

Drage učenke pozdravljene!

Lj., 19.3.2020

Danes se vam oglašam tretjič in vam sporočam, da sem se odločila, da se vam jutri, v petek ob 10.00 uri dopoldan oglasim v živo preko Zoom-a. Zelo bom vesela, če se mi boste pridružile, da se vidimo in malo pogovorimo. Povabljene ste vse deklice 6.a in 6.b razreda. Naredile bomo tudi nekaj razteznih vaj, zato bodite primerno oblečene. Prilagam povezavo na katero kliknete in se lahko povežete z menoj preko Zoom-a (deluje tudi na mobitelu). Imate pa še nalogo za naslednje dni in sicer zavesten sprehod (pojdite same ali s starši in se držite predpisov, ki veljajo glede karantene).

ŠPORT deklice 6.r

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

Meeting ID: 102 248 913

Lahko pa obiščete tudi mojo spletno stran: <http://tratakjogastudio.si/vsebina/431>

Pozdravček in se vidimo jutri, učiteljica Barbara

VAJA: POJDI NA SPREHOD

Predlagam, da si vzameš čas in greš na sprehod, vsak dan vsaj 15 do 30 minut. Hoja je ena od najboljših sredstev za dvig razpoloženja in za zmanjševanje stresa. Lahko greš v gozd ali po soseščini. Hodiš lahko počasi in sicer tako, da pri vsakem vdihu in izdihu narediš korak. Bodi zavestno pozoren na dihanje in se osredotoči na postavljanje stopala, ko prihaja v stik s tlemi. Zavedaj se tekočega gibanja vseh mišic in kit v stopalih in nogah. Morda boš celo opazil, da se med gibanjem premika celotno telo, na samo noge.

Preveri, da tvoja kolena med hojo niso zakrčena, temveč mehka. Roke so spuščene ob telesu. Svoj pogled nežno usmeriš pred sabo. Telo je v vzravnem stoječem položaju. Dovolj, da dihanje teče nemoteno. Dihanja ni potrebno kakorkoli spreminjati ali ga nadzirati. Odpri se polnemu zavedanju svojega telesa tukaj in zdaj.

Hodi počasi, saj ni potrebe, da bi se ti kam mudilo. Med hojo se lahko tudi ustaviš in pogledaš v nebo. Poskušaj zavestno opazovati vse kar vidiš, slišiš, vonjaš in stvari, ki so nove, nenavadne, ki jih do sedaj še nisi podrobno opazoval (npr. drevesa, spreminjanje barv, oblaki, vreme, igra svetlobe, občutki na koži). Na poti domov opazuj in šteje: npr. rdeče avtomobile, ljudi v modri jakni, število hiš s sivo streho... Sam si izberi svojo najljubšo barvo in čez dan spremljaj, koliko stvari vidiš v tej barvi. Lahko jih tudi zapišeš kakšna so tvoja telesna občutja v trenutku zavestne hoje in zavestnega opazovanja, kakšne so tvoje misli in občutki. In na koncu zapiše še 10 stvari za kateri si hvaležen.