

OPB (5.r) 14. 4. 2020

Dragi učenci in učenke,

Za peti teden sem pripravila nekaj predlogov za preživljanje prostega časa doma. Ker je v ponedeljek praznik Velike noči, si lahko ogledate predloge za torek, sredo in petek in jih če želite tudi upoštevate (ni obvezno).

Želim vam prijetno ustvarjanje in veliko gibanja v prostem času.

Lucija Suhadolnik

SD (sprostitvena dejavnost):

30 min: namizne igre (kartanje- igra Enka, Vojna, Črni Peter, Lažnivec, Tarok,...)

pripomočki: karte

UPČ (ustvarjalno preživljanje časa): Tibetanske vaje, jutranja telovadba za boljše počutje

Pet tibetanskih vaj so vaje tibetanskih menihov. Kot rituale jih izvajajo že tisočletja in so del njihove tradicije. Z vajami in zdravo prehrano so menihi ohranjali energijo, moč in vitalnost. Vaje vračajo vitalnost in življenjsko energijo, telo pa postaja vse bolj zdravo ter gibljivo.

pripomočki: udobno oblačilo, telovadna podloga ali preproga.

Kako začnemo?

- Vaje se lahko izvajajo zjutraj (najbolje na tešče, ali vsaj 1 uro po jedi), ko je telo na najnižji točki dejavnosti, brez sile in naprezanja.
- Pred obredom je priporočeno popiti kozarec ali dva mlačne vode, v katerega se stisne malo limoninega soka, kar je dobro za razstrupljanje in hidracijo organizma.
- Vsako vajo se izvaja samo do točke, ko postane neprijetno.
- Dihanje je globoko v enakomernem ritmu s prsnim košem.

- Prvi teden se vsako vajo izvaja 3- krat, drugi 5- krat in tako naprej do 21- krat. (Samo v lihem številu ponovitev).
- Paziti je potrebno na pravilen položaj hrbtenice.

1. VAJA – vrtenje (Energija)

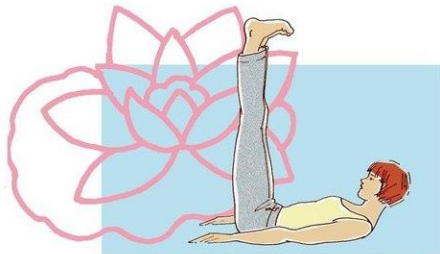
S to vajo pospešimo pretok energije v telesu. Stojimo sproščeno in umirjeno, roke



iztegnemo v odročanju, prsti so skupaj, stopala pa v širini ramen, dlani obrnjene v tla. Zavrtimo se v smeri urinega kazalca. Ne vrtite se v nasprotni smeri in ne pretiravajte z vrtenjem.

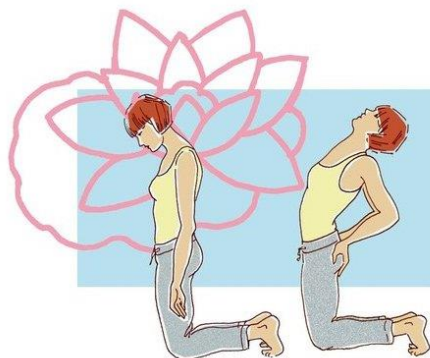
Vedno glavo obrnemo čim hitreje in ves čas pogled usmerjamo v isto točko, da preprečimo vrtoglavico in neravnotežje.

2. VAJA (Zemlja)



Ležimo na hrbtu in dlani položimo poleg nog na tla. Vdihnemo, hkrati dvignemo noge (če vam ne gre takoj z iztegnjenimi nogami, jih pokrčite v kolenu) in glavo čim bolj približamo prsnemu košu. Zadržimo dih, nato pa glavo in noge med izdihom počasi spuščamo nazaj v začetni položaj.

3. VAJA (Zrak)

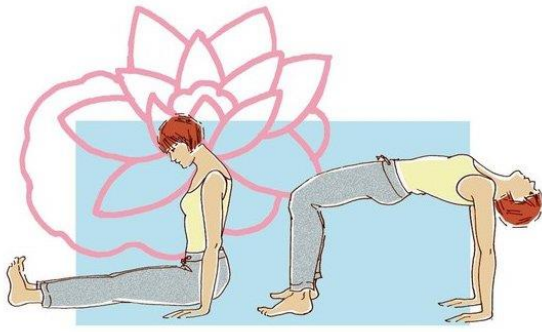


Sedimo na peti ali klečimo na tleh, hrbtenica je vzravnana, dlani pa položimo na zadnjico.

Med vdihom počasi potiskamo glavo in vrat kolikor mogoče nazaj in zadržimo dih. Med izdihom počasi položimo glavo na prsi.

Pri nagibu nazaj moramo biti pozorni, da ne povzročimo prevelikega pritiska v ledvenem predelu.

4. VAJA (Zemlja)



Sedimo na tleh, stopala so v širini bokov, dlani na tleh ob stegnih, glava pa na prsih. Vdihnemo in hkrati dvignemo telo naprej in gor, glavo potisnemo nazaj in napravimo most.

Za trenutek zadržimo dih, potem pa se med izdihom usedemo v prvotni položaj.

5. VAJA (Ogenj)



Vajo pričnemo na vseh štirih. Iztegnemo nogi in telo spustimo v lok, naslonjeni na iztegnjene roke in spodvite prste na nogah.

Med vdihom izvedemo piramido, ko se opremo na roke in noge, pete potisnemo na tla in visoko dvignemo medenico ter naslonimo glavo na prsi in zadržimo dih.

Med izdihom se spustimo nazaj v lok in glavo potisnemo čim bolj nazaj.

Po zaključku vaj se priporoča nekaj minutno ležanje na tleh za sprostitev.