

N. Premal in UI

1

Čarobni gozd

kjer drevesa šepetajo



Nekoč je živel deček Tim, ki je bil rad v gibanju, včasih pa je težko umiril svoje misli. Neke noči je v sanjah znova našel čarobni gozd, kjer drevesa šepetajo in vsak list pomaga srcu, da bije bolj mirno.

Na začetku poti ga je pozdravila stara sova. Rekla mu je: »Če želiš slišati skrivnosti gozda, se najprej ustavi in zadihaj kot drevo.« Tim je zaprl oči, 5-krat globoko vdihnil in izdihnil, nato pa mirno položil stopala na tla.

Sova ga je povabila, naj raztegne roke visoko proti nebu, kot da njegove roke postajajo veje. Tim se je raztegnil visoko, potem pa počasi krožil z rameni, da je iz njih odplula napetost.

Ko je nadaljeval pot, je srečal veverico, ki je poskakovala čez korenine. Tudi Tim je nekajkrat mehko poskočil kot veverica, nato pa se ustavil in znova globoko zadihal.

Ob potočku je sedel na mah in mirno poslušal gozd. Slišal je šumenje vode, petje ptic in svoje dihanje. Čutil je, kako postaja vse bolj miren, zbran in pripravljen na nadaljnjo pot.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:



DIHAMO KOT DREVO.



RAZTEGNEMO SE VISOKO.



KROŽIMO Z RAMENI.



SKAČEMO KOT VEVERICA.



MIRNO SEDIMO IN POSLUŠAMO.



Tim je šel po mehki gozdni poti naprej. Kmalu je zaslišal rahel veter, ki je premikal veje sem ter tja. Sova mu je zašepetala: »Če želiš ostati miren, se ziblji skupaj z gozdom.« Tim je iztegnil roke v stran in se počasi zibal levo in desno, kot nežno drevo v vetru.

Malo naprej je prišel do jasnine, kjer so gozdni palčki stopali po prstih, da ne bi prebudili spečih cvetov. Tudi Tim je nekaj časa hodil po prstih, čisto tiho in lahkotno.

Ob robu potočka je srečal srnico, ki je mirno dvignila nogo in obstala. Tim jo je posnemal in poskušal nekaj trenutkov stati na eni nogi. Ko je izgubil ravnotežje, se je nasmehnil, znova globoko vdihnil in poskusil še enkrat.

Na sončni jasi mu je sova pokazala novo nalogo: z desnim komolcem se je dotaknil levega kolena, potem pa z levim komolcem desnega kolena. Tim je gib večkrat ponovil in začutil, kako se njegovo telo prebuja, misli pa postajajo bolj jasne.

Ko je prišel do srca čarobnega gozda, se je ustavil, globoko zadihal in se raztegnil v veliko zvezdo. Široko je razprl roke in noge, nato pa za nekaj trenutkov mirno obstal. Zdelo se mu je, da sliši drevesa, potoček in svoje srce hkrati.

Preden se je vrnil domov, je še enkrat mirno sedel, poslušal gozd in nekajkrat zadihal kot drevo. Takrat je razumel, da lahko mir vedno poišče s pomočjo dihanja, gibanja in tihega poslušanja sebe.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



ZIBAMO SE LEVO IN DESNO.



HODIMO PO PRSTIH.



STOJIMO NA ENI NOGI.



DOTIKAMO SE NASPROTNIH KOLEN Z KOMOLCEM.



RAZTEGNEMO SE V ZVEZDO.



Lana je že od nekdaj sanjala, da bo postala astronavtka. Vsak večer je skozi okno opazovala zvezde in si predstavljala, kako bi bilo potovati med planeti.
Neke noči je na domačem vrtu zagledala skrivnostno raketo. Ko se ji je približala, so se vrata odprla in zaslišal se je prijazen robotski glas: »Dobrodošla, Lana! Preden poletiš med zvezde, moraš pripraviti svoje telo.«

Lana je najprej 5-krat globoko vdihnila in izdihnila. Nato je raztegnila roke visoko nad glavo in se dvignila na prste, kot da želi pobožati zvezde. Ko je bila pripravljena, je vstopila v raketo.

