RaP – Igriva joga za otroke

Torek, 7.4. 2020, 6. šolska ura

Izvajalka: Anja Janež

**Pozdravljeni, dragi učenci!**

***Upam, da ste preživeli lep vikend. Sedaj pa spet veselo na delo.***

**Poišči si miren kotiček, na tla si položi podlogo ali odejo.**

1. **Najprej začni z dihanjem (čebelji dih, vulkan, vroč kakav,…).**
2. **VIZUALIZACIJA**

**Se še spomniš, ko sem pripovedovala zgodbo, vi pa ste poslušali leže z zaprtimi očmi in si predstavljali (vizualizirali) vse, kar se je v zgodbi dogajalo? No, poskusi tudi doma. Starši, brat/ sestra naj ti preberejo zgodbo, ti pa poslušaj in si predstavljaj, vse kar slišiš.**

*MOJE DREVO*



*Uležemo se na hrbet in zapremo oči. Mirno dihamo.*

*Ležimo v gozdu na mehkem mahu tik pod drevesom. Kako visoko je to drevo!*

*Opazujemo zeleno listje na njem. Listi plešejo sem ter tja. Veter jih rahlo pozibava in se z njimi igra.*

*Včasih nas po nosu požgečka nagajiv sončni žarek. Tako je svetel in topel, kot da bi nas hotel dvigniti. Vstanemo in objamemo to drevo.*

*Kako je hrapavo! Po njem se sprehajajo majhne mravlje in pridno nosijo hrano v svoj dom, ki je skrit pred našimi očmi. Splezamo na drevo. Čisto počasi, da ne pademo dol.*

*Z veje na vejo poleg nas skače še veverica, ki išče svoje lešnike. Lepo jo pozdravimo in gremo še višje.*

*Srečamo majhne lačne ptičke, ki veselo čivkajo, saj k njim prileti njihova mamica s hrano. Smo na vrhu, na najvišji veji tega drevesa. Vse pod nami je zeleno od krošenj dreves, nad nami je modro nebo in toplo sonce.*

*Objame nas še enkrat s svojim sončnimi žarki in nas ponese nazaj na mehka tla, pokrita z mahom.*

*Tako. Naše potovanje je končano. Počasi lahko odpreš oči.*

(vir: Schmidt, Gordana, 2012: Vodena vizualizacija)

**Kakšni so bili občutki ob vizualizaciji? Si se lahko sprostil? Lahko si izmisliš svojo vizualizacijo in jo poveš še ostalim članom družine.**

1. **Sedaj pa vzemi list papirja in nariši, kar si videl, ko si poslušal zgodbo.**

**Zelo bom vesela, če mi risbe pošljete na mail: anja.palcic@yahoo.com**

**Želim vam lepe velikonočne praznike!**

****