**ŠOLA ZDRAVJA: Vaje 1000 gibov po metodi doktorja medicine Nikolaya Grishina**

|  |
| --- |
| **PRED VAJAMI: v nogavice ščepec soli, popijemo kozarec vode s soljo (pol žličke soli na pol litra vode), sol v topli vrečki je dobro položiti tudi na boleče mesto** |
| **TEK ALI HOJA: do 200 metrov ali do 120 sekund za ogrevanje in pripravo telesa na vaje**  |
| **POZDRAV V SKLENJENEM KROGU: 3x dobro jutro (lepo jutro, nič nam ne manjka, gibamo se za zdravje – 85s)** |
| **VAJE ZA ROKE IN RAMENSKI OBROČ: stopala imamo skupaj (spetna stoja) ali v rahlem razkoraku – do širine bokov.** |
| **GRETJE DLANI: v predročenju drgnemo dlan ob dlan z rokami k sebi in od sebe (10s)** |
| **DVIGANJE ROK: rahel razkorak, roki v predročenju, dvigovanje stisnjenih rok čim više z vdihom (2s), spustimo v prvotni položaj z izdihom (2s), zadržimo in 1s stiskamo dlani (6x – 30s) Lahko spustimo še niže – kolikor moremo z dlanmi skupaj.** |
| **OBRAČANJE ROK V ZAPESTJU: stisnjene roke v predročenju malo od sebe obračamo navzgor in navzdol, vmes je vdih (1s), izdih pri rokah navzdol – 2s (6x k sebi in 6x od sebe: 36s)** |
| **POTISKANJE ROKE V LEVO IN DESNO: v predročenju z dlanmi skupaj in navzgor (vdih 1s) z desno roko ob izdihu (2s) potiskamo levo do iztegnitve, zadržek (1s), povratek na prvotno mesto; z levo roko potiskamo desno do iztegnitve (4x na vsako stran -32s) Lahko izmenično.** |
| **OBRAČANJE SKLENJENIH PRSTOV: v predročenju roki sklenemo, obrnemo z izdihom (2s) in iztegnjenimi komolci, ki so čim bolj skupaj, proti sebi dol, se ob vdihu (1s) vrnemo v prvotni položaj, ob izdihu obrnemo od sebe do z dlanmi obrnjenimi navzgor (6x vsako varianto: 36s)** |
| **STRESANJE ROK IZ ZAPESTJA: pokrčene komolce potegnemo k telesu, roki pred seboj stresamo iz zapestja gor in dol, potem levo in desno – prsti vodoravno, nazadnje gor in dol s spuščenimi rokami (po 10s – 30s) Plavajoče, da se treseta celi roki, mehko v kolenih.** |
| **STRESANJE ROK V VZROČENJU: iz priročenja skozi predročenje z vdihom (2) dvignemo roki v vzročenje, stresamo gor in dol (4s) in z izdihom (2s) spustimo v začetni položaj (4x - 32s)****Tresemo celo roko, mehka kolena.** |
| **MLINČEK: roki v predročenju vrtimo daleč naprej od sebe (vse slabo stran) in k sebi (vse dobro k sebi) (8x na vsako stran – 16s)** |
| **KROŽENJE S KOMOLCI: odročimo, pokrčimo v komolcih pravokotno gor, v tej drži krožimo s komolci 8x navznoter in 8x navzven – 16s** |
| **VRTENJE ROK V RAMENU: z vdihom (1s) dvigamo roki iz priročenja v zaročenje in v vzročenje, s pospešenim izdihom (1) spuščamo v predročenje in priročenje; potem še v obratni smeri (8x naprej, 8x nazaj – 32s)** |
| **VLEČENJE ROKE V ZAPESTJU ZA GLAVO: tik nad glavo dvignemo pokrčeno desno roko in jo z levo objamemo v zapestju (težje je za glavo), z vdihom (1s) in zadržkom (2s) desna roka vleče v desno, leva ji nasprotuje, z izdihom (2s) desna roka popusti in leva se vrne proti levi rami z zadržkom(1s); z drugo roko nato delamo tako na drugo stran (4x v vsako stran – 48s)** |
| **VLEČENJE IN IZTEGOVANJE KOMOLCA: v predročenju dvignemo pokrčeno desno roko, z levo objamemo od spodaj njen komolec, z vdihom (1s) in zadržkom (2s) desni komolec hoče v desno, z izdihom (2s) desni komolec popusti, z levo roko ga potisnemo v iztegnitev k levi rami, kjer je zadržek (1s); enako na drugo stran (4x v vsako stran – 48s)** |