Ob vzletu se je rahlo zibala levo in desno, potem pa je v breztežnosti nežno premikala prste, kot bi lovila drobne zvezdne iskrice.

Pristala je na planetu Ravnovesje, kjer je morala hoditi po ozki svetleči črti.
Da bi varno prišla do konca poti, se je večkrat dotaknila nasprotnega kolena in tako ohranjala ravnotežje.

Lana je ugotovila, da je vsaka naloga lažja, če se giblje zbrano in pogumno.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:


DIHAMO GLOBOKO.


RAZTEGNEMO ROKE VISOKO.


HODIMO PO ČRTI.


DOTIKAMO SE NASPROTNIH KOLEN.


PREMIKAMO PRSTE.



Potovanje pa še ni bilo končano. Lana je poletela naprej do planeta Dih, kjer so puhasti vesoljčki govorili zelo tiho. Da bi jih bolje slišala, je spet 5-krat globoko vdihnila in izdihnila.

Nato je prispela na planet Skokov. Tam ni bilo cest, ampak samo majhni lebdeči otoki, zato je morala večkrat skočiti z obema nogama z enega otoka na drugega.

Na naslednjem planetu Moči je srečala robota, ki ji je pokazal posebno vajo: petkrat je počepnila in vstala, da so se njene noge okrepile.

Kmalu zatem je odkrila nizek bleščeč predor. Da bi prišla skozenj, se je plazila po vseh štirih in previdno opazovala pot.

Za predorom jo je čakal planet Korakov, kjer je morala visoko dvigovati kolena, kot da stopa čez velike zvezdne kamne.

Na koncu je pristala še na planetu Zvezda, kjer je stala na eni nogi in lovila ravnotežje, medtem ko so okoli nje plesale drobne zvezdice.

Ko se je vrnila na Zemljo, je vedela, da je z gibanjem postala še močnejša, pogumnejša in pripravljena na vsako novo pustolovščino.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



SKAČEMO Z OBEMA NOGAMA.



POČEPAMO IN VSTAJAMO.



PLAZIMO SE.



VISOKO DVIGUJEMO KOLENA.



STOJIMO NA ENI NOGI.



V toplem morju je živela deklica Nika, ki je rada opazovala bleščeče valove. Nekega mirnega jutra je srečala prijaznega delfinčka Luna, ki ji je zašepetal: »Če želiš najti skriti zaklad, moraš najprej umiriti telo, prebuditi roke in poslušati svoje dihanje.«

Nika je obstala v plitvini, zaprla oči in 5-krat počasi vdihnila in izdihnila, kot da z njo diha celo morje. Valovi so se nežno zibali sem ter tja, Nika pa je dihala z valovi, dokler ni začutila miru.

»Zdaj naj tvoje roke zaplavajo,« je rekel Lun. Nika je iztegnila roke in z njima počasi plavala skozi zrak, kot bi delala velike mehke zavesljaje. Nato je sprostila vrat in večkrat zakrožila z rameni, kot da z njih padajo kapljice napetosti.

Ko sta priplavala do modre jame, je Lun pokazal skrivni prehod. Da bi njeno telo ostalo zbrano, se je Nika večkrat z desno roko dotaknila levega kolena, nato pa z levo roko desnega kolena. Po vsakem dotiku je spet mirno vdihnila.

V jami je našla drobne biserne školjke. Previdno je odpirala in zapirala prste, kot bi lovila svetlobne mehurčke. Njeni prsti so postajali vse bolj spretni, telo pa vse bolj umirjeno.

Preden sta nadaljevala pot, je Nika še enkrat globoko zadihala z valovi, ponovila nekaj navzkrižnih dotikov in začutila, da je pripravljena na naslednji del morske dogodivščine.

