

Tvoji trenutki

za vadbo in sprostitvev - 4. teden



Živijo!

VSEBINA

**ZADIHAJ: TEKMA ČELA IN
DLANI**

METULJ

**SPROSTITVENA
PRAVLJICA**

**IDEJE ZA
GIBANJE**

"Vsak človek je zase svet, čuden, svetel in lep kot zvezda na nebu," je tako lepo povedal že Tone Pavček.

Sploh veš, kako poseben ali posebna si? Ni ga človeka na tem svetu niti na sosednjem planetu, ki bil bi tak, kot si ti. Tvoja lučka je tako zelo edinstvena in sije v le tvojem odtenku. Ohranjaj to lučko v sebi.

Ta teden z mano odpotuj na Čarobno drevo. Na njem lahko najdeš svoje zatočišče in tolažbo, ko se ti zdi, da tvoja lučka ni dovolj. Dovolj svetla, dovolj lepa, dovolj ...

Sončno svetel objem ti pošiljam,

učiteljica Petra

Zadihaj



Z dlanjo prekrij čelo in obrvi. Čas je za dvoboj med tvojo dlanjo in čelom. Z dlanjo potiskaj mišice na čelu navzgor, medtem ko čelne mišice z mimiko vlečejo navzdol. Kdo bo močnejši? Za regularnost tekme poskrbi z globokimi vdihom in izdihom.

Vajo naredi vsak dan trikrat, preden se lotiš šolskega dela.

Metulj



Izhodiščni položaj: sed raznožno. Bodi pozoren/na na tvojo hrbtenico. Naj ne bo okrogla (kot pri mački), ampak lepo vzravnana.



Upogni kolena, z rokami primi svoja stopala. Tvoja kolena naj zaplešejo kot metuljeva krila in se spuščajo proti tlu. Tvoja hrbtenica naj ostane lepo vzravnana.

Medtem ko tvoja kolena lahko nihajo kot metuljeva krila, ne pozabi na dihanje. V vaji vztrajaj 2 minuti.



Sprostitevna pravljica Čarobno drevo

Lahko si jo prebereš, lahko ti jo preberejo starši ali pa si preneseš zvočni posnetek in jo poslušаш na računalniku, telefonu ... Povezava za prenos bo aktivna do petka, 11. 4. 2020

[Prenesi
zvočni
posnetek](#)

ČAROBNO DREVO

Zapri oči, sprosti se. Globoko vdihni in izdihni. Opazuj dih, ki nežno potuje po tvojem telesu in ga sprošča.

Vdihni in izdihni.

Vdihni in izdihni.

Vdihni in izdihni ...

Med vdihni in izdihni v tvoje misli priplava velik mehurček, podoben je milnemu. Vstopi vanj in poleti z njim. Mehurček te ponese visoko preko hribov in dolin. Potuješ nad svetlikajočim se morjem in nad prostrano peščeno puščavo. Letiš nad velikim sivim mestom in že si nad cvetočim travnikom. Na sredi travnika zagledaš mogočno, nenavadno drevo. Mehurček se spušča. Varno pristaneš ob drevesu.

To čarobno drevo te popolnoma navduši. Na njem rastejo sončne banane, sladke jagode velikanke, nasmejane pomaranče, sramežljive češnje. Pa hruške debeluške in hrustljava rdeča jabolka. Na drevesnem deblu opaziš vrata in hišno številko 7. Steci do vrat in pogumno vstopi. V drevesu se skriva rumen hodnik in troje vrat; vsaka vodijo v eno drevesno bivališče.

Pozvoni pri prvih vratih. Odpre ti jih snežno bel polarni volk Lars. S tresočim glasom ti pove, da živi sam. V družbi živali se ne znajde najbolje, je tih in sramežljiv. Tvojega obiska je zares vesel. Povabi te na sveže stisnjen pomarančni sok, nato pa skupaj odigrata partijo šaha. Lars mojstrsko premika figure po šahovnici in ti mu zavzeto slediš. Nadvse uživaš in Lars je navdušen nad tvojo igro.

Zahvali se mu za prijetno družbo in se počasi posloviti.

Nato pozvoni pri naslednjih vratih, ki ti jih odpre čokoladni kuža Lord. Prijazno te povabi v svoje bivališče. Tudi on živi sam, saj je zaradi nepopravljive požrešnosti ostal brez prijateljev. Nerodno se zvrne na hrbet, dvigne tačke in te prikupno prosi, da ga malo potrepnjaš po trebuščku. To narediš z največjim veseljem. Saj bi se ti zahvalil z domačimi piškotki, a je sam pohrustal vse, še predno so prispeli na mizico.

