

Tvoji trenutki

za vadbo in sprostitvev



VSEBINA

ZADIHAJ

VAJA DREVO

**SPROSTITVENA
PRAVLJICA**

**IDEJE ZA
GIBANJE**

Živijo,

verjetno boš v teh dneh večino časa doma. Ne bo pouka, ne bo treningov, niti rojstnodnevnih praznovanj. Poležavanje na kavču, grizljanje čipsa in igranje računalniških igric niso najboljša izbira za preganjanje dolgčasa, ki te lahko napade. No ja, lahko da so te izbire tebi všeč, a tvoje telo prav gotovo ne bo navdušeno nad njimi. Zato v Trenutkih zate s tabo delim različne ideje, kako lahko razgibaš svoje telo, ga predihaš in se sprostiš. Na ta način krepiš svoj imunski sistem in se pocrklaš z zdravjem.

Si za? Greva v akcijo!! :)



Zadihaj

Tvoj dih naj se spremeni v vojaško koračnico. Ritmično štirikrat močno vdihni skozi nos in nato v enakem ritmu štirikrat še močneje izdihni skozi usta. Predstavljalj si vojake, ki korakajo v ritmu tvojega diha: ena – dva – tri – štiri, ena – dva – tri – štiri. Glede na to, da z dihom vodiš vojaško četo, med vajo stoj.

Vajo naredi vsako jutro, vztrajaj nekaj minut.



Vaja drevo

Drevo bo raslo visoko le, če bo dobro ukoreninjeno. Noge so korenine, tvoj trup s hrbtenico je deblo in roke so veje.

Stopi z nogami snožno in dvigni eno nogo. Pokrči jo v kolenu in stopalo nasloni na stegno druge noge. Skleni še roke pred svojim srcem (ali pa jih počasi dvigni nad glavo) in že si v položaju drevesa. Ponavljalj globoke vdihe in izdihe in zapri oči. Vztrajaj. Če te zaziba, se spomni, da se tudi drevo maje v vetru, a kljub temu ne pade. Poskusi še z drugo nogo. S katero je bilo lažje? Je bilo lažje z zaprtimi ali odprtimi očmi?

Ideja:

Lahko prirediš družinsko tekmovanje. Katero drevo stoji najdlje?



Sprostitvena pravljica

Lahko si jo prebereš, lahko ti jo preberejo starši ali pa si preneseš zvočni posnetek in jo poslušаш na računalniku, telefonu ...

[Prenesi](#)
[zvočni](#)
[posnetek](#)

SMARAGDNI GOZD ŽELJA

Zapri oči. Sprosti svoje telo. Tvoje veke postajajo težke in oči si lahko odpočijejo. Težke postajajo tudi tvoje roke in noge. Celo tvoje telo postaja težko in sproščeno. Ponavljaj dolge vdihe in dolge izdihe. Tiho, počasi vdihni skozi nos. Nato globoko izdihni skozi usta. Nadaljuj. Dolg vdih. Še daljši izdih. In še in še ... Vdihuj in izdihuj ... Svet okrog tebe počasi blede, ti pa se odpravljaš na čudežno popotovanje. Pripravljaj se na pravljичno zgodbo, katere glavni junak boš ti. Pot si obarvaj s svojimi najljubšimi barvami, začini jo s čarobnim zvezdnim prahom. Globok vdih. Globok izdih.

Čas je, da se tvoje čudežno doživetje začne. Z vsakim tvojim vdihom pred sabo vse bolj jasno ugledaš dva pravljična samoroga, ki se k tebi pripeljeta z zlato kočijo. Eden izmed samorogov ti nagajivo pomežikne, drugi pa ti prijazno namigne, da sta prišla pote in da sta tukaj zate, le zate. Radovedno se povzpneš na kočijo in se udobno namestiš na mehak mavrični sedež. In že se odpeljete.

Počutiš se povsem varno, prijaznima samorogoma popolnoma zaupaš. Uživaš v razgledih. Peljete se po poti, ki je posuta s svetlečimi kamenčki in obdana z baklami, katerih plameni goriijo v tvojih najljubših barvah. Bakle vam kažejo pot in osvetlujejo razgled na prostrane gozdove, med katerimi potujete. Tudi gozdovi se svetijo v temi. Zdi se, kot bi jih nekdo posul z zvezdnim prahom v tvoji najljubši barvi.

