

VAJE SO POVZETE PO KNJIGAH AVTORICE CLAUDIE CROOS-MÜLLER, DR. MED.
KNJIGE SI LAHKO IZPOSODIŠ TUDI V ŠOLSKI KNJIŽNICI.

AVTORICA V NJIH NAVAJA, DA JE ZAČUTENJE LASTNEGA TELESA POMEMBNO ZA
URAVNAVANJE MISELNIH PROCESOV, POČUTJA IN LASTNIH DEJANJ.

V ŽIVLJENJU NE MORE VSAK DAN SIJATI SONCE – LAHKO PA VSAK DAN VSAJ MALO VADIMO SREČO IN OPTIMIZEM.

ZAKAJ?

ZATO, KER SE PREK TELESA V MOŽGANE NENEHNO PRENAŠAJO INFORMACIJE – NE GLEDE NA TO, ALI SO DOBRE ALI SLABE.

MOŽGANI PREDELAJO INFORMACIJE V MISLI, DEJANJA IN ČUSTVA.

Z NOVIMI, POZITIVNIMI TELESNIMI DRŽAMI IN TELESNIMI DEJAVNOSTMI TELO SPOROČA MOŽGANOM NOVE,

POZITIVNE INFORMACIJE.

MOŽGANI TAKO RAZVIJEJO POZITIVNE MISLI IN OBČUTKE.

NOVI POGLEDI NA ŽIVLJENJE POZITIVNO SPREMENIJO NAŠA DEJANJA.

POVZELA IN PRIPRAVILA: PETRA H. H.



ENO IZMED KNJIG LAHKO NAJDEŠ TUDI TUKAJ:

[HTTP://WWW.CROOS-MUELLER.DE/UEBERSETZUNGEN/SLOWENISCH/KOPF%20HOCH%20SLOW.PDF](http://www.croos-mueller.de/uebersetzungen/slowenisch/kopf%20hoch%20slow.pdf)

SI SLABE VOLJE, V STRESU ALI DRUGI STISKI?

POSKUSI KATERO IZMED SPODNJIH VAJ

DVIGNI GLAVO GOR

Preprosto dvigni glavo - ob vsaki priložnosti, že zjutraj pri vstajanju, čimvečkrat čez dan... Vztrajaj pri dvignjeni glavi in tvoje počutje bo takoj boljše.

DAJ PRSI VEN

Potisni prsi nekoliko ven in naprej - zlasti zjutraj. Že prve korake naredi z naprej potisnjenimi prsmi. Poskusi še kombinacijo glava gor in prsi ven.

DIHAJ PO SLAMICI

Predstavljaš si, da imaš v ustih slamico - našobi ustnice n zdaj globoko vdihni zrak, počasi in z užitek, vsaj šestkrat zapored.

ZEHAJ

Globoko vdihni, na široko odpri usta, potem pa zrak skupaj z zvoki zehanja izpusti iz sebe. Zehaj tako dolgo in intenzivno dokler lahko.

MAHAJ Z ROKAMI

Najprej začni s čisto majhnimi zamahi, nato jih počasi stopnjuj. Pri tej vaji lahko najprej pretiravaš z zamahovanjem - roki naj se počutita lahki in živahni.

IZTEGUJ IN RAZTEZAJ

Ko stojiš, sedi ali ležiš, raztezaj in izteguj celo telo, roke in noge - pošteno se pretegni.

STOJ V RAZKORAKU

Stoj tako, da je med tvojima nogama nekaj prostora - v širini ramen. Stoj trdno, pri tem lahko upreš roke ob bok. Seveda lahko ob tem še dvigneš glavo, daš prsi ven itd.

POZIBAVAJ SE V BOKIH

Spet stopi nekoliko na široko in rahlo prenašaj težo z desne na levo nogo, pri tem gibaj tudi z boki. To vajo lahko izvedeš tudi v sede.

TOPOTAJ Z NOGAMI

Topotaj - predstavljaš si, da teptaš tla pod seboj. Prijetno je topotati tudi po toplem pesku ali vlažni travi. Poskusi ohraniti enakomeren ritem.

BRUNDAJ

Brundaj mehko in intenzivno, da se zvok razširi po celem tvojem telesu. Brundanje je brundanje in to zna vsak (brundanje ni petje).

SMEHLJAJ SE, SMEJ SE

Sprosti ustnice, nekoliko razširi usta in koticica ust povleci navzgor - se že smehljaš. Poglej se v ogledalo. Predstavljaš si, kako se to smehljanje pretaka po vsem tvojem telesu. Smej se - glasno.

SEDI NA ŠIROKO

Pri sedenju naj ti nogi čisto sproščeno "rasteta" iz medenice - rahlo razpri stegna, kolena naj bodo v isti smeri. Stopali počivata na tleh. In ko že sediš, razširi tudi ramena in poskrbi, da bodo tudi roke imele dovolj prostora.

TI RAZBIJA SRCE, DOŽIVLJAŠ STRAH, PANIKO ALI KAJ PODOBNEGA?

POSKUSI KATERO IZMED SPODNJIH VAJ

UPRI ROKE V BOK

Rahlo vzdigni roki, močno ju opri na boke. Vso svojo težo prenesi na boke in preko nog v tla. Vajo lahko izvajaš kjerkoli, stoje, leže ali sede.

PRHAJ

Ustrnice in čeljusti moraš malce sprostiti - tako bo tvoj zrak med izdihom zabrbotal. Močno prhaj, da sprostiš napetost.

