

# Trebušno dihanje za medenično dno in trebušno steno



Vzemi si čas zase in  
za svoje zdravje

Dih igrivega in srečnega človeka je namreč dih, ki izvira iz trebuha, ki je popolnoma sproščen. Kadar se diha trebušno, se vsak izmed petih notranjih organov zmasira in prekrvavi. Ob trebušnem dihanju se ledveni del hrbtenice, ledvica in nadledvični žlezi za 3 centimetre dvignejo, zmasirajo in postanejo prekrvavljeni.

S povezovanjem različnih tehnik dihanja, krepimo našo hišo moči-krožne mišice medeničnega dna, globoke hrbtne ter trebušne mišice. Na ta način pravilno aktiviramo trebušno prepono.

## Cilj delavnice

Kako z ustreznimi tehnikami do zavestnega trebušnega dihanja  
Spoznati in aktivirati pravilno delovanje trebušne prepone

### Naučili se boste

- Kako vzpostaviti notranji trebušni tlak in vpliv diha na trebušno steno, ki je odločilen za zdravje hrbtenice
- Kako vpliva medenica in medenično dno na vašo držo
- Tehnik samopomoči za čiščenje sluzi iz pljuč, sinusov in limfnega sistema za izboljšanje koncentracije

### Predstavitve različnih tehnik in vaj

- trebušno dihanje sede in stoje
- trebušno dihanje v sodelovanju z vaginalno mišico, mišico penisa in analno mišico
- vaja levček
- lunin dih v kombinaciji za prebujanje glavnih treh stikal v glavi
- trebušno dihanje in psoas mišica
- predihati akupresurne točke z zvokom HUUU, zvokom notranjega zdravljenja
- tehnika za razbremenitev dihalnega čistilnega sistema (prsni koš/sinusi)

**Kdaj:** četrtek, 3.  
december in 14. januar,  
ponedeljek 11. februar  
**Ura:** od 13.30 do 15.00, on-line

Delavnico izvaja priznana fizioterapevtka Mirica Rutnik, izvajalka Bownove in Emmet terapije, ki svoje znanje že 25 let neumorno predaja preko manualne terapije mehkih tkiv, kot voditeljica skupinskih vadb ter zadnja leta vedno več kot svetovalka in izvajalka vadb v podjetjih.



**Prejeli boste ustrezno gradivo s pomočjo katerega boste pridobljeno znanje lahko vedno uporabljali v domačem okolju.**