



Ta projekt delno financira Evropska unija.



## VAJE ZA DVIG ENERGIJE, UČINKOVITO UČENJE IN POMNENJE

### 1. KAVICA – OČI

S kazalcem in sredincem leve roke istočasno masiramo popek; z desno roko pa vdolbinice pod ključnico (ravno tako uporabimo na eni točki palec, na drugi skupaj kazalec in sredinec). Istočasno počasi vrtimo oči v krogu, nato zamenjamo roki in smer vrtenja oči.

Vaja namenjena povečanju kisika v možganih, so bolj prekravljeni, hitrejše potovanje sporočil iz leve možganske polovice v desno, odpravljanje težav pri branju, izboljša se sproščenost vratnih in ramenskih mišic in sposobnost gledanja z obema očesoma.

(Po metodi Z dotikom do zdravja – uporabna kinezioterapija).

### 2. MASAŽA UŠES

S palcem in kazalcem masiramo ušesni hrustanec (začnemo na vrhu ušesa) se pomikamo proti mečici ušesa (kar predstavlja glavo). Ponovimo 3 x. (Z dotikom do zdravja)

Združimo kazalec in sredinec ter prstanec in mezinec (razmak med paroma prstov). Roki položimo na glavo, tako da so ušesa med paroma prstov. Podrgnemo predel kože ob ušesih (zlasti spredaj med lično kostjo in ušesom). Nato še s prsti narahlo potrepeljamo po glavi ob ušesih, vedno po licih navzgor in po lasišču navzdol.

Vajo ponovimo 3x.

Z vajo se lažje osredotočimo na sluh in poslušanje, izboljša se mišljenje, večja umska in telesna pripravljenost, poveča sposobnost usmerjanja pozornosti, izboljša ravnotežje in širi periferni vid.

### 3. KRIŽNA HOJA

Pri križni hoji izmenično dvigamo pokrčeno nogo in roko (leva noga – desna roka in obratno). Brain gym

Izboljša kooordinacijo leve in desne strani telesa, povečuje vzdržljivost, izboljša vid in sluh, ki je v času pouka najbolj obremenjen.

### 4. MASAŽA VETRNH RIBNIKOV

Masaža vetrnih ribnikov – masiramo točki v zatilnem delu (vdolbinice na začetku lobanje) izboljša se pretok informacij do možganov in sproščamo napetosti in bolečine v glavi. Dviga voljo in pripravljenost za delo.

## VAJE ZA UMIRITEV

### 1. VAJA HOOK

Stopimo z levo nogo preko desne. Prekrižamo roki, tako da se dlani dotikata, prepletemo prste in roki zasučemo ter položimo na prsni koš.

Vdihujemo počasi skozi nos in izdihujemo skozi usta. Imamo zaprte oči. Položaj držimo kakšno minuto. Stopimo vzporedno in sklenemo roki skupaj, da se konice prstov dotikajo. Položimo jih na prsni koš. Umirjeno in globoko dihamo skozi nos vdih in usta izdih. Ponovimo 3 – 4 x.

Z vajo lažje predelamo težave, ki nas pestijo, lažje ostanemo osredotočeni, večja pozornost in prizemljitev, izboljša ravnotežje, krepí pozornost in pogloblja dihanje.

### 2. MASAŽA HIPOFIZE 1 IN 2

#### 2.1

Sredinec položimo preko kazalca ali vzporedno na točko hipofize med obrvmi in počasi narahlo masiramo 8 x v eno in 8 x v drugo smer. Nato 10 sek. držimo. Umirjeno, sprošeno in globoko dihamo.

#### 2.2

Uporabimo palec, kazalec in sredinec, jih združimo in položimo na točko hipofize med obrvi. Z vdihom narahlo potisnemo in izdihom popustimo. Ponovimo 3 – 6 x.

Vaja sprošča - pomirja, nas osrediči in izboljšuje organizacijske spretnosti.

### 3. GUMBKI ZA UMIRITEV - NVT

Gumbki za umiritev, narahlo položimo kazalec in sredinec ene roke in druge na točki, ki sta na sredini čela, nad očesoma, (sredina med lasiščem in obrvmi) kjer je čutiti rahlo izbočeno kost lobanje. Točki držimo tako na rahlo, da lahko začutimo utrip, ki se pojavi najprej pod eno roko in nato še pod drugo. Držimo toliko časa, da je utrip sočasen na obeh straneh. Držimo še 10 sek. in spustimo.

Vaja omogoča umiritev, oz. odstranitev stresa, preprečuje spominske blokade, pomaga pri učenju, zelo pomirja.

## TEŽAVE V TREBUHU

### 1. MASAŽA ČREVESJA

Položimo desno roko preko leve na desno stran trebuha (predel slepiča) in počasi krožimo v smeri urinega kazalca proti levi strani trebuha 36 x. Pri tem umirjeno in globoko dihamo. Sproščamo vse napetosti v trebuhu in črevesju, ki so pri otrocih zaradi nepravilnega prehranjevanja in razvoja črevesja zelo pogoste. Sprošča se čustven stres.

### 2. ZDRAVILNI ZVOK ZA ŽELODEC/VRANICO

Zdravilni zvok – Ob vdihu z iztegnjenimi prsti obeh rok položimo pod rebrni lok na levi strani – predel vranice in z izdihom globoko potisnemo pod rebra. Nagnemo se naprej in ob tem počasi izdihujemo neslišni zvok *Hu, hu, hu..hu...* Izdihnemo do kraja in to 3 – 6x ponovimo. Težave s skrbmi in fizične napetosti v trebuhu se umirijo.

### 3. MASAŽA nevrolimfatičnih točk TANKEGA ČREVESJA

Pri masaži NLT tankega črevesa se s prsti obeh rok primemo za rebrni lok na levi in desni strani telesa in s prsti pritiskamo iz spodnje strani reber. Sproščamo bolečino in napetost v predelu trebuha.

## IMUNSKI SISTEM

### 1. MASAŽA TIMUSA

Masiramo predel timusa – cca 10 cm na sredini grodnice (s prsti v medrebrne prostore z občutkom do bolečine) Ta predel je lahko zelo boleč, zato smo nežni do sebe in narahlo udarjamo ali masiramo, odvisno od lastnega čutenja.

Vajo izvajamo vsako jutro na svežem zraku in globoko dihamo.

Vse vaje so po metodi Z dotikom do zdravja – uporabna kinezioterapija.

Pri vajah, ki jih izvajamo v jutranjih urah na prostem pa je dodano več vaj za stabilizacijo telesa, koordinacijo gibov, vaje iz Brain gym, ravnotežje, moč, kratka vaje od glave do pet za pretok energije in vnos novih moči.

Ugotavljam, da je čas izvajanja prekratek in je gibanje potrebno kontinuirano vnašati vsakodnevno v urnik s spodbudo učiteljev, staršev in zlasti otrok. Še posebno pomembno se mi zdi, da se privzgoji to navado in potrebo, zlasti po gibanju na prostem učencem prve triade, saj bomo le tako poskrbeli za zdrav in sproščen razvoj naših otrok.

Delavnice in gibalne urice vodila:  
Katarina Arko - energijski kinezioterapevt