

## RAZREDNA URA

Dobro jutro. Danes se bomo malo zazrli vase. Imamo čas, kajne? ☺

Kot razredno uro boste danes razmišljali o sebi, o tistih pozitivnih stvari, ki so povezane z vami.

Najprej boste dokončali naslednje povedi:

Pri sebi cenim \_\_\_\_\_.

Vem, da znam \_\_\_\_\_.

Pozitivno v mojem življenju je \_\_\_\_\_.

Če boste kaj v naravi, za trenutek zaprite oči, globoko vdihnite, nato jih odprite in se zazrite po naravi, ki vas obdaja. Kaj vidite? Za kaj ste hvaležni? Napišite vsaj 3 stvari, za katere ste hvaležni. To naredite tudi, če ne boste šli nič v naravo.

1.

2.

3.

**Prilagam pa tudi nekaj vaj za celotno družino. Za sprostitev in za krajšanje časa. Pet tibetanskih vaj ali pet obredov pomlajevanja** so vaje tibetanskih menihov. S prehrano so menihi ohranjali energijo, moč in vitalnost ter upočasnili proces staranja.

### **Kako začeti**

- Vaje izvajajte zjutraj, ko je vaše telo na najnižji točki dejavnosti, brez sile in naprezanja, sproščeno in ritmično.
  - Vaje se izvaja vsaj uro po jedi, najbolje pa kar na tešče.
  - Pred obredom je dobro popiti kozarec ali dva mlačne vode, v katero lahko stisnete malo limoninega soka, kar je dobro za razstrupljanje telesa in hidracijo organizma.

- Vsako vajo izvajajte samo do točke, ko postane neprijetno.
- Dihajte globoko v enakomernem ritmu s prsnim košem.
- Poslušajte svoje telo in število izvajanj uskladite s svojimi sposobnostmi.
- Prvi teden izvajajte vajo trikrat, drugi petkrat in tako naprej do 21-krat.
- Vaje izvajajte samo v lihem številu ponovitev ter pazite na pravilni položaj hrbtenice.

Sčasoma vaje postanejo del našega vsakdana in vsaka nova izvedba bo lahkotnejša in lažja.

### 1. Vaja – vrtenje (Energija)

S to vajo pospešimo pretok energije v telesu.

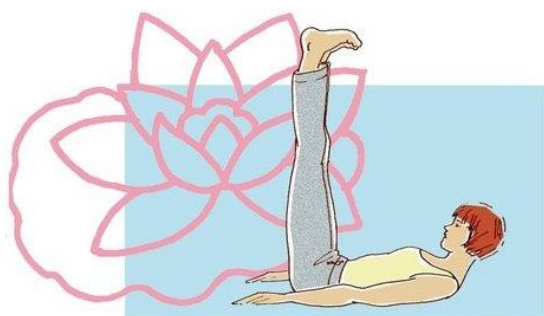
Stojimo sproščeno in umirjeno, roke iztegnemo v odročenu, prsti so skupaj, stopala pa v širini ramen.

Zavrtimo se v smeri urinega kazalca.

Ne vrtite se v nasprotni smeri in ne pretiravajte z vrtenjem.



### 2. vaja (Zemlja)

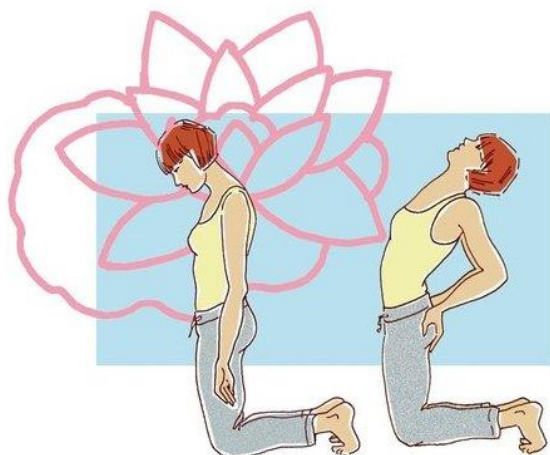


Ležimo na hrbtu na ravni in trdi podlagi. Dlani položimo poleg nog na tla.

Vdihnemo, hkrati dvignemo noge (če vam ne gre takoj z iztegnjenimi nogami, jih pokrčite v kolenu) in glavo čimbolj približamo prsim.

Zadržimo dih, nato pa glavo in noge med izdihom počasi spuščamo.

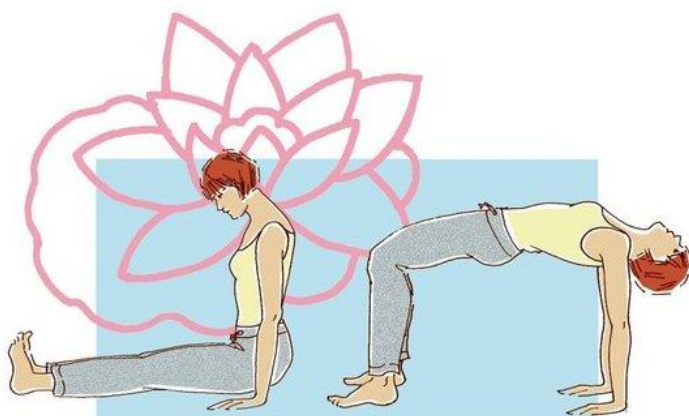
### 3. vaja (Zrak)



Sedimo na peti ali klečimo na tleh s spodvitimi prsti na nogah, hrbtenica je vzravnana, dlani pa položimo na ritnici.

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

### 4. vaja (Voda)



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

močno nazaj in napravimo most. Za trenutek zadržimo dih, potem pa se, med izdihom, usedemo v prvotni položaj.

## 5. vaja (Ogenj)



Telo je v loku naslonjeno na iztegnjene roke in spodvite prste na nogah.

Med vdihom se opremo na roke in noge (pete ostanejo na tleh), visoko dvignemo medenico, naslonimo glavo na prsi in zadržimo dih.

Med izdihom se spustimo in glavo potisnemo čimbolj nazaj.

### **Za konec**

Vajam lahko tudi sami dodate kakšen položaj, v katerem se počutite dobro. Po zaključku vaj se vsaj za nekaj trenutkov ulezite na tla in se popolnoma sprostite.

*VIR:* [https://aktivni.metropolitan.si/joga-in-pilates/tibetanske-vaje/?utm\\_source=Aktivni.si&utm\\_campaign=popularity](https://aktivni.metropolitan.si/joga-in-pilates/tibetanske-vaje/?utm_source=Aktivni.si&utm_campaign=popularity)

**Upam, da ste uživali. Popoldne pa ven na zrak. Seveda po  
pravilih, ki jim moramo slediti v teh dneh.**