Objemi ga in mu podari prisrčen nasmeh.

Zadnja vrata ti odpre slonček Lin. Poškropi te z barvo, ki jo spusti iz rilčka, pri tem pa se nagajivo hihita. Vstopi v njegovo pisano stanovanje. Lin te zabava s pripovedovanjem šal. Kar naenkrat pa žalostno povesi pogled. Prišepne ti, da je včasih preveč nagajiv, kar ni všeč njegovim prijateljem.

Pobožaj ga po rilčku in ga potolaži.

Drevo zapuščaš s težkim srcem. Tvoji prijatelji so tako sami in osamljeni. Skoraj že vstopiš v milni mehurček, ki te bo ponesel nazaj domov, ko nenadoma zaslišiš skrivnostni šepet:

»V Vesolju obstaja čarobni planet,
kjer lažje je živeti.
Tam vsakdo je sprejet,
poišči ta nežni pravljичni svet.«

Obrni se, steci nazaj. Odpri drevesna vrata, pozvoni pri Larsu, Lordu in Linu. Povej jim zgodbo o čarobnem planetu. Povabi jih, da ga skupaj poiščete.

Tvoji živalski prijatelji se obotavljajo. Oblij jih zlatim prahom poguma in že se stiskate v velikem prozornem mehurčku. Lahkotno poletite proti nebu.

Potujete mimo belih puhastih oblakov, mimo bleščečih zvezd in mimo žarečih planetov. Mehurček vas varno nosi po vesolju in vas odloži na planetu, ki ste ga iskali.

Sončni žarki te zaslepijo, zadiši po omamnem tropskem sadju in sladkih cvetlicah. Pogledaj, travnik poln pisanega cvetja. Tvoji živalski prijatelji se izgubijo med visokimi travami in dišečimi cvetlicami. Čarobni planet pa čaka nate. Zlati metulji trosijo zvezdni prah uresničenih želja. Poskočni potoček umije vse tvoje skrbi. Napolni se z vonjem dišečih cvetlic. Okopaj se v mehkih sončnih žarkih. Občuti varen objem smaragdnega miru. Uživaj, počivaj.

Počasi se vrni na travnik in poišči svoje prijatelje. Plašni volk Lars leži v pisani viseči mreži s klepetavim polarnim medvedom. Požrešni kuža Lord sedi v udobnem naslonjaču in večerja s prikupno, nadvse izbirčno mucko. Na robu travnika pa se z mavričnim balonom igrata norčavi slon Lin in nekdanji resnobni nosorog.

Prijetno toplo ti je. Tudi tebi se ni treba spreminjati. Lahko si sonce, oblak ali mavrica. Vse si lahko. Vse, kar si želiš.

