

Tvoji trenutki

za vadbo in sprostitvev - 5. teden



VSEBINA

**ZADIHAJ: PRSTKI NA
OBISKU**

IZPADNI KORAK

**SPROSTITVENA
PRAVLJICA**

**IDEJE ZA
GIBANJE**

Dragi moji,

ta šolski teden bo malo krajši, saj se je začel v torek in ne v ponedeljek kot običajno. Srčno upam, da so te v podaljšanem vikendu objeli in pogreli topli sončni žarki in bližina tvoje družine.

Vem, da verjetno že zelo pogrešaš svoje prijatelje, zato ti s tokratno pravljico pošiljam nove, pravljичne prijatelje. Ne morejo nadomestiti tistih pravih, vseeno pa se z njimi lahko zabavaš, lahko te objamejo, potolažijo in nasmejijo ...

... pošiljam ti velik, pa še malo večji in večji objem,

učiteljica Petra

Zadihaj



Usedi se v udoben položaj in skleni blazinice prstkov leve in desne roke. Palec naj obišče palčka, kazalec kazalčka, sredinec sredinčka, prstanec prstančka in mezinec malega mezinčka. Zapri oči in dihaj skozi nos. Med vdihom preštej do štiri, nato zadrži dih in med zadrževanjem šteje do štiri. Nato izdihni in med izdihom prav tako prešteješ do štiri. Ponavljaj zaporedje in dovoli prstkom, da uživajo v družbi drug drugega.

Lahko takole dihaš in vztrajaš tri minute, vsak dan v tednu? Sploh ne dvomim. :)

Izpadni korak



V stoji snožno z desno nogo stopi daleč nazaj v izpadni korak. Z vdihom dvigni svoji roki visoko v vzročenje proti nebu. Tudi pogled usmeri navzgor proti soncu in zvezdam. Vztrajaj v položaju in ga zalivaj z dihom.

Da tvoja leva noga ne bo ljubosumna, položaj naredi še na drugo stran. :)



PHOTO

Sprostitevna pravljica Mavrica v vesolju

Lahko si jo prebereš, lahko ti jo preberejo starši ali pa si preneseš zvočni posnetek in jo poslušaš na računalniku, telefonu ... Povezava za prenos bo aktivna do petka, 17. 4. 2020

[Prenesi
zvočni
posnetek](#)

ZVEZDNA MAVRICA

Zapri oči. Sprosti se. Prepusti se melodiji. Naj te na krilih domišljije zapelje v mavrični svet. Da ti misli, ki se potikajo po tvoji glavi, ne bodo preveč nagajale, najprej naredi nekaj globokih vdihov in globokih izdihov. Globoko vdihni in globoko izdihni. Predstavljaš si, da z vsakim vdihom tvoje telo preplavi bela barva miru, z vsakim izdihom pa telo zapusti črn oblak nemira, skrbi, strahov ... Globok vdih, globok izdih. Globok vdih, globok izdih. Nadaljuj. Vdihni lepe misli in izdihni vse, česar ne potrebuješ več. Vdih. Izdih.

Čas je, da se tvoje pravljичno doživetje začne. Pogled v nebo. Toliko zvezd je nad tabo. Tako lepe so, tako svetle. Sijejo v črni noči. Poišči najsvetlejšo zvezdo, ki ti pomežikne. Povabi te, da jo obiščeš in spoznaš njeno mavrično kraljestvo. Ker je v pravljicah vse mogoče, lahko poletiš proti najsvetlejši zvezdi. Spremeni se v mogočno ptico, ki lahko leti visoko, visoko, vse tja do tvoje zvezde. Na poti srečaš male zvezde in velike zvezdice. Vsaka te posuje s čarobnim prahom. Ena ti prinaša srečo. Druga zdravje. Tretja veselje. Leti višje in višje do najsvetlejše zvezde. Uživaj v razgledu med tisočermi zvezdami neba.

Poglej, tvoja zvezda! Počasi znižaj hitrost. Na zvezdi lahko pristaneš. Čaka te mavrična pristajalna steza, obdana s kristalnimi cveticami. Tako lepo se ti zdi, tako varno. Brez premisleka pristani na mavrični stezi. Tam te pričakajo čarobna bitja. Sprejmejo te beli mavrični škratki. Prinesejo ti darilo. Zimsko in hladno, pravzaprav ledeno mrzlo. To darilo so snežinke, ki radostno plešejo. Res se jih razveseliš. S škratki se s sankami spuščaj po snegu, se kepaj in uganjaj druge snežne norčije.

Čas je, da se odpraviš dalje. Vabi te drugi del mavrične steze, ki je temno modre barve. Poslovi se od belih škratov in nekaj snežink vzemi s sabo. Varne so v tvojih pljučih, kjer raztopijo vso žalost in ti prinesejo veselje.

