



Pozdravljeni učenci 3.A razreda.

vesela bom, da se mi oglasite na elektronski naslov: [monikaf18@gmail.com](mailto:monikaf18@gmail.com)

- Hitro vstanite in si najдите prostor za ogrevanje. *Telovadimo z Mišo:*

<https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>



- Sedaj si pa pogledjmo vaje za dan poln energije: (10 minut zjutraj)



POLOŽAJ OTROKA (Balasana)

Pokleknite in se usedite na pete. Stopala so skupaj (palca se dotikata), kolena potisnite navzven, da bodo v širini bokov.

Poravnajte hrbet. Dlani počivajo na stegnih. Osredotočite se na dihanje - naj bo globoko in umirjeno.

Dlani položite na tla pred seboj in z izdihom zgornji del telesa začnite počasi spuščati. Dlani pri tem počasi pomikajte naprej.

### MIZA (Bharmanasana)



Iz položaja Balasana (položaj otroka) se počasi dvignite v položaj mize – štiri podporne točke.

Dlani so v položaju pod rameni, v kolenih in bokih tvorite kot 90 stopinj (kolena pod boki), hrbet je poravnan, vrat je podaljšek hrbtenice, pogled je usmerjen v tla.

### MAČKA (Marjaryasana)



Energijo usmerite v dlani, pritisnite jih ob tla ter z izdihom počasi usločite hrbet navzgor. Povlecite popok k hrbtenici. Pri tem spustite glavo, vendar ne potiskajte brade k prsim na silo.

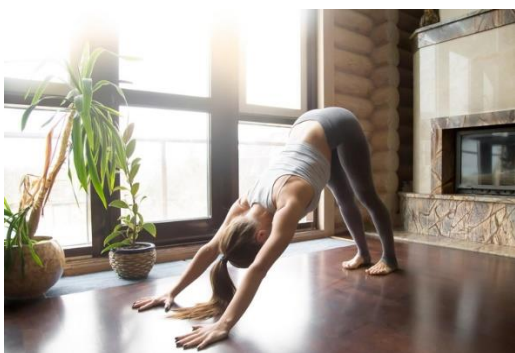
Z izdihom se vrnite v nevtralen položaj (miza)



To je položaj KRAVA (Bitilasana).

Z izdihom počasi usločite hrbet navzdol in hkrati dvignite prsi ter pogled navzgor. S kolena in dlanmi ves čas ostanite 'prizemljeni'.

Položaj mačka-krava ponovite še dva- do trikrat.



### NAVZDOL OBRNJEN PES (Adho Mukha Svanasana)

Dlani rahlo pomaknite naprej (2-5 cm), spodvijte stopala in počasi dvignite boke v položaj navzdol obrnjen pes. Glava je podaljšek hrbtenice. Pete pri tem ostanejo na tleh. Če je pretežko z iztegnjenimi nogami, rahlo pokrčite kolena.

Osredotočite se na dihanje in občutite vso energijo, ki prehaja iz zemlje skozi vaše dlani in stopala.

Globoko vdihnite in izdihnite tri- do petkrat.

Nato položaj povežite s položajem



### PREDKLON NAPREJ (Uttanasana)

Stopala počasi pomaknite k dlanem in spustite glavo k tlom - ste v globokem predklonu. S trebuhom se dotikate stegen in pustite dlanem naj se prosto zibajo. Stopala so v širini bokov. Kolena lahko rahlo upognete.

Popolnoma sprostite zgornji del telesa.

Tako ostanite nekaj vdihov, nato ...



### POLOVIČNI PREDKLON (Ardha Uttanasana)

Iz predklona se začnite počasi dvigati. Z vdihom dlani položite na golenico in dvignite zgornji del telesa - tako, da se poravnate z boki oz. tlemi. Vključite mišice jedra in odprite prsi.

Nato poravnajte hrbet in pogled usmerite navzdol (glava je podaljšek hrbtenice).



**GORA (Tadasana)** Iz položaja polovični predklon naprej se popolnoma dvignite in poravnajte.

Težo enakomerno razporedite na obe stopali in aktivirajte mišice jedra. Ramena sprostite in odprite dlani.

Vdihnite in izdihnite tri- do petkrat, zaprite oči in si postavite cilje za ta dan.



### RAZTEG V STRAN

Z izdihom naredite razteg v desno. Levo roko dvignite nad glavo, stopala so ves čas trdno na tleh. Vrnite se v nevtralen položaj. Nato z izdihom naredite še razteg v levo. Razteg naredite le tako globoko, da ne bo neprijetnega zategovanja, pri tem se ne nagibajte naprej ali nazaj.

Skupaj naredite tri raztege v vsako stran, nato se poravnajte in nadaljujte z naslednjim in predzadnjim položajem.



#### RAHEL UPOGIB NAZAJ (Anuvittasana)

Dlani položite na križnico - prsti so usmerjeni navzdol - (ali ji iztegnite navpično navzgor) in napnite mišice zadnjice.

Boke potisnite rahlo naprej in se le rahlo nagnite nazaj. Istočasno potisnite nazaj ramena in odprite prsni koš. Brado potisnite navzgor.

Zaključite z ...



#### Položajem DESKA

Iz položaja upogib nazaj se spet vzravnavajte. Nato se nagnite naprej in položite dlani pred stopala in stopite nazaj najprej z eno nogo, nato še z drugo, da tvorite položaj deska z iztegnjenimi rokami.

Dlani so pod rameni, stopala v širini bokov.

Pogled usmerite v tla, glava je podaljšek hrbtenice. Aktivirajte celo telo. Naredite tri do pet vdihov in izdihov.

Tako, zaključeno. Pred vami je čudovit dan, poln energije.

Upam, da se bo učencem za boljšo motivacijo zjutraj pridružila še kakšna mamica!

VIR: <https://aktivni.metropolitan.si/joga-in-pilates/te-vaje-izvajajte-vsako-jutro-za-dan-poln-energije/fotozgodba/joga-deska-skleca-polozaj-0310983231/>

Lepo vas pozdravljam, učiteljica Monika