Samoroga se ustavita pred čarobnim gozdom. Nečakano stopiš iz kočije in že te vleče na stezico, ki vodi v gozd. Svoja ljubka samoroga objameš in se posloviš. Zaželita ti čarobno popotovanje po pravljичnem gozdu. Za slovo ti podarita pleteno košaro, polno svetlečih se kamenčkov. Samorogoma pomahaš in se podaš po osvetljeni stezici, ki se vije med smaragdnozelenimi smrekami, posutimi s smaragdnozelenim svetlečim prahom. Drevesa te pozdravljajo in se ti prijazno nasmihajo. Tako lepa so, tako mogočna.

Lahkotno korakaš med njimi in za sabo puščaš sledi. Svetleče kamenčke spuščáš na tla ob stezici. Veter, ki toplo piha okoli tvojih lic, prinese tudi nežno ptičje petje. Nenadoma je pred teboj zborček ptic, ki poje tvojo najljubšo pesem. Vse ptice so smaragdnozelene barve in se svetijo v temi. Ustaviš se in jih opazuješ.

K tebi prileti ena izmed ptic in se usede na tvojo ramo. Na uho ti začivka, da bi bila rada tvoja prijateljica in da ti bo pomagala pregnati vse skrbi, ki so se prikradle v tvoje dni. Prijazna ptica nežno zaprhuta s perutmi, požgečka te po licu in nate posuje ščepec zvezdnega prahu. Zaupaš ji svoje skrbi. Skupaj zapojeta tvojo najljubšo pesem. To je lahko otroška uspavanka, nogometna himna ali pa ... V mislih si mrmraš svojo najljubšo pesem in nenadoma ugotoviš, da so vse tvoje skrbi čudežno izpuhtele v noč.

Lahkotno odideš dalje po stezici. Družbo na poti ti dela celoten ptičji zbor, ki brezskrbno prepeva živahne melodije. Gozd postaja vse bolj čaroben, hkrati pa tudi vse bolj skrivnosten. Na poti se ti pridruži še nekaj živali. Navihana veverica vate vrže zlat lešnik, da se za hip kar malo prestrašiš. Poskočen zajček veselo skaklja pred tabo. Zvita lisička se usede kar na tvojo ramo, da ji ni treba hoditi, ljubka srna pa te poboža z velikanskimi zavihanimi trepalnicami. (ilustracija S07)

V tako živahni družbi je tvoje popotovanje še bolj čarobno in ko na poti pred sabo zagledaš velikega kosmatega medveda, posutega z rjavim svetlečim prahom, se ga razveseliš, niti za trenutek se ne prestrašiš.

Medved ti pove, da mu je ime Medvedko in da je prišel k tebi, da pozdravi tvojo žalost. Pove ti, da ni nič hudega, če jo kdaj občutiš, tukaj je zato, da te medvedasto močno objame in ti jo pomaga pregnati iz tvojega srca. Objame te, tako je mehak, tako puhast, da se povsem zliješ z njegovim kožuščkom. V medvedjem objemu se počutiš varno, vsa tvoja žalost začne bledeti in izginjati.

In že krenete dalje. Ti. Žvrgoleči ptičji zborček. Navihana veverica. Poskočen zajček. Zvita lisička. Ljubka srna. In medved Medvedko. Prav živahna družčina ste. Pot se spusti navzdol, vije se mimo smaragdne potoka, ki se ob poti izlije v jezero.

To jezero je prav posebno, v njem se prelivajo tvoje najljubše barve.

Uživaš v razgledu, ko te nenadoma preseneti pogled na spečega leva, velikega, mogočnega, z zlato lesketajočo se grivo. Ko zagleda tebe in tvoje živalske prijatelje, vstane, se zaspano pretegne in vam pride naproti. Kmalu spoznaš, da je tudi on tvoj čudežni pomočnik. Pove ti, da s svojim rjoventjem lahko prežene vse strahove tega sveta. Vpraša te, česa te je strah. Na uho mu prišepneš, kaj te plaši. Mogočni lev te povabi, da se usedeš na njegov kosmati hrbet ter se oprimeš njegove svetlikajoče se grive. Takrat pa lev zarjove tako glasno, da njegovo rjoventje odmeva pa celotnem gozdu. Verjemi, ni strahu, ki bi ob takem rjoventju še ostal v tebi.

Z živalsko družčino se odpravite dalje. Ti. Žvrgoleči ptički. Navihana veverica. Poskočen zajček. Zvita lisička. Ljubka srna. Medved Medvedko. In tvoj neustrašni levji kralj. S kosmatimi prijatelji se počutiš res prijetno. Zazdi se ti, da je v gozdu vse bolj svetlo in da je ob potki vse manj smaragdnih smrek.