Nekateri gibi se med potjo še ponovijo, saj nam pomagajo, da smo umirjeni, zbrani in pripravljeni na nove izzive.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:



DIHAMO Z VALOVI.



PLAVAMO Z ROKAMI.



KROŽIMO Z RAMENI.



DOTIKAMO SE NASPROTNIH KOLEN.



ODPIRAMO IN ZAPIRAMO PRSTE.



Nika in Lun sta zaplavala globlje do skrivne modre votline. Pred vhodom v jamo je Lun nežno poškropil vodo in rekel: »Zdaj poslušaj svoj izdih.« Nika je stisnila ustnice in večkrat pihnila kot delfinček, kot da pošilja drobne mehurčke proti biserni školjki.

Ko je stopila na toplo skalo ob vhodu, je z iztegnjeno roko počasi risala veliko ležečo osmico, kot da v zraku sledi poti valov. Oči so mirno spremljale gibanje roke, Nika pa je čutila, kako postajajo njene misli vse bolj jasne.

Za školjko se je odprl nizek morski predor. Da bi prišla skozenj, se je Nika počasi plazila naprej, zbrano in enakomerno, kot mali raziskovalec. Ko je prišla na drugo stran, je spet globoko vdihnila in se nasmehnila Lunu.

Tam je našla zakladno polico, polno gladkih kamenčkov in biserov. Z obema rokama je večkrat stisnila dlani v pest in jih nato počasi odprla, kot bi spuščala morsko svetlobo med prste. Prsti, dlani in zapestja so se prijetno prebudili.

Na koncu poti jo je v školjki čakala velika svetleča biserna misel. Nika je sedla, objela svoje telo kot školjka in za nekaj trenutkov mirno obstala. Nato je še enkrat zadihala z valovi in začutila, da je zaklad pravzaprav mir v njenem telesu, jasnost v mislih in pogum v srcu.

Ko se je vrnila proti obali, je Nika še enkrat pihnila kot delfinček, v zraku narisala majhno ležečo osmico in hvaležno pomahala Lunu. Vedela je, da se lahko k tem gibom vedno vrne, kadar potrebuje mir, zbranost in pogum.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



PIHAMO KOT DELFINČEK.



RIŠEMO LEŽEČO OSMICO.



PLAZIMO SE SKOZI PREDOR.



STISKAMO IN SPROŠČAMO DLANI.



OBJAMEMO SE KOT ŠKOLJKA.

4 Mavrični most v deželi barv



Tina je neke mirne jutranje ure stopila na čarobni mavrični most. Nad njo so se lesketale barve, pod njenimi nogami pa je most mehko žarel, kot da diha z njo. Na začetku mostu jo je pričakala modra vila in ji tiho rekla: »Če želiš prečkati deželo barv, moraš hoditi počasi, dihati mirno in poslušati, kaj ti sporoča tvoje telo.«

Na rdečem delu mostu je Tina najprej ustavila korake in z očmi sledila tanki mavrični črti, ki je potovala z leve proti desni in nazaj. Pogled je mirno drsel po barvah, kot bi njene oči brale mavrično pot.

Na oranžnem delu jo je vila povabila, naj stisne ustnice in dolgo, mehko pihne, kot da pošilja topel veter čez most. Tina je večkrat počasi izdihnila in začutila, kako se njeno telo umirja.

Na rumenem delu je dvignila roke predse in nežno zavrtela zapestja, kot da okoli dlani riše majhne sončne kroge. Prsti in dlani so se prebudili, postajali so vse bolj spretni in lahkotni.

Na zelenem delu jo je vila objela s pogledom in rekla: »Zdaj se objemi tudi sama.« Tina je prekrižala roke čez prsni koš in izmenično nežno tapkala po ramenih. Ob tem je mirno dihala in čutila, kako se v njej naseljuje zbranost.

Na modrem delu mostu je hodila počasi po ozki mavrični črti – peta, prsti, peta, prsti – in pazila, da njeni koraki ostajajo mehki, mirni in usklajeni.

