

RAZTEZNEVAJE

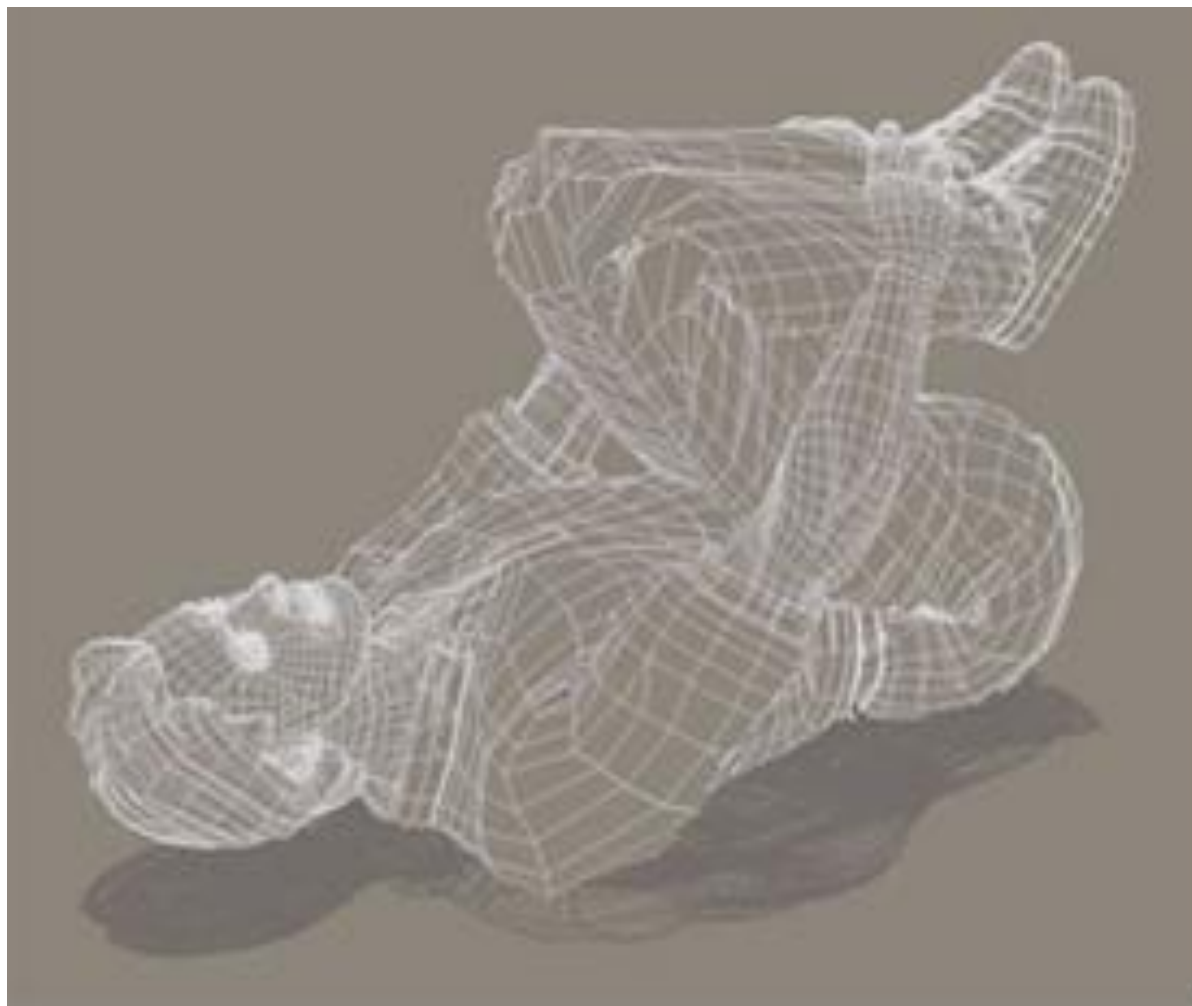
An abstract graphic consisting of multiple overlapping, wavy layers. The colors transition from a vibrant green on the left to a rich gold on the right. The layers have a slight 3D effect with soft shadows and highlights, giving it a sense of depth and movement.