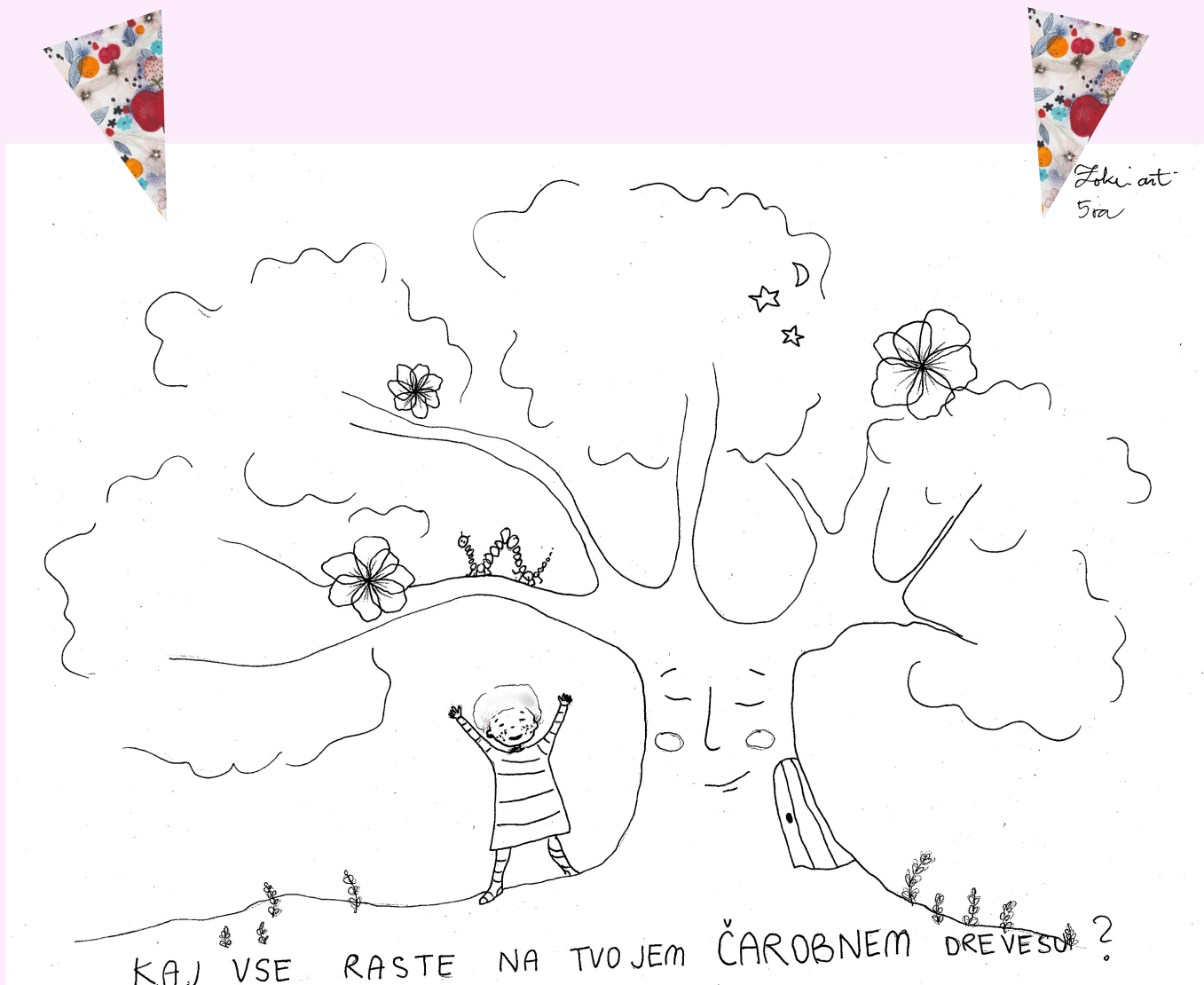
Čas je, da v svojem mehurčku počasi odpotuješ domov. Poslovi se od svojih prijateljev. Plašnega volka Larsa toplo objemi med dremuckanjem v pisani mreži. Požrešnega kužka Lorda nežno potrepljaj po glavi. Norčavega slončka Lina pa ujemi med kotaljenjem po travniku.

Vstopi v milni mehurček. Pet. Štiri. Potuj po vesolju mimo žarečih planetov in svetlečih zvezd in mimo belih puhastih oblakov. Tri. Naredi še en globok vdih in izdih. Dve. Ena. Tukaj si. Počasi odpri oči.

Ta svet je tvoj. Začaraj ga. Pobarvaj z zlatim prahom. Oblij ga s soncem in bodi vse, kar si želiš.

Kakšno pa je tvoje čarobno drevo? Nariši ga, opiši ga. Naj te vodi domišljija. Kaj raste na tvojem čarobnem drevesu? Kdo živi na njem? Kakšne barve in oblike je?

Vesela bom, če svoje čarobno drevo deliš z mano. Tvoje čarobno pošto pričakujem na petra.sustar@guest.arnes.si.





Ideje za gibanje

- Sprehod v gozdu, v naravi, s tvojo družino. Spomni se na enega izmed dihov, ki smo se ga že naučili in se nadihaj sredi narave.
- Greš z mano in s škratoma na potep? Veseli bomo tvoje družbe. Tukaj nas najdeš: [KLIK, KLIK](#) :-).
- Za igro ravnotežja potrebuješ dva odrasla pomočnika. Stopi med njiju, bodi vzravnana/a in tog/a. Roke prekrižaj na prsih in zapri oči. Odrasla pomočnika dlani položita na tvoj hrbet in prsni koš in si te podajata. Ti padaš naprej, nazaj, odrasla pomočnika pa pazite nate, te lovita z rokami in mehko odrivata v drugo smer.
- Skakalni maraton. V naslednjem zaporedju sestavi skakalno zaporedje: skoki po levi nogi, skoki po desni nogi, sonožni nizki poskoki, sonožni poskoki z visokim dvigom kolen, sonožni poskoki naprej in nazaj, sonožni poskoki levo in desno. Vsako vrsto poskoka naredi destkrat in celotno zaporedje ponovi petkrat. Ti bo uspelo? Sploh ne dvomim vate. :)

Pisan objem,

Petra 