

POZDRAVLJENI UČENCI OPB 7

(14. IN 15.4.)



Prazniki so minili kot bi pihnil in spet smo skupaj. Tokrat si bomo pogledali, kaj so to mandale ter spoznali nekaj zelo koristnih in učinkovitih vaj. Poskusili jih bomo izvesti tudi sami.

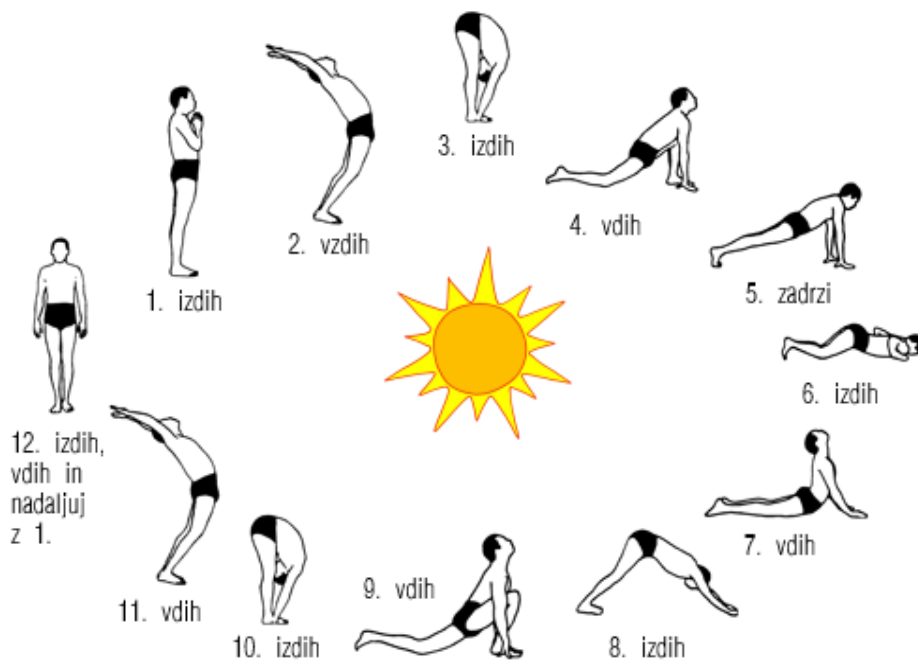
- Beseda **mandala** v starodavnem indijskem jeziku pomeni krog. Srečamo jo v vseh kulturah po svetu. Mandala, pravijo ji tudi *roža življenja*, simbolično predstavlja tudi vesolje.
- Mandale lahko rišemo, sestavljamo ali barvamo. Risanje, izdelovanje in opazovanje mandal dobro vpliva na naše počutje ter nas pomirja. Medtem ko jih opazujemo, lahko tudi meditiramo.
- **Še posebej zanimivo je izdelovanje mandal iz barvnega peska. Budistični menihi**, ki izdelujejo takšne mandale, se na izdelovanje pripravljajo najprej z meditacijo, nato pa porabijo dneve ali celo tedne, da s paličicami in tulci iz zrnč peska natančno zgradijo čudovito kompleksno sliko - mandalo. Simbolično nato takšne peščene mandale z zamahom roke pometejo z mize, pesek pa vržejo v reko ali na zemljo. Tako vedno znova ozaveščajo *minljivost*.



- V tem času so vaje in razgibavanje izrednega pomena. Poglejmo si zelo poznano jogijsko tehniko **pozdrav soncu**. S to tehniko izboljšujemo zbranost, spomin in imamo več energije. Spodaj si poglejte opis vaj, posnetek in jih nato poskusite izvesti tudi sami. Običajno se te vaje izvaja v jutranjih urah. **Pomembno je, da to tehniko izvajate brez naprežanja ter da globoko in enakomerno dihate.**



POZDRAV SONCU:



1. Vajo začnemo izvajati stoje. Nogi imamo skupaj, roki počivata ob telesu in glava je naravnost. Stojimo vzravnano, spremljamo dihanje in pozornost usmerimo vase. Priporočljivo je, da mižimo ter se popolnoma umirimo. Naredimo vdih ter z izdihom roki sklenemo pred seboj, dlan potisnemo v dlan.
2. Z vdihom ju dvignemo nad glavo, telo rahlo upognemo nazaj, roki in nogi ohranjamo iztegnjene in ves čas čutimo raztezanje navzgor.
3. Z izdihom nato izvedemo predklon. Težišče telesa je na prstih, zadnjice ne potiskamo nazaj, glavo pa pomaknemo čim bližje h kolenom.
4. Z vdihom nato eno nogo (desno, izmenično levo) potisnemo nazaj, koleno položimo na tla, dlani ob sprednji nogi nudijo oporo telesu, z glavo in prsnim košem pa silimo proti nebu in pazimo, da ramen ne vlečemo k ušesom, ampak vratni predel ohranjamo sproščen. Koleno sprednje noge mora biti točno pod peto in stopalo v stiku s tlemi.
5. Sledi izteg obeh nog, pri čemer zadržimo dih. Telo je mirno in poravnano.
6. Z izdihom spustimo kolena, prsni koš in čelo na tla, boki ostanejo dvignjeni in komolce držimo ob telesu.
7. Ob vdihu nato zdrsimo z zgornjim delom telesa po podlagi in ga dvignemo, prsni koš odpiramo proti nebu, lopatici potiskamo skupaj in nazaj ter komolce še vedno ohranjamo ob telesu.
8. Izdih je znak za izvedbo piramide, ko zadnjico potisnemo proti stropu, dlani in peti potiskamo v tla in raztezamo celotno zadnjo stran telesa.

9. Z vdihom potisnemo eno nogo predse (desno, izmenično levo). Koleno zadnje noge ostane na podlagi, roki ostaneta ob sprednji nogi na tleh, prsni koš odpiramo proti nebu, koleno sprednje noge je pod peto in stopalo omenjene noge v stiku s podlago.

10. Z izdihom nato priključimo obe nogi skupaj, smo v položaju predklona, ko čelo potiskamo h kolenoma.

11. Z vdihom se poravnamo, dvignemo roki proti nebu in telo nežno upognemo nazaj ter z izdihom roki sklenemo pred seboj, poravnani, sproščeni in predihani.

12. Sledi globok vdih in vrnitev v prvi položaj vaje pozdrav soncu.

13. Vajo nadaljujemo v obratnem vrstnem redu. Ko vajo opravimo z obema nogama, smo naredili en krog.

Opravimo vsaj **šest do dvanajst krogov**, če želimo in imamo čas, lahko še več.

- OGLEJTE SI VIDEOPOSNETEK:

https://aktivni.metropolitan.si/media/upload/Video/2008/07/08/aktivna_pozdrav_flv.mp4

(VIR: <https://aktivni.metropolitan.si/joga-in-pilates/video-pozdrav-soncu/>)

KOT ZANIMIVOST:



Zračna joga (ne poskušajte tega doma!)



- IZBERITE SI ENO IZMED SPODNJIH MANDAL, VZAMITE SI ČAS IN JO POBARVAJTE.
- PO ŽELJI ME LAHKO KONTAKTIRATE NA: monikaf18@gmail.com LEPO VAS POZDRAVLJAM!