OBČUTI HRBTENICO

Vajo lahko izvedeš na več načinov: s hrbtom se nalonisi na steno ali podboj vrat, drevo ... Hrbtenico občuti po vsej dolžini - to dosežeš tako, da se nekoliko zasukaš ali obrneš - občuti prav vse vretence.

USEKNI SE

Ko te zajame napad panike ali ko začutiš, kako strah v tebi raste, vzemi robček in se glasno usekni. Lahko si predstavljaš, da gre ves nesmiseln strah ali panike v robec.

VDIHAVAJ VONJAVE

Globoko vdihni vonj cvetlice, sivke - nežno povleci vonj skozi nosnice, naj se spusti v pljučin tam razširi naprej. Pozorno trikrat globoko vdihni in izdihni.

STOJ NA ENI NOGI

Poskusi stati na eni nogi - minuto. Potem zamenjaj nogo in tudi na drugi poskusi stati celo minuto.

TLESKAJ S PRSTI

Zatleskaj s prsti: najprej s palcem in kazalcem, nato s palcem in sredincem, s palcem in prstancem, s palcem in mezincem. Najprej z desno, nato z levo roko. Vedno izmenično.

PRIŽGI LUČ IN ODPRI OČI

Predstavljaš si, da imaš na čelu veliko luči - zdaj pa zasukaj glavo od desne proti levi, pa od leve proti desni in tako naprej. Tem gibom naj sledijo tudi oči. Tako s svojo "lučko" presvetli vse temne kotičke. Vse bo postalo svetlo, jasno.

HODI NA ŠIROKO

Najprej se postavi na široko in potem začni hoditi. Korak za korakom. Predstavljaš težo z ene noge na drugo - vedno hodi lepo na širooooooko.

MENJAJ ROKE - MENJAJ STRANI

Če si desničar, naj to vajo dela leva roka; če si levičar, uporabi desno roko: primi kljuko na vratih, odpri hladilnik in vzemi ven mleko, umij zobe, napiši seznam stvari itd. Začni s preprostimi opravili in postopno nadaljuj z zahtevnejšimi.

BOBNAJ

Začni bobnati z rokami po mizi ali stegnih. Najprej tišje, nato glasneje. Enkrat počasi, drugič hitreje. Lahko bobnaš samo s konicami prstov, s posameznimi prsti ali celimi dlanmi.

TRKAJ/GLADI SE PO PRSIH

Položi roko na območje srca - začuti svoj utrip. Začni počasi in mirno krožiti. S plosko roko lahko okrog srca tudi nežno potrkavaš. Vajo izvajaj mirno in enakomerno.

ČUTIŠ ČRNOGLEDOST ALI NEGOTOVOST, TI JE SPODRSNILO ALI IMAŠ SMOLO?

POSKUSI KATERO IZMED SPODNJIH VAJ

LOTI SE MISELNIH IGER

Misli pozitivno - to uliva samozavest, osrečuje, krepi tvoje pozitivne občutke.
Vadiš odpornost - vaja dela mojstra.
Daj si možnost, da uspeš!

POSKAKUJ

Poskakuj -
z ene noge na drugo,
z obema nogama,
v zrak,
po stopnicah,
kadarkoli.
Juhuuu!

DAJ ROKE GOR

Vaja je res preprosta -
dvigni roke. Najprej do
višine glave, potem jih
stegni še više v zrak. Za en
dih, dva ...
Potem roke nežno in
počasi spusti.
In še enkrat: roke gor.

LETI

Poleti z rokami - sočasno
bočno dvigni obe roki, vsaj
do višine ramen. Še boljše
use do ušes. Potem roki
sočasno spusti, medtem
lahko z rokami počasi
zamahuješ.
Poleti, nekaj krogov!

DAJ PALEC GOR

Iztegni in dvigni palec -
stoj, sede, lež, med hojo
...
Če hočeš vajo še
podkrepi, iztegni v zrak
oba palca.
Daj si potrditev!

ŽVIŽGAJ

Oblikuj ustrnice majhen "o",
zviž jezik v majhen zračni
kanal in zdaj zrak izpihaj
ven.
Žvižgaj si karkoli in
kjerkoli.

DVIGNI GLAVO GOR

Vajo morda že poznaš:
vzravnaj hrbtenico, rahlo
dvigni brado, dvigni glavo
gor.
Ozri se okrog sebe in
usmeri pozornost na vse
lepe stvari, ki jih opaziš.

PLEŠI

Za to vajo ne potrebuješ
plesnega tečaja,
soplesalca ali glasbe.
Zazibaj se okrog svoj osi,
razširi roke, objemi svet,
objemi srečo. Dvigni noge,
zavrti se, zatopotaj,
zamigaj z boki, pleši.

ZBIRAJ LEPE SPOMINE

Zbiranje lepih spominov
povzroči dragocene odzive
v tvojih možganih.
Torej, strastno zbiraj lepe
spomine, zapiši jih na
listke, v dnevnik, kot verze
ali zgodbo.

GLEJ LEPE STVARI

Odpri oči.
Potem se s pogledom
sprehodi sem in tja -
dokler ne zagledaš česa
lepega. Nato za hip zapri
oči: se spomniš vseh
podrobnosti? Spet odpri
oči in si tisto lepo oglej še
enkrat.

TEČI

Steci!
Vsaj nekaj metrov -
teci!
Tek je skoraj kot letenje -
prispevak k občutkom sreče
in optimizma.

MAHAJ

Dvigni podlaket, iztegni
prste. Zdaj pa pomigaj v
zapestju - mahaj!
Zdaj z desno roko, potem z
levo.
Zraven se še smehljaj.