

Tvoji trenutki

za vadbo in sprostitvev - 8. teden



VSEBINA

**ZADIHAJ: DIH, KI PREŽENE
ŽALOST**

MORSKI PES

**SPROSTITVENA
PRAVLJICA**

**IDEJE ZA
GIBANJE**

Živijo,

kar osem tednov smo se družili v Tvojih trenutkih. Želela sem si, da ti pomagajo vedno, ko te v tem posebnem času obiščejo "zoprneži" v obliki neprijetnih občutkov in te objamejo s toplimi mislimi.

Vse kaže, da naslednji teden vrtci in šole ponovno odpirajo svoja vrata, zato je najverjetneje to zadnja izdaja v tej obliki. Srčno upam, da so ti bile moje pravljice, nasveti in ideje v pomoč in navdih. Želim si, da se v pravljичne zgodbe, katerih glavni junak si prav ti, vračaš znova in znova. Kadarkoli tvojemu dnevu zmanjka čarobnosti in izgubiš vero vase, te še vedno čakajo, da te objamejo in potolažijo.

Verjemi vase!

Največji objem, Petra



Zadihaj

Objem tistih, ki jih imam najraje, je najboljše zdravilo, ko me obišče žalostna žalost. Ta žalost je sama, nesrečna, skrita in tečna. Pred njo bi najraje zbežal-a, se skrila, a jo raje pogledam v oči. Jo sprejemem, objemam, zajokam. Globoko zadiham. Vdihnem in izdihnem z zvokom »sssss«. Moj izdih je dolg, nežen, globok. Diham in piham. Se žalost razblinja, izginja.

To je dihalna vaja, ki jo uporabi takrat, ko si žalosten/a. Vdihni in izdihni z dolgim zvokom "ssss". Ponovi deset takih vdihov in izdihov.



Morski pes

Uleži se na trebuh in za hrbtom prepleti svoje prste. Nato previdno najprej dvigni prsni koš in potem še svoje noge. V tem položaju še globoko zadihaj. Šele tako dobiš občutek, da si kot morski pes, ki plava med valovi, saj se tvoje telo z vdihom in izdihom dviguje in spušča. Poskusi. ;-)



Sprostitvena pravljica

Čarobno zdravilo

Lahko si jo prebereš, lahko ti jo preberejo starši ali pa poslušaj zvočni posnetek (povezava do posnetka bo aktivna do petka, 15. 5. 2020. Spomni se nanjo vedno, ko te "napadejo" skrbi.

[Povezava do zvočnega posnetka](#)

ČAROBNO ZDRAVILO

Poišči svojo najljubšo plišasto igračo. Položi jo na trebušček.

Nato se udobno namesti in mehko zapri oči.

Zadihaj. Naredi nekaj globokih vdihov in globokih izdihov. Opazuj, kako se igračka na tvojem trebuhu z vdihom dvigne proti nebu in z izdihom spusti.

Še dihaj, dihaj in dihaj ...

Čarobni dihi te ponesejo v pravljичni svet zelenega travnika, kjer spoznaš novega prijatelja. To je medvedek Medvedko, poročen z baletko. Po poklicu je zdravnik in išče čarobno zdravilo, ki bo prineslo veselja obilo in pozdravilo žalost med ljudmi. V pozdrav ti prijazno ponudi desno šapo, v levi pa drži starinsko mapo. V njej se skriva zemljevid, ki razkriva pot do čarobnega zdravila. Na zemljevidu piše Smaragdni gozd želja in z medvedom Medvedkom se pogumno odpravita tja.

Najdeta stezico, ki vodi vanj. Stopata po njej. Obkrožajo vaju drevesa, velika in mogočna, posuta s smaragdno zelenim prahom. Nasmihajo se in vaju prijazno pozdravljajo. Gozd postaja vse bolj gost, a v Medvedkovi družbi se počutiš povsem varno.

