

UČENJE Z ODMORI

10 MIN DELAMO

3 MIN SMO ČUJEČI

10 MIN DELAMO

3 MIN SE GIBAMO

10 MIN DELAMO

3 MIN SMO ČUJEČI



ČUJEČNOST

ČUJEČE DIHANJE

1. VAJA: 4-4-4-4

Udobno se usedemo, tako da sta nogi neprekrižani na tleh, hrbtenica je vzravnana, roke počivajo na nogah. Zapremo oči in ves čas, če je le mogoče, dihamo skozi nos. Naša pozornost je ves čas na dihanju. Če nam misli uhajajo drugam, jih nežno preusmerimo nazaj na dihanje.

Postopek:

1. Vdihnemo skozi nos in pri vdihu štejemo do 4.
2. Zadržimo vdih in štejemo do 4.
3. Izdihnemo in pri izdihu štejemo do 4.
4. Zadržimo izdih in štejemo do 4.

Postopek takega dihanja ponovimo 20-krat.

2. VAJA: 7/11

Udobno se usedemo, tako da sta nogi neprekrižani na tleh, hrbtenica je vzravnana, roke počivajo na nogah. Zapremo oči in ves čas, če je le mogoče, dihamo skozi nos. Naša pozornost je ves čas na dihanju. Če nam misli uhajajo drugam, jih nežno preusmerimo nazaj na dihanje.

Postopek:

1. Vdihnemo skozi nos in štejemo do sedem. Pri tem si predstavljamo, kako skozi nos in sapnik v naša pljuča potuje čist zrak.
2. Izdihnemo skozi nos in pri izdihu štejemo do enajst. Pri tem si predstavljamo, kako iz naših pljuč potuje porabljen zrak.

Lahko pa si predstavljamo, kako se pri izdihu vse naše napetosti v telesu sprostijo.

Postopek takega dihanja ponovimo 20-krat. Ko brez težav vdihnemo na 7 enot in izdihnemo na 11 enot, lahko vajo otežimo tako, da podaljšamo število enot pri vdihu in izdihu. Paziti moramo le, da je izdih vedno daljši od vdiha.

Obe vaji pomagata pri napadih panike, tesnobe, za hitro umirjanje. Lahko pa z njima preprosto urimo čuječnost. Seveda ju je za urjenje čuječnosti potrebno redno izvajati.

Začnemo s 3 minutami na dan, nato podaljšujemo čas izvajanja vaj. Pri tem si lahko pomagamo z aplikacijo Insight Timer.

GIBANJE



- Pleši na "just dance"



- Teci na mestu, skači, delaj raztezne vaje, vaje, ki jih delate pri športu ...
- Riši simetrično: Pogled usmeri naravnost naprej. Z obema rokama hkrati riši zrcalno sliko. Rišeš lahko na papir ali po zraku. Izhodišče je sredinska os našega telesa.