DELAMO POČASI IN PRAVILNO

I.VAJA

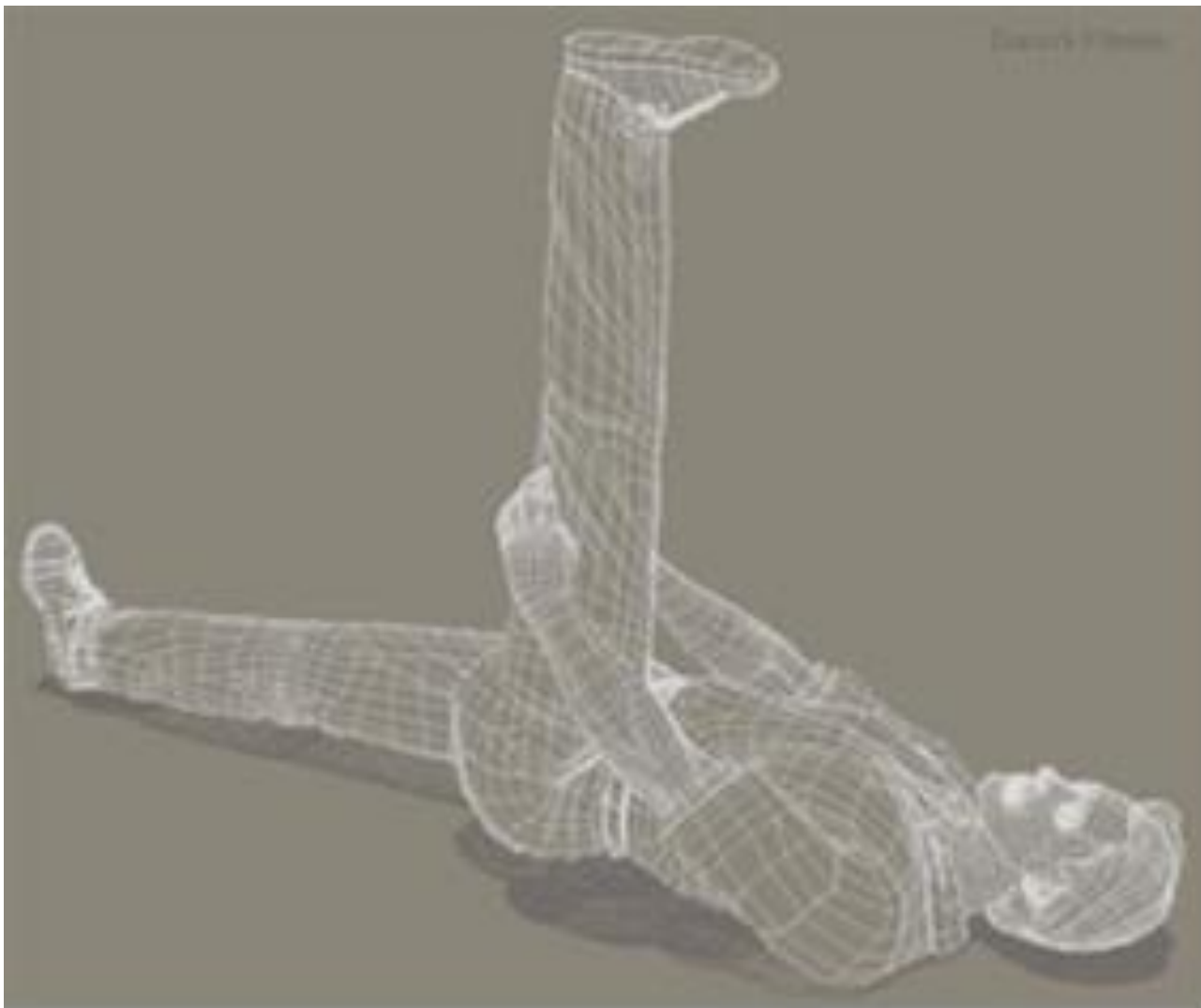
- Lezite na hrbet, noge pokrčite v kolkih in kolenih, kolena objemite z rokami in jih pretegnite k prsnemu košu.

Zadržite 20 sekund in se sprostite.