Ko je prišla do sredine mostu, se je ustavila, še enkrat mirno vdihnila ter vedela, da jo na drugi strani čakajo nove naloge in nove barve.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:



SLEDIMO ČRTI Z OČMI.



PIHAMO DOLG IZDIH.



KROŽIMO Z ZAPESTJI.



KRIŽNO TAPKAMO RAMENA.



HODIMO PETA–PRSTI.

4 Mavrični most v deželi barv



Na vijoličnem delu mostu je vila Tino povabila, naj s palcem enega za drugim pozdravi vse prste. Tina se je s palcem dotaknila kazalca, sredinca, prstanca in mezinca, nato pa isto ponovila še na drugi roki. Njeni prsti so postajali natančni, spretni in pripravljeni na drobna opravila.

Nato je stopila na indigo del mostu. Z obema rokama je počasi risala velike mavrične loke, ki so potovali čez sredino njenega telesa z ene strani na drugo. Oči so sledile rokam, misli pa so se počasi umirjale in urejale.

Ko je prišla do mehke oblačne ploščadi, jo je vila prosila, naj se spusti na vse štiri. Tina je usločila hrbet visoko kot mačka, nato pa ga zmehčala v dolg, miren most. Gib je večkrat ponovila in začutila, kako se njeno telo prijetno prebuja.

Na srebrnem delu mostu jo je pričakal tih vetrič. Tina je odprla usta in jeziček počasi premaknila levo, nato desno, kot bi z njim sledila srebrni črti. Nato je še sproščeno zaprla usta in mirno vdihnila. Zdelo se ji je, da se njien govor in obraz prebujata v nežni lahkotnosti.

Pred zadnjimi koraki je vila rekla: »Zdaj pokaži še svojo tiho moč.« Tina je dlani položila skupaj in jih nekaj trenutkov nežno potiskala eno ob drugo. Potem jih je sprostila. V rokah je začutila toplino, v ramenih pa mir.

Ko je stopila na drugo stran mostu, se je ustavila, mirno sedla in nekajkrat vdihnila. Spomnila se je vseh barv, vseh gibov in vseh tihih navodil svojega telesa. Vedela je, da njen mavrični most ni samo pot skozi deželo barv, ampak tudi pot do miru, zbranosti, spretnih rok, budnih oči in pogumnega srca.

Preden je odšla domov, je nekaj gibov še ponovila – s pogledom je sledila nevidni mavrici, z dlanmi nežno pritisnila skupaj in se tiho nasmehnila.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



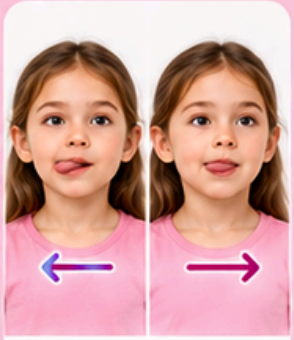
DOTIKAMO SE PALCA IN PRSTOV.



RIŠEMO MAVRIČNE LOKE.



MAČJI HRBET IN MOST.



JEZIČEK LEVO IN DESNO.



POTISKAMO DLANI SKUPAJ.



5 Mali zmaj se uči leteti

V sončni gorski dolini je živel mali zmaj Žarek. Imel je velika krila in veliko željo, da bi nekoč poletel visoko nad gore. A kadar je hotel vaditi, je bil hitro neučakan, telo pa mu ni vedno sledilo. Tedaj je k njemu priletel modri zmaj in mu tiho rekel: »Pravo letenje se začne v mirnem dihu, budnih očeh in močnem telesu.«

Najprej sta obstala na veliki skali. Žarek je 5-krat globoko vdihnil skozi nos in dolgo izdihnil skozi usta, kot bi spuščal topel zmajev dih. Z vsakim izdihom je postajal bolj miren.

Potem mu je modri zmaj pokazal, kako naj počasi odpira in zapira svoja krila. Žarek je roke razširil široko v stran in jih nato spet nežno približal k telesu, kot da prebuja krila.

