

## POZDRAVLJENI, UČENCI.

Pošiljam nekaj vaj, ki nas bodo sprostile in razgibale, prezračile naša pljuča in zbistrile možgane. No, veselo na delo...

Vaje lahko izvajaš ob umirjeni glasbi: <https://www.youtube.com/watch?v=AlmuCtIokl0&t=216s>

### 1. SPROŠČANJE TELESA

Preden začneš z vajami, se je dobro umiriti in sprostiti.



Poišči prostor, kjer ležeš in zapreš oči.  
Sprosti se in počasi vdihuj in izdihuj.  
Občuti celo telo od prstov na nogah do vrha glave.  
Poskusi biti v tem negibnem položaju nekaj minut.  
Po sproščanju pretegni celo telo tako, da nekajkrat dvigneš roki za glavo in nazaj.  
Iz tega položaja počasi sedi, pomani dlani in jih položi na obraz, ogrej obrazne mišice in odpri oči.  
Kako se počutiš sedaj?

### 2. ASANE: Razgibavanje s kocko - prikaz vaj je na naslednji strani.



Za izvajanje teh položajev potrebuješ eno igralno kocko. Kocko vrzi in število pik ti pove, kateri položaj izvedeš. Nekaj časa vztrajaj v položaju. Kocko vrzi vsaj desetkrat.













### 3. UMIRJANJE IN SPROŠČANJE



Sedimo sproščeno v položaju s prekrižanimi nogami. Roke počivajo na stegnih. Zapremo oči in mirno vdihujemo in izdihujemo. Pozorni smo na dihanje. Poskusimo nekaj minut sedeti v tem položaju.

Na koncu premaknemo prste na rokah, močno pomanemo dlani, da začutimo toploto, roke položimo na obraz, segrejemo obrazne mišice in odpremo oči.



ŠTEVILO PIK	POLOŽAJ	IME POLOŽAJA
		BOJEVNIK
		TRIKOTNIK
		KAMELA
		PES ali STREŠICA
		DREVO
		KAČA ali KOBRA