O, tu so že modri škratki. Zate so pripravili najlepše presenečenje. Pred tabo se odpre modro morje. Zate, le zate. Skupaj s škrti se zapodi v vodo, plavaj, se potaplaj, se spuščaj po neskončnih toboganih, skači na vodnih trampolinah dokler pred ne zagledaš mavrične steza in smaragdno zelene škratke. Poslovi se od modrih škratovih prijateljev, ki ti podarijo delček morja. Ta je varen v tvojih ledvičkah. Pospravi ga tja in vedno ga lahko prikličeš nazaj, da ti prinese mir, nežnost in odžene vse strahove.

Zdaj pa le pojdi dalje, zeleni škratki te pričakujejo odprtih rok. Le kaj so oni pripravili zate? Zdi se, da so začarali celotno zvezdo in na njej ustvarili neskončno travnato igrišče. Vse je zeleno. Trava, pravljичna igrala vseh vrst, zelene žoge. In glej, glej ... celo zeleni ptički so tam. Le pojdi, igray se z njimi, zabavo bo ...

In že je čas je, da odpotuješ dalje. Nestrpno te namreč že pričakujejo rdeči škratki, zato objemi svoje smaragdno zelene prijatelje, ki ti poklonijo darilo – nekaj zelenega, kar ti je bilo na pravljичnem igrišču najbolj všeč. Darilo pospravi v svoja jetra, ki se nahajajo pod desnim rebrnim lokom. Darilo ti prinaša voljo za nove začetke in preganja vso jezo iz tvojih misli.

Pogumno se odpravi rdečim škratkom naproti. Zdi se, da so še nekoliko bolj lahkotni, zabavni in igrivi kot so bili škratki ostalih barv. Ti škratki so zaljubljeni in prekipevajo od ljubezni. Povabijo te v svoj rdeči grad ljubezni. Tam je vse rdeče barve ... Pohištvo, tla, stene, škratki so oblečeni v rdeča oblačila in tudi njihov kuža, po imenu Rdečko, je rdeče barve. Škratki ti pripravijo najbolj okusno kosilu po tvojih željah. Tvoje najljubše jedi, najbolj okusno pripravljene. Posute s prahom ljubezni, ki ti prišepne, kako lepo je imeti rad vse na svetu. Ljudi, živali, rastline, svoje sanje.

S polnim želodčkom ti rdeči škratki podarijo še veliko rdeče srce, ki ga pospraviš v svoje dobro, toplo srce. Darilo ti prinaša občutek veselja, dobrote, ljubezni. S takšnim srčkom boš vedno imel rad/imela rada sebe in druge.

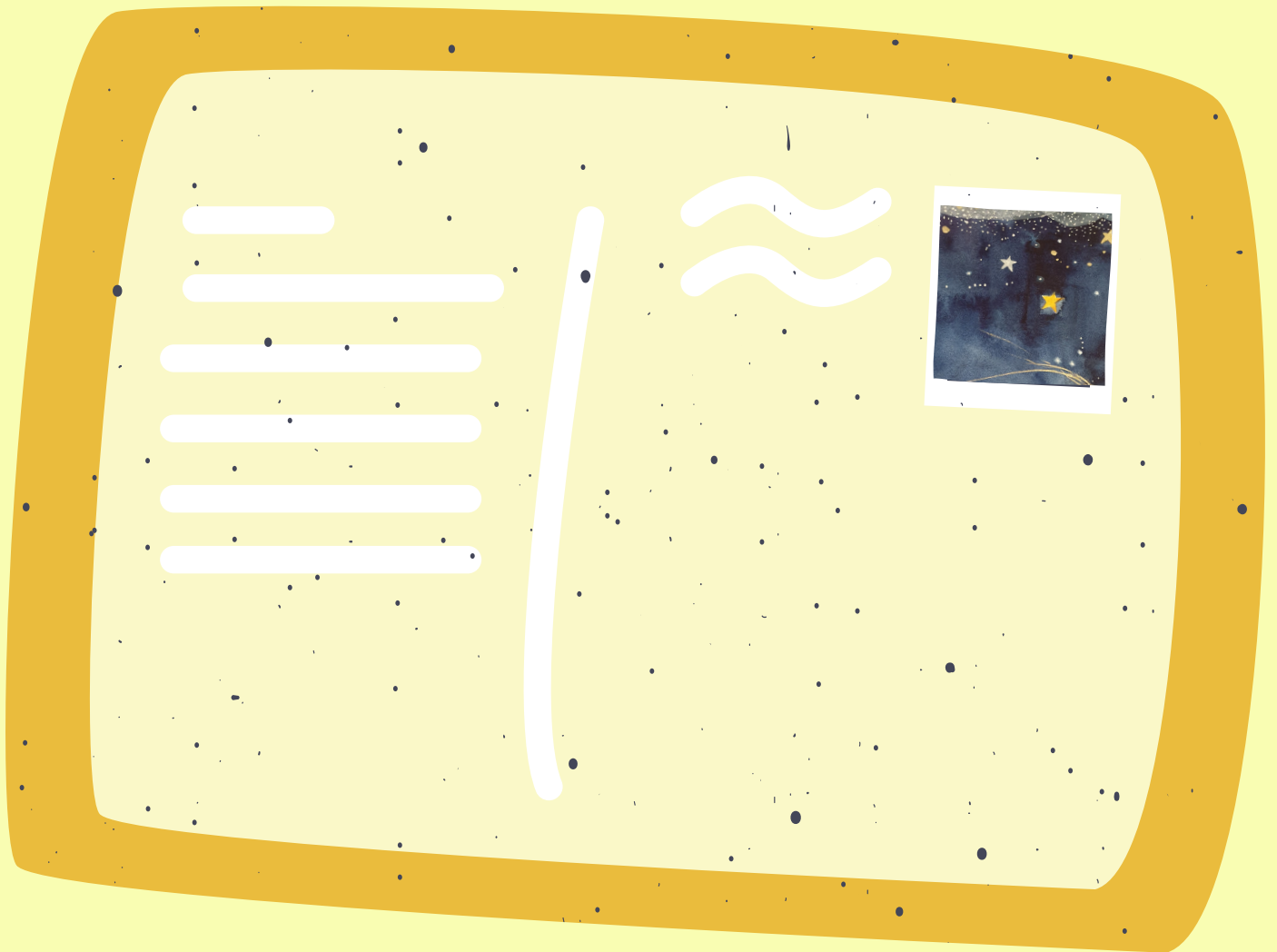
Pomahaj zaljubljenim rdečim škratkom in pojdi k zadnjemu delu zvezdne steze. Ta se blešči v sončno rumeni barvi in na njej domujejo sončno rumeni škratki, ki se igrajo s sončno rumenimi žarki. Povabijo te, da se igraš z njimi. Iz sončnih žarkov skupaj sestavljate različne like, stavbe, prevozna sredstva ... Podobne stvari, kot jih na zemlji sestavljaš iz lego kock ...