Nad njima je poletavala zlata iskrica. Žarek ji je z očmi sledil gor in dol, brez premikanja glave, kot bi njegove oči vadile pot za branje neba.

Ko sta nadaljevala, mu je modri zmaj pokazal še vajo za močan hrbet. Žarek je rahlo pokrčil roke in nežno stisnil lopatici skupaj, kot da želi med njima zadržati drobno zvezdo.

Na koncu prvega dela poti je moral pripraviti še svoj govor in zmajevi obraz. Počasi je z jezičkom naredil krog okoli ustnic, nato pa se nasmehnil. »Tvoje telo se prebuja,« je rekel modri zmaj. Žarek je začutil, da je pripravljen na naslednji del poti.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:



DIHAMO KOT ZMAJ.



ODPIRAMO IN ZAPIRAMO KRILA.



SLEDIMO GOR IN DOL Z OČMI.



STISKAMO LOPATICI.



JEZIČEK KROŽI OKOLI USTNIC.



5 Mali zmaj se uči leteti

Žarek in modri zmaj sta nadaljevala pot do mehke travnate jase in temnega skalnega predora. »Če želiš, da bo tvoje telo pripravljeno na polet, moraš znati tudi počasi in zbrano premagovati ovire,« je rekel modri zmaj.

Najprej se je Žarek spustil nizko k tlom in se počasi plazil skozi zmajev predor, kot majhen raziskovalec. Ko je prišel na drugo stran, je za trenutek obstal in ponosno dvignil glavo.

Nato se je na vseh štirih nežno zibal naprej in nazaj, kot da ga pozibava topel gorski veter. Gib ga je umiril in mu pomagal, da je začutil svoje telo od glave do repa.

Na gladki skali je vadil še zmajevo ravnotežje moči: iztegnil je eno roko naprej in nasprotno nogo nazaj, nato pa mirno zamenjal stran. Modri zmaj ga je pohvalil, da postajajo njegova krila, hrbet in trebuh vse močnejši.

Ko je v dlaneh začutil toplo zmajevo energijo, je napolnil lica z zrakom in ga nato počasi spustil ven, kot bi mehko varoval svojo ognjeno sapo. Ob tem so se mu sprostila usta, lica in čeljust.

Za konec je modri zmaj raztrosil drobne zlate iskrice. Žarek jih je lovil s palcem in kazalcem, eno za drugo, kot bi nabiral majhne zvezdice. Njegovi prsti so postajali spretni, natančni in pripravljeni na pisanje in ustvarjanje.

Ko je sonce zdrsnilo nad dolino, je Žarek še enkrat ponovil nekaj dihov, plazenje in zibanje. Nato je razširil krila, se odrinil od skale in zares poletel malo nad travnik. »Zdaj vem,« je zašepetal, »da se velik pogum rodi iz miru, vadbe in zaupanja vase.«

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



PLAZIMO SE KOT ZMAJČEK.



ZIBAMO SE NAPREJ IN NAZAJ.



IZTEGNEMO ROKO IN NASPROTNO NOGO.



NAPOLNIMO LICA IN IZDIHNEMO.



ŠČIPAMO ZLATE ISKRICE.

6 Čebelica išče cvet
in spoznava prijatelje



Majhna čebelica Binca se je nekega mirnega jutra zbudila v panju in ugotovila, da njen najljubši bel cvet ni več tam, kjer ga je včeraj pustila. Zaslišala je tiho šumenje travnika in se odločila, da ga bo poiskala počasi, z mirnim dihom in budnimi očmi.

Najprej je srečala moder metuljček, ki ji je rekel: »Če želiš slišati travnik, najprej nežno zabrenči in poslušaj svoj izdih.« Binca je nekajkrat dolgo zabrenčala kot čebelica in začutila, kako se njeno telo umirja.

Nato ji je metuljček pokazal travno bilko. Binca je z noskom počasi sledila njeni poti levo in desno, kot da riše mehko zeleno črto po zraku. Oči in glava so ostali zbrani, misli pa so postajale vse bolj jasne.

