

## DIHALNE VAJE

### SPROSTITVENO DIHANJE Z ODDAJANJEM GLASOV

Vajo lahko delamo stoje ali leže. Vdihnemo skozi nos in počasi izdihnemo skozi usta. Pri tem mehko izgovarjamo »ššššššššššš«, saj to podaljša izdih in sprošča. Da nam bo šlo bolje, si lahko predstavljamo balonček, iz katerega počasi uhaja zrak. Sprostitveno delovanje lahko še povečamo, če si predstavljamo, da nas pri izdihu zapuščajo vsa napetost, jeza, strah in podobno. Ponovimo 5- do 10-krat.

### GLOBOKO DIHANJE

Globoko vdihnemo skozi nos, tudi z zgornjim delom telesa, zadržimo zrak za približno 10 sekund in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano. Pri izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo. Vajo ponovimo vsaj 5-krat.

### DIHANJE IN SPROŠČANJE

Vajo lahko delamo posamično ali v paru. Vaja naj bo kratka, pred njo odpremo okna in vrata ...

1. Noge so v širini ramen, ob vdihu zajamemo zrak, naredimo krog z rokama navzgor in se iztegnemo. Ob izdihu gremo s telesom navzdol, naredimo predklon in se z rokama skoraj dotaknemo tal.
2. Začnemo z nogama skupaj in z rokama na prsih. Ob vdihu gremo z eno nogo naprej, raztegnemo roke (odročen položaj), razširimo prsni koš in se nato vrnemo v izhodiščni položaj. Ponovimo z drugo nogo.
3. Vdihnemo, se iztegnemo navzgor čim više, skušamo sklatiti kakšno zvezdo, nato gremo z izdihom navzdol.
4. Neenakomerno dihamo skozi nos. Nato poglobimo dih in vdihnemo nekajkrat s trebuhom.

### ČUJEČE DIHANJE

DIHAJ KOT ČEBELA: Palce obeh rok si zatakni v uho, s preostankom dlani pokriješ oči. Dihaj in opazuj svoje dihanje. Vdihni, ko izdihneš, pa zabrenčiš kot čebela.

## VAJE IZ JOGE SMEHA

### LETALO

Roke odročimo in si predstavljamo, da smo letalo, ki leta in ob tem izgovarjamo hihihih (huuhuhu). Srečujemo se z drugimi letali in se pozdravimo tako, da malo pomahamo s krili.

## MOBILNI TELEFON

Predstavljamo si, da zazvoni telefon. Prislonimo ga na uho in to, kar slišimo na drugi strani, je tako smešno, da se smejemo do onemoglosti.

## DRUGE VAJE

### MOJA VREMENSKA NAPOVED

*Otroke spodbudimo, da svoje trenutno počutje opišejo v obliki vremenske napovedi: sončno, deževno, mirno, vetrovno, viharo ... Ta aktivnost otroke spodbudi pri opazovanju njihovega trenutnega počutja, ne da bi podrobno analizirali svoja čustva in misli. Pomembno je tudi zavedanje, da se tako kot vreme tudi naša občutja spreminjajo.*

Predstavljaj si, da si napovedovalec vremena. Ne opazuješ zunanje okolice, temveč sebe. Svoje počutje, svoja čustva, svoje misli. Kakšno je vreme danes pri tebi?

### OTRESANJE MRAVELJ

Predstavljamo si, da po nas leze množica drobnih mravlji, ki nas žgečkajo. Znebimo se jih lahko le s temeljitim otresanjem. Otresamo jih najprej z ene roke, potem z druge, nato še začnemo z nogami, nadaljujemo z obrazom, s trupom ...

Ob tem opravilu se ne smemo dotikati z rokami, le stresemo se lahko. Ko imamo občutek, da smo se otresli vseh mravlji, vajo končamo.