| **TEK NA SMUČEH: rahel predklon, glava dol, ob sonožnem pozibavanju s koleni izmenično z obema rokama naprej in nazaj, ob vsakem zamahu pospešen izdih (8x v vsako smer – 16s)** |
| **PLOSK ZA HRBTOM: predročenje in vdih (1s), z izdihom (2s) zamah nazaj, dvig na prste in plosk v zaročenju čim više (8x - 24s)** |
| **MLIN FRONTALNO: telo je vzravnano, pogled naprej, pred seboj vrtimo desno roko, potem pa levo navznoter, enako z obema navzven: plitev vdih gor, pospešen izdih dol (8x z vsako roko v vsako smer - 32s)** |
| **VAJE ZA VRAT: vaje izvajamo previdno in počasi, trup fiksiramo z rokami na boku; kdor ima vrtoglavico, naj se izogiba zaklonu in ga zamenja s pokončno držo glave.** |
| **ŽELVA: z vdihom (1s) brado potegnemo nazaj, z izdihom (2s) jo potisnemo daleč naprej vodoravno, zadržek (1s) (6x – 24s)** |
| **Z GLAVO NAPREJ IN NAZAJ: z vdihom imamo glavo v pokončnem položaju, z izdihom (2s) gremo z glavo naprej v predklon, zadržek (1s), z vdihom (1s) do pokončnega položaja, z izdihom (2s) brado dvignemo visoko gor, zadržek (1s) (4x naprej in 4x gor)** |
| **Z GLAVO K RAMI: z desno roko se primemo nad glavo do levega ušesa in glavo nagnemo k desni rami, z vdihom (1s) in zadržkom (2s) glava hoče gor, roka ji nasprotuje, z izdihom (2s) in zadržkom (1s) popustimo in glavo z roko nagnemo k desni rami; enako še na drugo stran (4x vsako stran – 48s)** |
| **KROŽENJE Z GLAVO KOT BUČA NA REPKU: glavo na prsi, na desno ramo, nazaj ali pokončno, na levo ramo (2x na levo, 2x na desno, 2x na levo, 2x na desno - 32s) Sproščena glava!** |
| **VIJAK: glava v predklonu, brada obrnjena na desno, pogled na desno, z desno roko podpremo brado, leva roka objame glavo v zatilju, z vdihom (1s) in zadržkom (1s) gremo z brado v levi predklon, desna roka bradi nasprotuje, z izdihom (2s) in zadržkom (1s) brada popusti, glavo zasukamo v začetni položaj; desna roka brado lahkotno dviga gor, pogled gor, leva roka rahlo potiska tilnik dol in desno; enako na drugo stran (4x vsaka stran - 40s)** |
| **POGLED ČEZ RAMO NA SVOJO PETO: pokončna drža, iztegnjena kolena, roki v bokih: z izdihom (2s) in zadržkom (1s) zasukamo glavo v desno in pogledamo nazaj čez desno ramo svoje pete, z vdihom do sredine (1s) se vrnemo v začetni položaj in na enak način naredimo na levo stran (4x na vsako stran: 32s) Ne krčimo kolen in se ne nagibamo nazaj!** |
| **VAJE ZA TRUP** |
| **SOROČNO ZAMAHOVANJE (DVE SPIRALI): pokončna drža s predročenima rokama: zamahnemo z obema rokama hkrati na levo stran, plitev vdih ob vračanju do predročenja, izdih do konca soročnega zamaha v desno (8x na vsako stran – 16s) Ne sukamo trupa!** |
| **ZASUKI TELESA (SPIRALA): pokončna drža z obema rokama v predročenju: soročno zamahnemo v desno v zaročenje, zasukamo se v pasu, da pogledamo čez desno ramo na pete od soseda na levi strani, plitev vdih (1s) do predročenja, do konca izdih (2s) do zaročenja in pogleda čez levo ramo na pete desnega soseda (8x na vsako stran – 48s)** |
| **KROŽENJE Z BOKI - TREBUŠNI PLES: zgornji del telesa v mirujočem in pokončnem položaju: vrtimo le boke – močno naprej, vstran, nazaj (4x v desno, 4x v levo, 4x desno, 4x levo – 32s) Široki krogi!** |
| **ODKLONI: spetna stoja, leva roka na rebrih potem niže na boku, desna v loku nad glavo, dlan obrnjena navzgor: z izdihom (2s) in zadržkom (2s) odklonimo 4x v levo in se na vdih dvignemo, potem z izdihavanjem in sunkovitimi gibi poglabljamo odklone na isto stran; enako na drugo stran (4x odklon in 4x poglabljanje v vsako smer: 56s)** |