Ob robu poti je srečala marljivo mravljico. Ta ji je pokazala, kako naj z enim prstom nežno potuje po prstkih druge roke, od palca do mezinca. Binca je ponovila gib še z drugo roko in začutila, kako se njeni prstki prebujajo za natančno delo.

Malo naprej je prišla do pikapolonice, ki ji je pokazala še miren gib dlani: dlani je obrnila gor, nato dol, spet gor in spet dol, kot da pripravlja mehka čebelja krila na let. Binca je gib ponovila počasi in zbrano.

Na koncu prvega dela poti je prišla do visokega cveta. Previdno je obstala na eni nogi kot cvet na steblu in razprla roke v stran. Mirno je dihala in čutila, kako v njej raste ravnotežje. Vedela je, da bo svoj cvet gotovo našla, če bo nadaljevala počasi in pogumno.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:



BRENČIMO KOT ČEBELICA.



VLEČEMO ČRTO Z NOSOM.



POTUJEMO PO PRSTKIH.



OBRAČAMO DLANI GOR IN DOL.



STOJIMO KOT CVET.

6 Čebelica išče cvet
in spoznava prijatelje



Binca je poletela naprej in med cvetovi kmalu zagledala polžka, ki se je premikal čisto počasi. »Včasih najlepše stvari opazimo šele, ko se ustavimo,« ji je rekel. Pred svojim noskom je držal drobno marjetico. Binca je najprej pogledala cvet čisto od blizu, nato pa še daleč na travnik. Pogled je nekajkrat mirno potoval od blizu v daljavo, dokler ni postalo vse okoli nje bolj jasno.

Potem je srečala kobilico, ki je sedela med listi. Pokazala ji je, kako lahko sedemo kot metuljček, stopala približamo skupaj in s koleni nežno zamahamo gor in dol. Binca je gib ponavljala počasi ter čutila, kako se njeno telo mehča in umirja.

Na cvetnem listu jo je nato pričakala drobna črička. Rekla ji je: »Če želiš zbuditi obraz in govor, naj tvoj jeziček pogleda najprej gor, potem pa dol.« Binca je z jezičkom nekajkrat segla proti nosku, nato proti bradici, in se pri tem nasmehnila.

Kmalu je priletela še pikapolonica in ji predlagala, naj s konicami prstov in dlanmi nežno pobože svoja lička, kot bi po obrazu sedale mehke cvetne sledi. Binca je počasi masirala lička in začutila, kako se njen obraz prijetno sprošča.

Na koncu je med visokimi travami končno zagledala svoj beli cvet. Sedla je poleg njega in dlani počasi stisnila v pesti, nato pa jih spet odprla, kot da odpira in zapira nežen cvet. To je nekajkrat ponovila in občutila toplino v prstih in rokah.

Binca je potem še enkrat zabrenčala, pogledala travnik od blizu in daleč, pomahala s koleni kot metuljček in se tiho nasmehnila. Zdaj je vedela, da ji mirni gibi, budne oči, prebujen obraz in spretni prsti pomagajo, da lažje opazi svet okoli sebe. Svoj cvet je našla, še pomembneje pa je bilo, da je na poti našla tudi mir v sebi.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



GLEDAMO BLIZU IN DALEČ.



METULJČKOVA KOLENA.



JEZIČEK GOR IN DOL.



MASIRAMO LIČKA.



STISKAMO IN ODPIRAMO PESTI.

7

Snežinka na dlani
čarobna zimska pot

GIBALNA IN MEDITACIJSKA PRAVLJICA ZA MOČNO TELO, MIRNE MISLI IN BISTRE IDEJE



Snežinka Bela je padala z neba in iskala kraj, kjer bi pristala. Na poti je srečala otroke, ki so se igrali, zato se je odločila, da se jim pridruži. »Pojdimo skupaj na čarobno zimsko pot, kjer bomo prebudili svoje telo in um,« je rekla snežinka. Najprej so se ustavili na Postaji diha. »Ko mirno dihate, se umirimo in zberemo,« je šepnila.