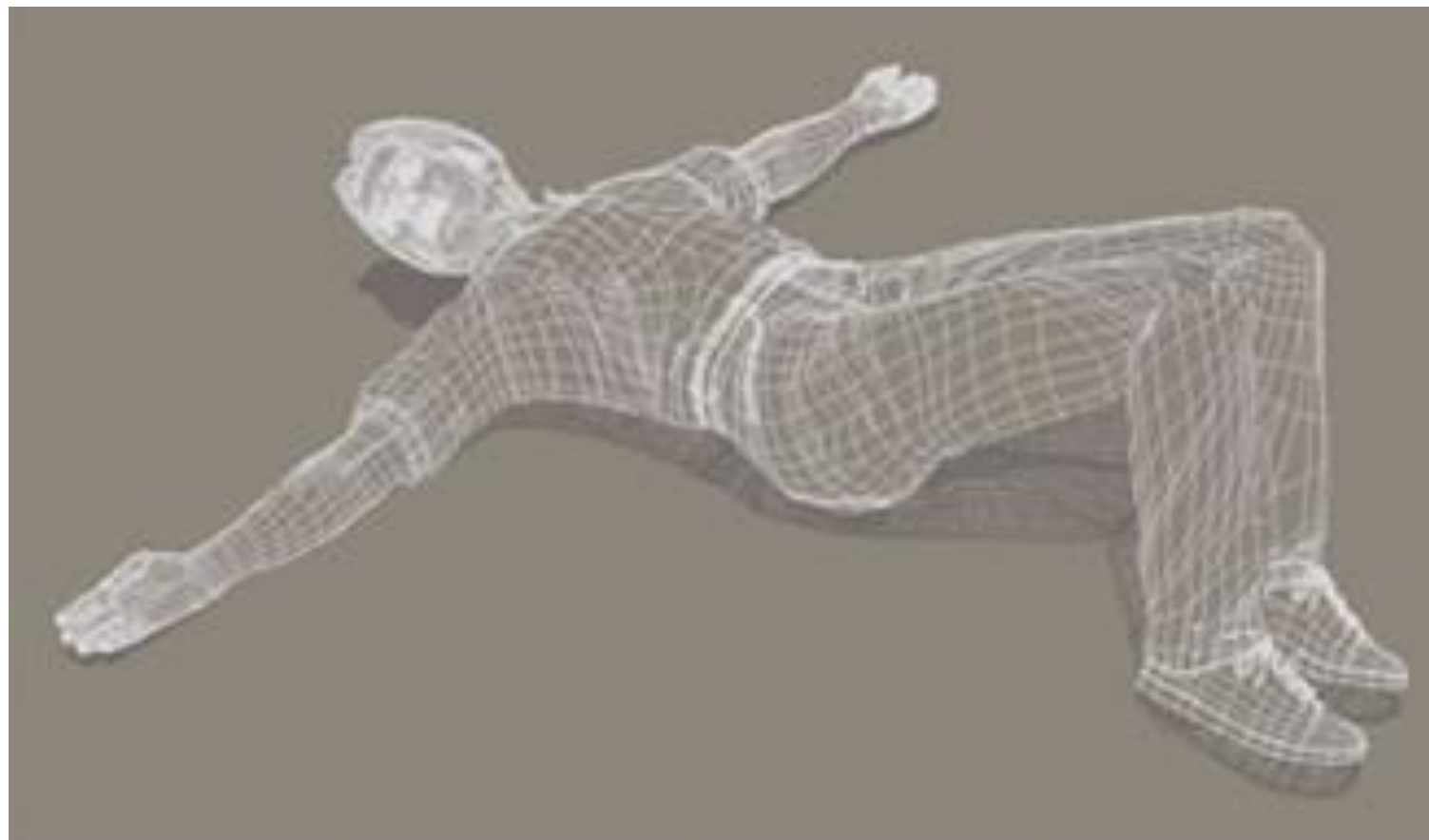
2.VAJA

- Lezite na hrbet, dvignite iztegnjeno nogo in jo objemite pod kolenom, skušajte jo dvigniti čim višje, zadržite in se sprostite. Vajo ponovite z drugo nogo.



