

Tvoji trenutki

za vadbo in sprostitvev - 6. teden



Živijo,

VSEBINA

ZADIHAJ: TRENING ZA TVOJ TREBUŠČEK

IZPADNI KORAK

SPROSTITVENA PRAVLJICA

IDEJE ZA GIBANJE

kako se kaj imaš? Še ta teden se nadobudno učiš in potem te za nagrado obiščejo prvomajske počitnice. Juhu, kajne?

Tokrat sem zate pripravila prvo pomoč za strah. Ja, prav si slišal/a, za strah. Tisti strah, za katerega pravijo, da je od znotraj votel, od zunaj pa ga nič ni. Kdo bi si mislil, da nas kljub temu lahko straši!?

Ti povem dobro novico? Naši strahovi so pravzaprav le naše misli, ki poplesavajo v naših pametnih glavicah. Tam imajo celo zabavo in nam na primer prigovarjajo: "Kaj pa če ne bom znal/a računov v testu, kaj pa če zgrešim gol pri nogometu, kaj pa če ...".

Strahovi nas včasih obiskujejo bolj pogosto. Če se ti kdaj zgodi, da so kar naprej tvoji gostje in nočejo oditi, si lahko pomagaš s sprostitveno pravljico tega tedna.

Največji objem poguma ti pošiljam,

učiteljica Petra

Zadihaj

Konec spanja za tvoj trebušček, čas je za akcijo! Usedi se v udoben položaj in zapri oči. Vdihni skozi nos in z vdihom napolni trebušček, da se spremeni v velik balon. Zadrži dih in trening za tvoj trebušček se lahko začne. Ritmično ga potiskaj ven in noten. Balonček v njem se izmenično povečuje in zmanjšuje. Ko diha ne moreš več zadrževati, izdihni in začni od začetka.

Kako ti je šlo? V kakšni formi so tvoje trebušne mišice? :)

Vajo naredi vsaj 5x, vsako jutro. Povabi še starše, da dihajajo s tabo. ;-)

Lastovka

Čas je, da poletiš v položaju lastovke. Kako? Iz stoje snožno počasi zanoži desno nogo, s trupom pa se spusti v predklon. Še roke iztegni v vzročenje ob ušesih in že letiš. Ne pozabiš na globoke vdihe in izdihe, ki ti pomagajo pri mirnem in dolgem letu. Poskusi še z drugo nogo. S katero ti je šlo boljše?



Ilustracija Zorane Živić.



Ilustracija Urške Kalčič (Joga kartice za otroke Mali ganeša; Maja Podpečan)

PHOTO



Sprostivna pravljica

Čarobne regratove lučke

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, 24. 4. 2020.

Spomni se nanjo vedno, ko te "napadejo" mali ali veliki strahovi.

[Prenesi zvočni posnetek](#)

ČAROBNE REGRATOVE LUČKE

Zapri oči in sprosti svoje telo.

Sprosti obraz, ramena, roke, pa prsni koš in trebušček.

Sprosti še noge in stopala.

Naredi nekaj globokih vdihov in globokih izdihov.

Globoko vdihni in globoko izdihni.

Vdihni in izdihni.

Še vdihni in še izdihni.

Med vdihni in izdihni v tvoje misli priplava travnata stezica. Vije se med pisanimi mavričnimi travami in nenavadno dišečimi cveticami.

Pogumno steci po stezici. Okrog tebe poplesavajo zlati metuljčki in te požgečkajo po obrazu. Nad tabo letijo srebrne ptice, svobodne, s široko razprtimi krili. Sončni žarki se zlijejo nate in te veselo objamejo.

Travnata stezica zavije v smrekov gozdiček. Vodi mimo smaragdne potoka in praproti, ki plešejo v vetru. Ob stezici čepijo dobrodušni grmički. Diši po pomladi.

