

Pokončna drža, dobra drža

POZORNA NEGA POKONČNOSTI:

1. Popravim **GLAVO NAD HRBTENICO**.
2. **RAME** odrinem **STRAN OD GLAVE** (nazaj navzdol).
3. Aktiviram **TREBUŠNE MIŠICE** in **MIŠICE MEDENIČNEGA DNA**.
4. Ozavestim **SEDNICE NAD PETNICE** (ali sednice navpično v stol).

Ob sedenju **KRIŽNICA** (os sacrum-sveta kost) **NI!!** biomehansko dizajnirana za stik s podlago.

POZORNOST PRI DIHANJU:

1. **POČASEN, DOLG VDIH** (izognem se besedni zvezi globok vdih) – v hrbet, v trebuh, v prsi. Pozornost: **NAZAJ NAVZDOL** ↓ SPREJEMANJE (kisika, energije) VASE
2. **SPONTAN, POSTOPEN IZDIH**. Pozornost: **NAPREJ, NAVZGOR** ↑ – Vzdržuje pokončnost. **ODDAJANJE** (nepotrebne zraka, energije) **OD SEBE, SPROŠČANJE** (govora – naj bo resničen, lep in potreben).

18 SEKUND NA URO – se odmaknem v občutek **HVALEŽNOSTI** (hvaležen človek je srečen 😊). Vadim **2 x 9 MINUT/DAN** (sem dober zgled).

Zdrava drža
(vesel kuža)



Spletna stran in aplikacija
programa *Pokončna drža,*
dobra drža
www.pokoncnost.si

**Pogosta slaba
drža**
(potrtr kuža)



Anatomija dolgotrajnega sedenja,
prvi in drugi del.

**Pogosta zelo
slaba drža**
(žalosten kuža)



Body posture – Perception,
Behavior, Physiology, performance,
Brain Activity