| **ZAKLON: s pestmi se opremo na križnem delu hrbta, kolena so iztegnjena, glava gor: z vdihom(1s) in zadržkom (1s) se dvigamo, z izdihom (2s) in zadržkom (2s) gremo 4x v zaklon, potem z izdihavanjem in sunkovitimi gibi poglabljamo zaklon (4x in 4x poglabljamo: 28s)** |
| **PREDKLON: stoja v rahlem razkoraku, z izdihom (3s) se predklonimo, kolena potisnemo nazaj, roke prosto visijo: z vdihom (1s) in zadržkom (1s) se počasi dvigamo in ob ponovnem izdihu (2s) in zadržku (1s) predklon 4x poglobimo z rokami čim bliže tlom; za tem s hitrimi zibi in izdihavanjem sunkovito poglabljamo predklon, skrčimo kolena in se zravnamo (4x počasi in 4x hitro – 24s)** |
| **VOJAŠKI MLIN ALI ČIŠČENJE ČEVLJEV: razkoračna stoja, z iztegnjenimi koleni gremo v predklon in v odročenju sukamo telo tako, da levo roko približamo desni nogi in pogledamo za desno roko proti nebu, enako z drugo roko na drugo stran, pospešen izdih do pogleda za eno ali drugo roko proti nebu (8x v vsako stran: 32s)****POČITEK: sproščanje »cokle dol« (4x - 2s), z vdihom (2s) vzročimo in izdihom (3s) preko odročenja priročimo (2x – 12s, skupaj – 44s)** |
| **VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN NOGE: pokončna drža telesa, pogled na sredino kroga.** |
| **ZAMAHOVANJE Z NOGO: roke v boku: z vdihom (1s) zamahnemo z nogo naprej - visoko pokrčeno, zadržek (1s), z izdihom (2s) zamahnem nazaj do iztegnitve noge (4x z vsako nogo - 32s)** |
| **BOČNO ZAMAHOVANJE Z NOGO: obe roki na bok leve stojne noge, zravnana drža, desno nogo prednožimo križno pred stojno: na vdih (1s) in zadržek (1s) zamahnemo s pokrčenim kolenom bočno v desno, z izdihom (2s) se vrnemo v začetni položaj; enak z levo nogo v levo stran (4x na vsako stran – 32s)** |
| **VAJE ZA NOGE** |
| **MASAŽA NOG: noga je iztegnjena: s krožnimi gibi masiramo z obema rokama spredaj in zadaj od dimelj do stopala in nazaj (30s vsako – skupaj 60s) Pod kolenom zaradi žil narahlo!** |
| **TAPKANJE: rahel razkorak z iztegnjenimi koleni, tapkamo z obema rokama (udarjamo z dlanmi ali pestmi) od dimelj do stopal po sprednji strani navzdol, po notranji strani navzgor, po boku navzdol in notranji strani navzgor, po zadnji strani navzdol in notranji strani navzgor, po zadnjici (po 10x – skupaj 70s) Pod kolenom zaradi žil narahlo!** |
| **ČAPLJA: stojimo zravnano na levi nogi, desno nogo pokrčimo in jo z desno roko primemo za nart stopala tako, da koleni ostaneta skupaj: z vdihom (1s) in zadržkom (1s) s kolenom zamahnemo – desno koleno hoče naprej, desna roka vleče nazaj, z izdihom (2s) in zadržkom (1) koleno popusti in stopalo potegnemo čim više nazaj; enako z drugo nogo (4x z vsako nogo: 40s)** |
| **IZPADNI KORAK: pokončna drža, roki sta v bokih, z izdihom z levo nogo stopimo naprej, koleno pokrčimo, desna noga je zadaj s prsti obrnjena naprej, koleno je iztegnjeno, peta na tleh: z vdihom (2s) se s prvim kolenom dvigamo in ob izdihu (3s) vedno bolj spuščamo; obrnemo se za 180 stopinj in enako delamo na drugo stran (dvakrat po 4x vsako stran: 80s)** |
