

7 DIENŲ ATGAIVA KŪNUI IR PROTUI

Besibaigiant žiemai ne tik su džiaugsmu laukiame bundančios gamtos, bet dar galime skirti laiko atsinaujinti išoriškai ir vidumi, atrasti kūno ir minčių pusiausvyrą. Atlikę užduotį pažymėkite šalia esantį kvadratėlį, o savo atradimus ir pojūčius galėsite aprašyti apačioje esančiame lape „Tavo užrašai“.

PIRMADIENIS

Naujovė kūnui

Atraskite judėjimą iš naujo



Ropokite kaip kūdikiai pirmyn ir atbulomis.



Vaikščiokite kaip antys tuo pačiu metu atlikdami plaukimo judesius.



Šuoliuokite atsitūpę ir tuo pačiu metu sukite ratu priešingomis kryptimis ištiestas rankas.



Atsigulkite ant žemės ir atsikelkite nesiremami rankomis.



Laikydami vandens butelį, penalą, knygą ar ką kitą nedidelio atlikite pritūpimus perduodami daiktą už nugaros ir į priekį (daiktas perduodamas ratu).



ANTRADIENIS

Kūno budinimas

Pasikraukite energijos visai dienai



Atsigulkite ant žemės ir ridenkitės į vieną pusę, paskui į kitą.



Šokinėkite ant vienos kojos ir kartu mušinėkite kamuoliuką (teniso ar kitą minkštą mažą šoklų kamuoliuką, galite atlikti dviese).



Imituodami šokinėjimą per šokdynę šokinėkite ratais į vieną pusę, paskui į kitą.



Tūpkite ir tiesia koja bandykite pasiekti prieš Jus esantį daiktą (kėdę, stalą ar ką kito), tuomet vėl tūpkite ir siekite daikto už savęs nežiūrėdami.



Atsigulę ant pilvo šliaužkite pirmyn skaičiuodami iki 10, tuomet atbulomis šliaužkite atgal taip pat skaičiuodami iki 10.



TREČIADIENIS

Atsipalaidavimo diena

Lengviau susikaupsite, geriau atliksite užduotis



Atsistokite, stenkitės neįtempti raumenų, užsimerkite, apie nieką negalvokite, kvėpuokite ramiai.



Užsimerkite, suapvalinkite pečius, nugarą, rankomis siekite kojų pirštų, lėtai per nosį įkvėpkite, per burną iškvėpkite, grįžkite atgal.



Užsimerkite, iškelkite rankas, stipriai įtempkite raumenis, sulaikykite kvėpavimą, lėtai skaičiuokite iki 5 ir iškvėpkite orą, atpalaiduokite raumenis, nuleiskite rankas, atsimerkite.



Išsirinkite Jums patinkantį objektą, giliai įkvėpkite ir sulaikydami orą žiūrėkite į jį ir galvokite tik apie jį 5-10 sekundžių.



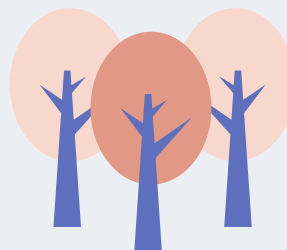
Įkvėpkite kiek įmanoma giliai ir sulaikykite orą kiek eina, tuomet iškvėpkite kiek galima ilgiau. Pradėkite nuo 3 kartų.



KETVIRTADIENIS

Gamtos perlai

Gamtoje tiek daug stebuklų – pasinaudokite jais



Išeikite pasivaikščioti su šeima į arčiausiai Jūsų esantį mišką, pasisotinkite gaivaus oro.



Išsirinkite 5 medžius ir juos apibėkite pirmyn ir atgal atbulomis bei, žinoma, įsidėmėkite juos.



Jei naktis giedra, išsirinkite žvaigždyną ir atlikite savo sugalvotą pratimą pagal to žvaigždyno formą.



Jei yra sniego, iš gniūžčių suformuokite trasą, kurią įveikite trimis pasirinktais būdais.



Įveikę trasą, nulipdykite sniego senį ir pasimėtykite gniūžtėmis, kuriomis darėte trasą.



PENKTADIENIS

Minčių valdymo ir kūrybinė treniruotė

Būkite minčių burtininku



Autogeninės treniruotės sumažina nervų sistemos jautrumą, skausmą, stresą, nerimą, padeda mažinti liūdesį, nuovargį, baimės atvejais padeda valdyti mintis nukreipiant jas nuo nepageidaujamų dalykų, padeda gerinti dėmesio koncentraciją ir didinti kūrybingumą.

Kiekvieną atliktą judesį: daikto paėmimą, durų atidarymą, atsisėdimą ir atsistojimą ar kitą, pabandykite atkurti mintyse iš lėto, taip stimuliuosite kūną ne tik fiziškai, duosite darbo nervų sistemai, bet ir tapsite kūrybiškesni.

ŠEŠTADIENIS

Kitokios padėtys

Įgaukite naujų gebėjimų,
kurie tikrai pravers



Atsikelkite iš lovos užsimerkę.

Pasiimkite produktus iš šaldytuvo pritūpę, poziciją išlaikykite iki 10 sekundžių.

Nueikite iki virtuvės sulaikę kvėpavimą.

Kol kaista vanduo virdulyje, atlikite 10 gilių įkvėpimų ir 10 gilių iškvėpimų bei tuo pat metu 10 pritūpimų.

Kiek išeina ir kur galite, veiksmus atlikite kita ranka, nei esate įpratę (svarbiausia saugumas).

SEKMADIENIS

Poilsio diena

Dieną skirkite smagiems pomėgiams, būkite su šeima, atraskite ir tyrinėkite naujas vietas.

TAVO UŽRAŠAI

Tai yra tavo užrašų lapas! Kasdieną atlikęs užduotis skirk laiko trumpai apsvarstyti ir apgalvoti savo pojūčius ir patirtis užduočių metu. Mintis gali užrašyti savo užrašuose ar šiame lape pasitelkdamas papildomus klausimus:

Kurios užduotys sekėsi gerai?

.....

.....

.....

.....

.....

Kokie jausmai aplankė?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kurios užduotys nepatiko ar nesisekė?

.....

.....

.....

.....

.....

Mane nustebino:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kurias užduotis norėjai pakartoti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....