Pot jih je vodila do Hribčka ravnotežja, kjer so hodili po ozki snežni poti kot pravi gorski raziskovalci. Na Jasni jasi so srečali zajčka, ki je skakal od snežinke do snežinke. »Poskočite z mano,« je povabil otroke.

Nato so prispeli do Gozda močnih dreves, kjer so raztegnili roke visoko proti nebu in začutili, kako rastejo. Sledila je Jama pogumnih, kjer so se plazili kot snežni medvedki in krepili svoje telo. »Vsak gib nas naredi močnejše,« je rekla Bela.

NAŠIH 10 GIBOV V PRAVLJICI

1



DIHAMO S TREBUHOM

Položimo dlani na trebuh, globoko vdihnemo skozi nos in počasi izdihnemo skozi usta.

MIRIM SE.

2



RAZTEGNEMO SE

Iztegnemo roke visoko proti nebu, se dvignemo na prste in se močno raztegnemo.

RASTEM.

3



DVIGUJEMO KOLENA

Na mestu izmenično dvigujemo kolena, močno in odločno.

SEM MOČAN/-A.

4



HODIMO PO ČRTI

Predstavljamo si ozko pot in hodimo počasi, postavljamo stopalo pred stopalo.

OHRANJAM RAVNOTEŽJE.

5



STISNEMO DLANI

Močno stisnemo dlani skupaj. 5 sekund zadržimo in sprostimo.

ZBEREM SE.

Snežinka na dlani – čarobna zimska pot



Pot so nadaljevali do Zamrznjenega jezera, kjer jih je čakala modra vila. »Zdaj bomo prebudili oči, ušesa in možgane,« je rekla. Otroci so z očmi sledili snežinki, ki je letela levo in desno, gor in dol. Nato so obiskali Vetrno jaso, kjer so s pihanjem snežink krepili svoj glas in govor.

Na koncu so prišli do Sončnega hriba. Tam so se ulegli na mehko snežno odejo, zrli v nebo in si predstavljali, kako se v njih naseli mir. »Vsaka snežinka je posebna, tako kot vi,« je rekla Bela. »Ko skrbite za svoje telo, dih, ravnotežje in misli, lahko dosežete vse svoje sanje.«

Otroci so se nasmehnili, se zahvalili snežinki in se počasi odpravili domov – bolj mirni, bolj zbrani in polni nove energije.

In od takrat naprej so vsak dan naredili vseh 10 gibov, da so njihovo telo, govor, branje, pisanje in razmišljanje še bolj zaživeli.

NAŠIH 10 GIBOV V PRAVLJICI

6



KROŽIMO Z RAMENI

Počasi krožimo z rameni naprej in nazaj.

SPROŠČAM NAPETOST.

8



OBRAČAMO GLAVO

Počasi obračamo glavo levo in desno ter se ozremo čez ramo.

BOLJE SLIŠIM IN GOVORIM.

8



MAČJA HRBTENICA

Na vseh štirih izmenično zaokrožimo hrbet navzgor in ga spustimo navzdol.

MOJ HRBET JE PROŽEN.

9



SUPER JUNAK

Ležimo na trebuhu, iztegnemo roke naprej, dvignemo roke in noge ter za nekaj sekund zadržimo.

KREPIM TELO.

10



PREMIKAMO PRSTE

Široko razpremo prste, jih močno stisnemo v pest in znova razpremo. Ponovimo večkrat.

MOJE ROKE SO SPRETNE.



Na posebni postaji je stal Vlak mirnih misli. Otroci so vstopili vanj tiho in radovedno. Strojevodja jim je rekel: »Če želimo potovati do znanja, moramo najprej umiriti telo in prebuditi oči, ušesa, roke in dih.«

Ko je vlak speljal, so v prvem vagonu najprej počasi vdihnili skozi nos in dolgo pihnili skozi usta, kot majhna lokomotiva. Z vsakim izdihom so postajali mirnejši.