Čas hitro mineva in počasi se poslovijo od svojih rumenih prijateljev. Poklonijo ti najlepšo sestavljanko, ki sije v sončni svetlobi. Pospravi jo v svojo vranico, ki ti zlatorumena prinaša brezskrbnost in ti pomaga, da vedno ohraniš otroško igrivost. Tvoj pravljичni obisk se počasi zaključuje. A vsi škratki – beli, modri, zeleni, rdeči in rumeni, so ti pripravili še eno presenečenje. Na koncu zvezdne steze te namreč čaka čudežno padalo, v mavričnih barvah – v beli, modri, zeleni, rdeči in rumeni barvi. To je njihovo darilo, samo zate.

S padalom se pogumno odpravi nazaj domov. Potuj mimo zvezd in zvezdic, mimo planetov, uživaJ v prostranih razgledih ... Počasi zagledaš Zemljo, Evropo, Slovenijo, tvoje mesto, streho tvoje hiše in ko bom preštela od pet do ena, boš nazaj doma. Pet, štiri, tri ... Naredi še en globok vdih in izdih. Dve, ena. Nazaj si.

Ohrani lepe občutke v sebi in jih deli s svetom.

Kateri škratki so ti bili najbolj všeč? **Beli**, **modri**, **zeleni**, **rdeči** ali **rumeni**? Na kateri del steze bi se z največjim veseljem odpravil/a na dolge počitnice? Mi pošlješ razglednico od tam? Oh, kako vesela je bom. :) Tukaj je moj e-naslov: petra.sustar@guest.arnes.si.





Ideje za gibanje

- Ena smešna vaja zate: usedi se na tla in začni navdušeno ploskati z rokama, nato dodaj še udarjanje stopal ob tla. Sočasno ploskaj in udarjaj stopala ob tla, ob tem pa se nagajivo smej in se lepo imej. ;-)
- Greš z mano in sončno Zvezdico na nebo? Pridi! Tukaj naju najdeš: KLIK, KLIK :). Kako ti je šlo?
- Stopi v širok razkorak, trup pa spusti v globok predklon. Sprosti hrbtenico, ramena, roke, vrat, obrazne mišice. Zazibaj se v predklonu in dihaj. Izdihni vso napetost telesa, misli, občutkov. Vztrajaj, dokler ne začutiš globoke sprostitve in se v pokončen položaj dvigni počasi, z okroglo hrbtenico.
- Za igro poplava, potres, nevihta potrebuješ enega pomočnika, ki ti daje navodila. Ko reče nevihta, se uležeš na tla, ko reče poplava, splezaš na stol, kavč in ko reče potres, se postaviš k zidu. Medtem ko čakaš na izrečeno besedo, prosto tekaš po stanovanju. Morda ti uspe, da se igro s tabo igra vsa družina? ;-)