Na stezici srečata lisičko. Vprašata jo, ali vama lahko pomaga najti čarobno zdravilo. Zvito se nasmehne in zašepeta: »Pred žalostjo se ne beži!« Le to spregovori in že je več ni, v svoj brlog se zavrti. Morda vama lahko bolj pomaga zajček Dolgoušček. Nasmejano pomežikne in pokaže na svoj kožušček. Na njem piše: »Ko te žalost lovi, le poglej ji v oči.« In že odskaklja, nagajivo zbeži, se v smaragdni gozd izgubi. Na stezico priskaklja še ljubka srnica, po imenu Mrvica. Prikupno zašepeta: »Ko te sreča pogum in razpreš svoja krila, te obišče dobra vila.«

Z medvedom Medvedkom se spogledata. Bosta sploh kdaj našla čarobno zdravilo? Malo že obupata, ko se zgodi nekaj čarobno čarobnega. Okrog vaju zaplešejo svetlobni puhki. Svetleči so, smejejo se in igrajo. Lahko jih ujameta, v naročje jih vzameta. Iz njih lahko sestavita čudežni napoj za vajino čarobno zdravilo. V kozarec ujameta velikansko zajemalko biserno belega puhka, ki je poln poguma. Dodata še večjo zajemalko rdečega puhka, ki je poln ljubezni in veselja. Ujameta še dve zvrhani žlici rumene varnosti, dve čajni žlički zelene igrivosti in ščepec modrega miru. Vse sestavine dobro premešata in dodata še začimbo zlate medsebojne pomoči. Še enkrat dobro premešata in zapreta kozarček. Okrasita ga s srebrno pentljo uresničenih želja. To je vajin čudežni napoj čarobnega zdravila proti žalosti. Pripravita še nešteto takih kozarčkov, naj jih bo dovolj za ves svet.

Ponosna sta nase. Zadovoljna se odpravita nazaj proti travniku, kjer sta začela skupno popotovanje. Spet srečata zajčka, pa lisičko in srno in čarobna drevesa. Vsakemu podarita kozarček čarobnega zdravila. Kmalu prispeta na travnik. Medvedek Medvedko te mehko objame. Pove ti, da ga lahko obiščeš, kadarkoli si le zaželiš. Podari ti največji kozarec čarobnega zdravila.

Počasi se odpravi domov. Pet, štiri, tri. Naredi še en globok vdih in izdih. Dve. Ena. Doma si. Čudežni napoj razdeli med svoje prijatelje. To čarobno zdravilo namreč dobi največjo moč, ko ga deliš z drugimi.

Takole izgleda moje čarobno zdravilo. Poklanjam ga tebi in vsem tvojim.
Kako pa izgleda tvoje? Deliš en kozarček z mano? Saj veš, več kot ga deliš,
bolj močno deluje. ;-)

Lahko mi ga pošlješ na petra.sustar@guest.arnes.si. Vesela bom.





Ideje za gibanje

- Narava, narava, narava te kliče in vabi :-) na sprehod, na tek, na pohod na bližnji hrib, na izlet v gozd ... Tudi šolsko delo lahko opravljaš na prostem, če le imaš možnost. Izkoristi te lepe pomladne dni in res preživi čim več časa na prostem. Tvoje telo ti bo hvaležno.
- Si za izziv "100 počepov na dan, prežene slabo voljo stran!"? Si lahko predstavljam, kako marsikdo izmed vas sedaj zavija z očmi in si misli: "STO počepov na dan mi že ne bo odneslo slabe volje stran. Ravno obratno, prineslo mi jo bo." :-) :-) Pa te vseeno izzivam. :-) Le kdo je ta junak, ki se odloči za ta pogumni korak in 100 počepov naredi na dan, prav vsak? :-) Sporoči mi, če boš to ti.
- Pleši na svojo najljubšo glasbo. Zabavaj se.
- Kolesari s svojimi starši. Saj poznaš tisti slogan: "Na kolo za zdravo telo!"
- Smej se! Ja, tudi to je lahko odličen trening za tvoje trebušne mišice. Pa še tvoje srce ob tem zapoje od veselja. :-)