Počasi se travnata stezica konča. Pripelje te na čarobno gozdno jaso. Tam so travnate bilke, sijoče, plešoče. Cvetlice s čokoladnimi cvetovi in drevesa z bonboni. Pa grmički s poticami in tvojimi najljubšimi sladicami. In nešteto regratovih lučk. Čarobno bleščečih, zlato dišečih.

Na čarobni gozdi jasi nežen vetrič zapihlja, v uho ti mehko šepeta:

»Če kdaj te prestrašen strah poišče
in brez povabila te obišče,
ne skrbi.

Ga najprej objemi,
v naročje ga vzemi.

Nato pa ga spusti.

Vdihni globoko in nežno.

Izdihni počasi, z zvokom »fuuuu.,
kot da pihaš regratovo lučko.

Vztrajaj, dihaj in pihaj.

Takrat strahci zbežijo
in te pri miru pustijo.«

Vetru verjemi. Pojdi in dihaj in pihaj.

Nešteto regratovih lučk je pred tabo.

Tako čarobne so, tako bleščeče.

Tukaj so zate, le zate.

So prijazne pomočnice.

Tvoj strah spreminjajo v prah.

Z vsako regratovo lučko en strah od tebe zbeži
in te za vselej pri miru pusti.

Vzemi si čas.

Lučkam vse svoje strahove predaj.

Odpihni jih kot prijazni zmaj.

Tvoji strahovi počasi, a vztrajno izginjajo,
na gozdni jasi v nebo se razblinjajo.

Pred tabo zaplešejo brezskrbne sanje.
Lahkotno zapleši z njimi.
Zavij se vanje.

Odpleši po stezici.
Lebdeče se zavrti v smrekovem gozdičku,
naredi lahkoten obrat ob dobrodušnem grmičku.

Plešoče tekaj med travnatimi bilkami in nenavadno dišečimi cvetlicami.

Počasi odpleši nazaj domov.

Pet.

Štiri.

Tri.

Naredi še en globok vdih poguma in globok izdih.

Dve.

Ena.

Tukaj si. Doma si. S pogumom lahkotno zapleši v brezskrben svet. V njem ni
strahu, ki še bi želel s tabo živeti.

Kakšne so bile tvoje regratove lučke in kateri strahovi so poleteli z njimi stran od tebe? Tukaj jih lahko narišeš. Tako se vedno, ko te ponovno obišče kakšen strah, lahko ponovno spomniš nanje. In dihaš in pihaš. :)

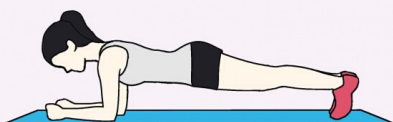
Če želiš, lahko svoje ustvarjanje deliš z mano. Vesela bom tvoje pošte na: petra.sustar@guest.arnes.si.





Ideje za gibanje

- Sprehod v naravo naj bo v teh sončnih dneh, ko nas narava razvaja z najlepšimi barvami, pogosto na tvojem športnem jedilniku.
- Privošči si maraton preskokov kolebnice. To je odličen trening za celo telo. Ideje za poskoke: sonožni poskoki z vrtenjem kolebnice naprej, sonožni poskoki z vrtenjem kolebnice nazaj, poskoki po eni nogi z vrtenjem kolebnice naprej, sonožni poskoki s križanjem kolebnice spredaj, kombinacija vseh poskokov z vrtenjem kolebnice naprej.
- Si za en izziv? Vsak dan (tudi preko počitnic) naredi kratko, 30 sekundno vajo, ki se imenuje deska ali "plank". Postavi se v oporo ležno spredaj na podlahteh (položaj je podoben kot pri izhodiščnem položaju pri "skleci", le da imaš oporo na celotnih podlahteh in ne samo na dlaneh). Pogled usmeri v tla. "Stisni" mišice trupa (trebušne, hrbtne), nog in rok ter zadrži položaj. Enakomerno dihaj, vzrajaj 30 sekund.



Vir ilustracije: <https://marinakfitness.com.au>