| **POLJUB KOLENU: razkoračna stoja, iztegnjena kolena, z izdihom desno roko položimo na križ, z levo roko se opiramo na desno koleno: z vdihom (1s) se dvigamo in z izdihi (3s) poglabljamo 4x v predklon s prebliževanjem glave k desnemu kolenu ; enako k drugi nogi, potem se primemo z obema rokama za stopalo desne iztegnjene noge, z vdihom (1s) se dvigamo, na izdih (3s) v predklonu skušamo priti z usti do iztegnjenega kolena in ga poljubiti; enako k drugi nogi (4x do kolena in 4x do stopala na vsaki nogi – 64s)** |
| **GLAVO V TRAVO: z nogami zelo narazen, z objetimi komolci in iztegnjenimi koleni gremo v predklon in se skušamo dotakniti tal: z vdihi (1s) se malo dvignemo, z izdihi (3s) predklon 4x postopno poglabljamo; potem v hitrejšem ritmu predklon poglabljamo v pospešenim izdihavanjem, zravnamo se s pomočjo rok na kolenih (4x in 4x poglabljanje: 20s)****POČITEK: stresemo noge (2s), z vdihom (2s) se iztegnemo v vzročenje, z izdihom (2s) v priročenje (6s)** |
| **LASTOVKA: v odročenju in s pogledom naprej stopimo z levo nogo daleč naprej, zadnja – desna noga je na prstih in z iztegnjenim kolenom, hrbet je pokončen, dlani in oči obrnjene navzgor (odpiramo prsni koš): z vdihom (1s) s prvim kolenom telo 4x dvigamo, z izdihom (3s) prvo koleno pokrčimo, spuščamo dol; obrnemo se za 180 stopinj in z drugo nogo opravimo enako vajo (dve seriji po 4x z vsakim kolenom: 64s)****POČITEK: stresanje nog »cokle dol« (4x – 4s)** |
| **KROŽENJE S KOLENI V RAZKORAKU: manjši razkorak z rahlo pokrčenimi koleni, glava je v podaljšku hrbtenice, pogled naprej, stopala so na tleh: krožimo daleč navzven in potem navznoter (8x navzven in 8x navznoter – 16s); izdih je končan ob iztegnitvi kolen** |
| **KROŽENJE S KOLENI V SPETNI STOJI: rahlo pokrčena kolena vrtimo v eno in potem na drugo stran, na koncu vsakega obrata kolena za trenutek iztegnemo in uskladimo z izdihom (8x v desno in 8x v levo – 16s) Mazaža kolen pri obeh načinih kroženja!** |
| **POČEP: na izdih počepnemo, stopala so skupaj (za začetek je laže narazen), pete so na tleh, objamemo kolena, približamo glavo in vztrajamo 20s (20s)****POČITEK: z vdihom vstanemo (2s) in nogi stresemo** |
| **HOJA: hodimo po krožnici v pokončni drži in z rokami na hrbtu – razen pri hoji po prstih, hopsanju in vojaškem koraku: 15 korakov za vsako nogo (prsti noter, pete noter, po notranji strani stopala, po zunanji strani stopala, po prstih, po petah), 10 korakov za vsako nogo (isto, namesto po prstih hopsanje in po petah vojaški korak s poudarjenim udarcem na celo stopalo)** |
| **POZDRAV IN ZAHVALA SONCU: S hvaležnostjo se obračamo k tebi, sonce, k viru našega življenja, v soglasju s samim seboj in z vsemi živimi bitji na svetu, kot da bi objemali ves svet (2x z vdihom dvig rok, zadržimo, z izdihom ponesemo energijo k sebi). Vso dobro energijo ponesemo v svoje telo in se priklonimo materi zemlji (vdih, dvig, zadržek, izdih in predklon, zadržek). Zahvalimo se ji za vse, kar nam daje, za vse, kar smo in vse, kar imamo. Verjamemo v vse dobro (dvig z vdihom, zadržimo dvignjene roke, z izdihom na prsi).**  |
| **VOŠČILO LEP DAN, KLEPET, DRUŽENJE OB KAVICI****SPROŠČANJE OB VODI: bredemo po vodi, hodimo po kamenčkih, se kopamo.** |

**DIHANJE: vdih skozi nos in izdih skozi usta. Vdih naredimo mimogrede, izdih je daljši, pomemben je izdih do konca.**

**VAJE IZVAJAMO GLEDE NA SPOSOBNOSTI: postopno, le do rahle bolečine, ne hitimo z rotacijami iz prehodov – predklonov, zaklonov ali odklonov. Izogibamo se sunkovitih gibov.**

**NASMEH NA OBRAZU, LJUBEZEN V SRCU. Z DOBRO MISLIJO IN NASMEHOM POTUJEMO PO POTI SVOJEGA ŽIVLJENJA! VSE JE MOGOČE, VSE JE V NAŠI MOČI!**