Približujete se čarobni gozdni jasi. Tu je mehka smaragdnozeleno trava. Na njej cvetijo tvoje najljubše cvetlice, ki se svetijo v temi. Pa diamantne regratove lučke, vse polno jih je. In glej, glej, cel šopek rdečih mušnic, katerih bele pike se skrivnostno bleščijo. Kot v pravljici.

Ko že misliš, da ne more biti lepše, se zazreš v nebo. Zagledaš nešteto svetlih zvezd in ujameš enega, dva, tri in še več zvezdnih utrinkov. Saj to je prava zvezdna kopel!

Z živalskimi prijatelji se po dolgi hoji udobno namestite, se uležete in zvedavo zrete v nebo. Opaziš, da zvezdni utrinki kar dežujejo. Rdeči. Zeleni. Modri. Rumeni. Vijolični. Rjavi. Oranžni. Beli. Zlati. Srebrni. Mavrični. Medtem ko uživaš v čudovitem pogledu, ti lisička zašepeta, da si ob vsakem zvezdnem utrinku lahko nekaj zaželiš. Vse je mogoče, zaželiš si lahko prav vse. Naj bodo male ali velike želje, običajne ali čisto posebne. Pomembno je, da so zares tvoje, iskrene želje.

Vzameš si čas. Opazuješ utrinke vseh barv in razmišljaš, kaj vse si želiš. Za vsak zvezdni utrinek imaš eno željo. Pa še eno. Še eno. In še eno ... Vse bolj verjameš, da je na svetu prav vse mogoče. Tudi tvoji živalski prijatelji so v zvezdno nebo poslali mnogo želja. Poskočni zajček si najbolj želi, da bi vedno imel snežno bele, zdrave zobe, levji kralj pa si je zaželel, da te tvoji strahovi ne bi nikoli več obiskali. Res je prijazen, kajne?

Zvezdni dež bo počasi ponehal. Ti in tvoja družčina se odpravite nazaj po svetlikajoči se potki, po kateri ste prišli do čarobne zvezdne jase. Poslavljaj se od svojih živalskih prijateljev. Od neustrašnega levjega kralja. Od medveda Medvedka. Od ljubke srne. Pa zvite lisičke. Od poskočnega zajčka. Navihane veverice. Na koncu pa še od žvrgolečih ptic. Vsakega posebej toplo objameš in vsak izmed njih ti prijazno pove, da jih lahko obiščeš, kadarkoli si le zaželiš. Lahkotno nadaljuješ hojo po smaragdnom gozdu.

Medtem ko razmišljaš o svojem čarobnem doživetju, čas hitro mineva in nenadoma prideš do konca stezice, kjer te že čakata pravljurna samoroga z zlato kočijo. Objameš ju in se povzpneš na kočijo. Odpeljeta te nazaj po svetlikajoči se poti, obdani z barvnimi baklami.

Čas je, da se vrneš. Spomin na tvoje pravljurna doživetje bo za vedno v tebi. Pet. Štiri. Naredi še en globok vdih in izdih. Tri. Dve. Ena. Nazaj si. Počasi odpri oči, pretegni se. Tudi v tem svetu ne pozabi verjeti, da je v življenju zares mogoče vse.

Po pravljurni lahko narišeš svoja doživetja in pripraviš načrt, kako si pomagaš, ko si žalosten/na, jezen/na ali prestrašen/a.

NARIŠI KAKO SI POMAGAŠ, KO SI ŽALOSTEN, JEZEN ALI
PRESTRASEN.



5ra
Zohi. ant



Ideje za gibanje

1. Preživljanje časa v naravi. Sprehod v bližnji gozd, lovljenje po travniku, skrivalnice s starši ...
2. Tekmovanje v preskakovanju kolebnice je lahko odlična zabava za celotno družino. Tekmujte, kdo večkrat preskoči kolebnico. Lahko pripraviš tudi medaljo za zmagovalca. :)
3. Odbojka z balonom v stanovanju. Kolikokrat ga lahko odbiješ, brez da ti pade na tla?
4. Potres v telesu. Stopi s stopali v širino bokov in rahlo pokrči kolena. Zmehčaj telo in ga začni stresati. Najprej stresi roke, nadaljuj z nogami in nato s celotnim telesom. Predstavljaljaj si, da je tvoje telo zajel potres, ki vztraja nekaj minut
5. Ples ob tvoji najljubši glasbi.
6. Po prostorih stanovanje skrijte po eno nogavico. Priredite tekmo v iskanju nogavic. Vsak naj najde čim več parov. Še prej pa določite čas in nastavite alarm, ko se igra zaključi.
7. Bowling s plastenkami. Potrebovali boste nekaj praznih steklenic (plastičnih) in teniško žogico, s katero boste podirali keglje.

Imej lep teden.

