9.r - ŠPORT ZA ZDRAVJE

Pozdravljena dekleta! Danes je naša tretja ura dela na daljavo in poizkusile boste narediti eno vajo sproščanja.

Najprej pa ponovite in 5x umirjeno naredite »pozdrav soncu« ob glasbi….

* Umaknite se v sobo, prosite ostale člane družine, da vas 10 min pustijo v miru, se namestite na svojo posteljo, če imate možnost si prižgite še glasbo v umirjenem ritmu.

Uležite se na hrbet, roke položite ob telo z dlanmi obrnjenimi navzgor, noge iztegnite in položite eno zraven druge( ne imejte prekrižanih). Zaprite oči in sledite navodilom( lahko vam navodila tudi nekdo počasi, v dolgih presledkih pri pikah bere - morda starši, sestra…)

\*dihajte zelo počasi, umirjeno in pomislite, kako se vam pri tem dviga in spušča prsni koš……

\*umirite svoje misli in se osredotočite samo na poočaaasnoo in globoko dihanje…..

\*poskušajte sprostiti vaše roke in rame…….

\*sprostite vaše noge in medenico……

\*pomislite tudi na vrat in na vse mišice na obrazu…..nič na vašem telesu naj ne bo napeto…..

\*v mislih se podajte na potovanje…….v vaš skrivni kotiček nekje v naravi….

\*vzemite si čas, da si v tem vašem »rajskem kraju« vse podrobno ogledate in čimbolj zapomnite( kje ste…., kaj je okoli vas…., kaj tam raste…., slišite mogoče oglašanje ptic ali drugih živali…., kakšne barve so stvari okoli vas…., kako diši zrak, ki vas obdaja…..,vam je toplo…..)

Ostanite v tem vašem skrivnem kotičku kolikor želite dolgo…..in UŽIVAJTE!!!

* Preden končate to vajo sproščanja, se še dobro pretegnite v postelji( podobno kot to naredite zjutraj preden vstanete) in šele nato odprite oči.

Ko enkrat vajo znate, jo lahko delate kadarkoli….lahko pred spanjem, ko se želite umakniti pred vsemi ki se gnetejo v stanovanju ali želite imeti samo 10 min miru…. skratka, z vajo sproščanja pobegnite v vaš kotiček, kadar potrebujete nekaj samote in sprostitve.

Ker pa sem jaz zelo radovedna, kam vas bo vaše sproščanje odneslo vas prosim, da preko tedna, ko boste to vajo delale lahko tudi večkrat, narišete na majhen kos papirja vaš skriti kraj ( ne potrebujete pokazati vsega risarskega znanja ki ga imate, le preprosto skicirajte vaš kraj). Poslikajte ga s telefonom in mi ga pošljite, zraven lahko napišete tudi vaš komentar.

Obljubim vam, da vaš skrivni kotiček nikomur ne izdam ☺.

Pa lepo sprostitev vam želim, vaša učiteljica Romana ([romana.muhar@oskoroskabela.si](mailto:romana.muhar@oskoroskabela.si))