do šest (jer izdah treba biti duži od udaha) zamijeti kako zrak polako odlazi iz tvog trbuha ide prema plućima, ždrijelu i kroz nosnice izlazi van.

Pokušaj pet puta duboko udahnuti i izdahnuti

Osim što nam duboko disanje pomaže da se bolje osjećamo, udisanjem slanog morskog zraka događa se još nešto.

Zanima te što?



Pročitaj u nastavku.

Od davnina je poznat blagotvorni učinak udisanja slanog morskog zraka. Udisanje slanog morskog zraka pročišćava nam dišne puteve i olakšava disanje. Iskoristi to u svakodnevnoj šetnji !

Do sljedeće šetnje pozdravljaju te psihologinje
Udruge Sretniji grad- Andrea i Irena