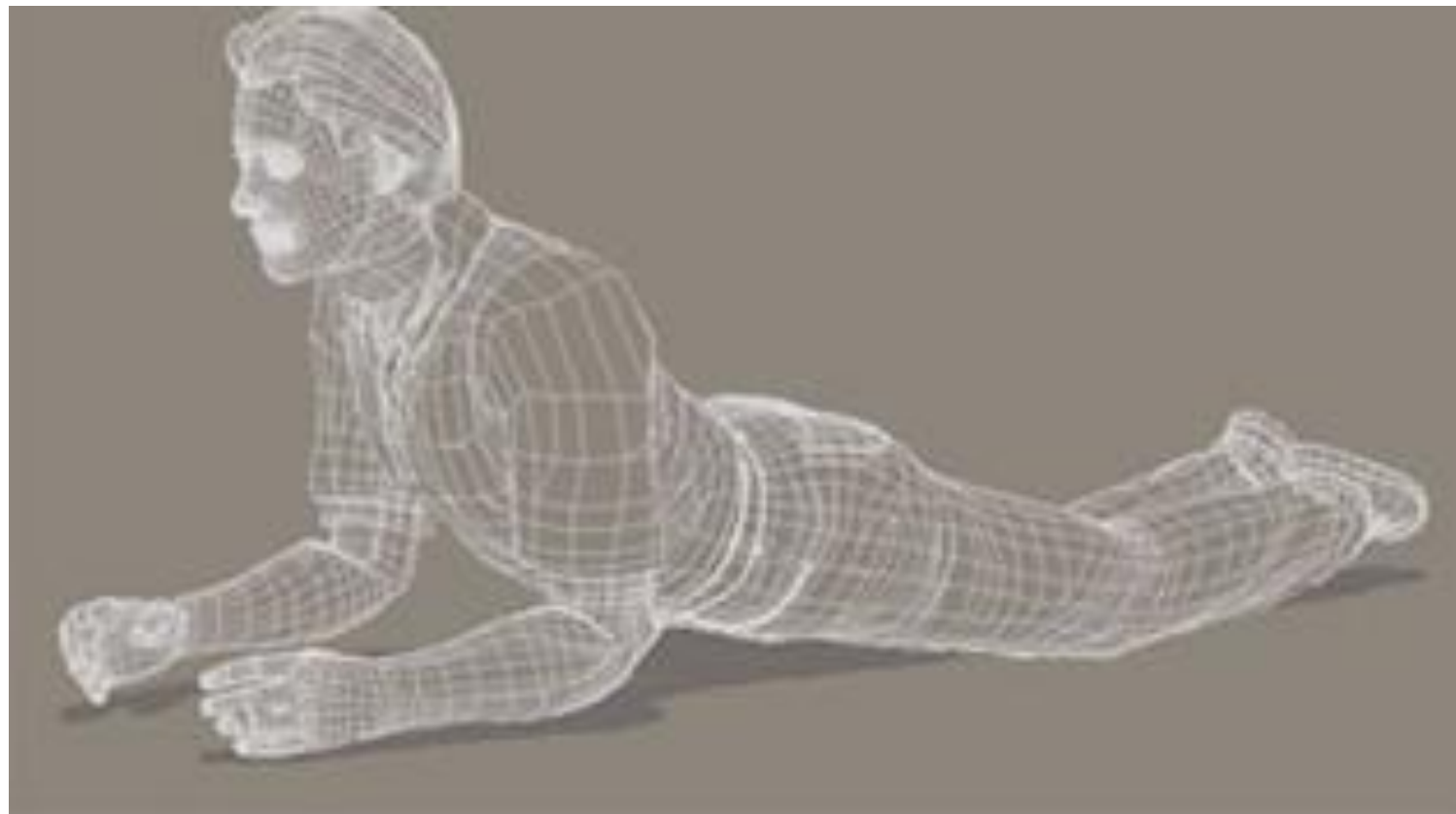
3.VAJA

- Lezite na hrbet, noge pokrčite v kolkih in kolenih, roke iztegnjene položite od telesa, zasukajte pokrčene noge in medenico v levo in glavo v desno, zadržite 20 sekund in se sprostite.
- Vajo ponovite simetrično na drugi strani.



4.VAJA

- Lezite na trebuh, zgornji del telesa dvignite in se oprite na komolce, zadržite. Medenica je ves čas na podlagi.



5. VAJA

- Počepnite, desno nogo iztegnite nazaj, z rokami se oprite pred sprednjo nogo, medenico počasi spuščajte navzdol. Vajo ponovite simetrično z iztegnjeno levo nogo.



SKLOP VSEH
VAJ PETKRAT
PONOVI
VKLJUČNO
ZVAJO NA
DESNI



1. Pripravimo si glasbo, ki je po našem okusu in nas pomirja. V prijetno toplem prostoru se udobno namestimo v položaj, ki nam najbolj ustreza.

2. Vso koncentracijo usmerimo v dihanje. Izdih naj bo 2 krat daljši kot vdih. Dihamo globoko, mirno in enakomerno. Vajo ponavljamo toliko časa, da je dihanje tekoče in prijetno.



VAJA SPROŠČANJA