

## **LEPO POZDRAVLJENE DRAGE UČENKE!**

Danes se vam oglašam četrtič, saj je nov teden in nova ura športa na urniku. Vesela sem, da smo se z nekaterimi videle na ZOOM-u v živo, bom pa vesela, če se mi boste pridružile še ostale. Na Zoom-u se v živo javljam vsak dan ob 10.00 uri dopoldan. Še enkrat objavljam povezavo, ki velja za vsa srečanje enako.

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/102248913>

Meeting ID: 102 248 913

V nadaljevanju vam predstavljam vadbo moči in poskokov, ki jo bomo naredile jutri v živo in tehniko petminutnega dihanja v treh korakih.

Ostanite zdrave in se vidimo jutri na Zoomu ob 10.00 uri dopoldan.

Pozdravček, učiteljica Barbara

## **VAJA POZORNOSTI: «PETMINUTNO DIHANJE V TREH KORAKIH»**

Dihanje je življenje in si ga lahko predstavljamo kot verigo, ki povezuje vse dogodke v našem življenju in j ves čas teče z nami kot reka. Dihamo avtomatično in dihanja se večino časa sploh ne zavedam in nismo v stiku z njim. Obstaja povezava med hitrostjo dihanja in našim čustvenim razpoloženjem. Vsaka misel, vsako čustvo ali telesno gibanje vpliva na vzorec našega dihanja in s tem na kvaliteto našega življenja. Dihanje ne poteka samo v pljučih, pač pa tudi na celični ravni, zato je pomembno, da predihamo celotno telo.

### **Dihanje spreminja naše razpoloženje:**

- kadar smo napeti ali jezni je kratko in plitvo
- kadar smo še bolj razburjeni je še hitrejša in bolj plitko
- kadar smo srečni je kratko in polno
- kadar nas je močno strah pa skoraj izgine.

Pogosto se zgodi, da takrat kadar se nepričakovano soočimo z neprijetnimi občutki ali kadar smo pod pritiskom pozabimo, da imamo pri sebi vedno učinkovito orodje in sicer je to naš dihanje. Ta kratka vaja petminutnega dihanja v treh korakih je namenjena ravno temu, da se učinkovito spopademo s takšnimi situacijami. S pomočjo te tehnike se naučimo, da lahko neprijetne misli in občutki pridejo in gredo še preden prevzamejo nadzor nad našim življenjem in trenutnimi situacijami. Z vajo petminutnega dihanja v treh korakih se začnemo dihanja bolj zavedati in ga usmerjati na področja napetosti ali zategnjenosti v našem telesu, povečamo našo osredotočenost ali pa umirimo svoje podivjane misli, jezo in zmanjšamo stres v vsakdanjem življenju. Dihanje lahko uporabimo za preusmerjanje naše pozornosti na različne vidike našega življenja.

### **Osredotočanje na dihanje:**

- nas vrne nazaj v sedanji trenutek v tukaj in zdaj

- nam je vedno dostopno kot sidro, ne glede na to kje in v kakšni trenutni situaciji se nahajamo
- lahko dejansko spremeni naše doživljanje s tem, da nas poveže s širšo perspektivo iz katere gledamo stvari.











Uporabimo sistem peščene ure, kjer svoje zavedanje najprej razširimo, nato ga zožimo na zavedanje diha in spet razširimo na zavedanje in občutke v celotnem telesu.



1. **KORAK: ZAVEDANJE SITUACIJE** (priznam, opazujem, opišem misli, občutke, telesne zaznave)
2. **KORAK: PREUSMERJANJE POZORNOST NA DIH** (nežno usmerimo svojo pozornost na dihanje in sledimo vsakemu dihu od začetka, ko dih vstopi v telo, do trenutka, ko dih zapusti telo).
3. **KORAK: ŠIRJENJE POZORNOSTI:** polje zavedanja z diha razširimo na celotno telo, na držo, izraz na obrazu ...).

## KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	 DOUBLE CRUNCHES
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	

**BELEŽNICA, KAMOR ZAPIŠEŠ NALOGE, KDAJ SI JIH IZVAJAL IN ŠTEVILO PONOVIČEV**

Naloge lahko ponoviš večkrat na dan. Vadiš lahko vse naenkrat ali pa izbereš samo posamezne vaje z metanjem dveh kock hkrati. Z dodatnim metom določiš število ponovitev ali pa delaš vsako vajo 10x.

IME IN PRIIMEK: \_\_\_\_\_

RAZRED:

NALOGE, DATUM	Datum_____				Datum_____				Datum_____				:Datum_____			
	ŠT. PONOVI TEV				ŠT. PONOVI TEV				ŠT. PONOVI TEV				ŠT.PONOVI TEV			
2. Dvig trupa																
3. Poskočni Jakci																
4. Izpadni koraki																
5. Sklece																
6. Počepi																
7. Dvigi na prste																
8. Dotiki rame v skleci																
9. Zapiranje knjgic																
10. Skoki iz počepa																
11. Rakove brce																
12. Zvezdica																