

Škola bez stresu



Staříme sa priateľom nášho tela

Koruna stromu môže byť zdravá, pokiaľ korene zásobujú kmeň a konáre zodpovedajúcou

výživou. Meditácia a alkohol či 30 cigariet denne nepatria k

sebe. A skôr či neskôr prideme na križovatku - čo chceme? Nenamáhať sa, nezmeniť sa - a podržať si zlozvyky, alebo rásť, čo je však spojené s telesnou a duševnou očistou? Telo je chrám boží a v každom kostole sa udržiava čistota.

Osvojiť si zdravý životný štýl ide ruka v ruku s prekonávaním negatívnych návykov, ako sú závislosti napr. aj na televízore, počítači, nedostatok pohybu, povrchové dýchanie, nedostatok ovocia, zeleniny, živín, minerálov potrebných k rastu. Sebazničujúcich činností je v našom živote dosť. A tak s príchodom jari je ozaj potrebné urobiť veľké jaré upratovanie aj v našom živote. A keď rozšírime priestor pre duševný a duchovný rozvoj, vstúpia do nášho života pozitívne zmeny. A k nim patrí i pobyt v prírode, prechádzky s niekým, koho máme veľmi radi.

Nohy na zemi a hlava v nebi! Zo dňa na deň si viac a viac uvedomujte pekné miesta na zemi, krásu okolo vás a dvíhajte zrak i nahor. Nebo je symbol jednoty, súdržnosti.

Aj keď nás delia tisícky kilometrov, keď pozorujeme hviezdnu oblohu, sme spolu. Nech sú aj tieto riadky tou zlatou nitkou, ktorá nás spája.

Jogové cvičenie s Ankou Galovičovou

každý utorok od 19.00 - 20.15 h,
Dolné Hony, ZŠ Rajčianska 3 jedna zástavka
pred konečnou trolejbusy 201, 202,
autobusy 71, 75, 78, 67
Každý štvrtok v hoteli Spirit, Vančurova 1
Informácie: 0905 602 993

Harmony Clinic s.r.o.

Trenčianske Teplice
0905 602 993, 0908 481 898
ponúka

Jarnú dovolenku s jogou (odborné vyšetrenie, 3 procedúry denne, relaxácia joga, plná penzia, vegetariánska strava, redukcia nadváhy, besedy, osobná konzultácia, športové a rekondičné aktivity.

www.harmonyclinic.host.sk

Pre pedagógov

Zamestnanosť matiek, uponáhľaný život, racionalizácia, spôsobujú neschopnosť prejavovať city, lásku. Akosi niet času deti pochváliť a pohladíť. Prváčka prišla zo školy a odpovedá starej mame na otázku ako bolo v škole, slovami - nedobre. Nemáme dobrú pani učiteľku. Ani raz ma nepochválila. A stará matka upokojuje vnučku - asi si to dnes zaslúžili iné deti a nabudúce pani učiteľka zasa pochválila teba. „Ani iné deti nepochválila a všetci sme si to zaslúžili...“. A tak stará mama nelenila a zavolať citlivo do školy. Dnes má vnučka pani učiteľku veľmi rada.

V každom z nás je veľa lásky, dobra, citu i vnútornej sily. Ale neustále niekam ponáhľame a ani na minútku sa nezastavíme, aby sme sa zamysleli. Veď nie je čas! Ani cvičiť. Ani ísť s deťmi na prechádzku. Toľko učiva ešte treba prebrať a o chvíľu je koniec roka. A tak zostávame emocionálne uzavretí a ak nejaká emócia prenikne na povrch, je to agresia. Chodíme z práce do práce. A keď je už neskoro, zbadáme sa, že vlastne sme nikam nedošli, že stojíme na mieste a točíme sa v bludnom kruhu.

Pri jarnom upratovaní svojho života je už na čase prerušiť nezmyselný kruh problémov a neúspechov. A k tomu nám pomôžu aj nasledujúce zostavy cvikov:

Dýchacie cvičenie: pozorovanie brušného, hrudného a podklúčového dýchania.

Počas dýchania položíme ruky na brucho a precíťujeme pohyb bránice (veľké - malé bruško). Potom ruky položíme na hrudník a opäť precíťujeme rozširovanie a klesanie hrudníka pri hrudnom dychu. Pri hornom dýchaní položíme ruky na kľúčne kosti a pozorujeme pohyb dychu. S nádychom sa

jemne dvíha táto oblasť, s výdychom klesá. Cvičenie trvá pár minút.

Pozorovaním dychu sa naše dýchanie prehĺbuje, upokojuje a dýchame uvoľnene. Takto si „bez liekov“ navodíme stav pokoja, bezstarostnosť. Zbavíme sa stresu a deti pri dýchaní v laviciach sa pred testom, celoročným skúšaním upokojia a trémisti zbavia úzkosti a trémy.



Kobra (bhudžanga ášana)

Lahnite si na brucho. Dlane si opríte o zem v oblasti ramien. S nádychom si dvíhajte až do natiahnutých paží. Dívajte sa rovno pred seba. Je to poloha kobry pri útoku. Mobilizuje silu. Deti môžu pohyb spojiť aj so syčaním. Hlavu môžete aj zakloniť. Pomaly sa uložte na podložku. A oddychujte v ľahu na bruchu. Aj v tejto polohe pozorujte brušné dýchanie. Pri nádychu precíťujte dotyk brucha so zemou.

2. variant - Umiestnite dlane veľa stehien, prsty smerujú k nohám. S nádychom sa z ľahu na bruchu dvíhajte do záklonu.

Pravidelným cvičením sa naučíme spomaľovať životné tempo a relaxovať. Fáza útlmu je rovnako dôležitá ako fáza cvičenia. Týmto harmonizačným cvičením zlepšíme koncentračné schopnosti, veď uponáhľanosť vedie k chybám z roztržitosti. Tento druh cvičenia nám pomôže žiť v prítomnosti, skutočne relaxovať a viac sa radowať zo života.

Zastrihneme si nechty, vyčistíme pleť, zbavujeme sa bradavíc a chlpkov

20. máj
lunárny kalendár