V drugem vagonu so z očmi sledili tirnicam levo in desno, brez premikanja glave. Pogled je potoval po nevidni poti, misli pa so postajale jasnejše.

Nato so prispeli v vagon Korak. Tam so počasi korakali na mestu kot mali vlakci. Kolena so se dvigovala izmenično, telo pa se je prebujalo in krepilo.

Ko je vlak peljal čez most, so v vagonu Ritem nežno izmenično tapkali po kolenih. Enakomeren ritem jih je umiril in povezal.

V zadnjem vagonu prvega dela poti je palček pozdravil prste. S palcem so se dotaknili kazalca, sredinca, prstanca in mezinca, nato pa še na drugi roki. Prsti so se prebujali za natančno delo, oči in telo pa so bili pripravljeni na nadaljevanje poti.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:





Vlak mirnih misli je nadaljeval pot. Zapeljal je skozi temen tunel. Otroci so vagon nežno zibali z leve in desne, kot se vagoni zibajo na tirih. »Zibamo se mirno,« je rekel kondukter, »in nekoliko globlje dihamo, da ostanemo sproščeni.«

Ko so prišli iz tunela, so vsi postavili roke za ušesa in pozorno poslušali. Zaslišali so strojevodjin zvonec, šumenje vetra, petje ptic in oddaljeni šum reke. »Dobro poslušamo, ker nam to pomaga, da se lažje zberemo,« je dejal kondukter.

V naslednjem vagonu je vlak malo upočasnil. Otroci so jeziček počasi premikali levo in desno, kot majhen vlak, ki vozi po tirih. »To prebudi naša usta, da bomo lepo in razločno govorili,« jim je razložil.

Potem so morali previdno prestopati čez namišljene tirnice, eno za drugo. Dvigovali so kolena, pazili na ravnotežje in ostali mirni. »Počasi in zbrano, kot pravi potnik vlaka,« jih je spodbujal strojevodja. Nekajkrat so znova naredili nekaj mirnih vdihov in izdihov, da se je vsem vrnila sproščenost.

V zadnjem vagonu so otroci nežno masirali dlani in zapestja. »Naše roke bodo pripravljene na pisanje,« je povedal strojevodja »saj z mirnimi rokami laže pišemo lepe črke.« Še enkrat so globoko vdihnili in se nasmehnili.

Končno je vlak pripeljal na postajo Znanje. Otroci so izstopili umirjeni, zbrani in veseli. Bili so pripravljeni na branje, pisanje, govorjenje in nova znanja.

Ko je naše telo mirno, so misli jasne in lažje se učimo!

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



9 Skrivnost knjižnice
kjer knjige oživijo



Ana je nekega mirnega popoldneva stopila v staro knjižnico. Med visokimi policami je bilo tiho, le strani so nežno šumele. Ko je odprla veliko zlato knjigo, je iz nje priletela svetloba in na rob police je priletela modra sova.

»Če želiš odkriti skrivnost knjižnice,« je rekla sova, »moraš najprej umiriti dih in prebuditi telo, oči, ušesa in roke.« Ana je sedla na mehko preprogo in 5-krat počasi vdihnila skozi nos ter izdihnila kot tiha sova. Z vsakim izdihom je postajala bolj mirna.

Nato ji je sova pokazala prva vrata – Vrata odprte knjige. Ana je stisnila dlani skupaj, potem pa roke počasi odprla na široko, kot da odpira veliko knjigo. Prsi so se razširile, ramena so se sprostila.

Po hodniku so po zraku zaplesale svetle črke. Ana je z iztegnjenim kazalcem v zrak počasi risala veliko črko A, nato še M in S. Oči so sledile gibu prsta, roka pa je postajala vse bolj pripravljeńa na pisanje.

Za prvim ovinkom so ležale knjižne stopnice. Ana jih je previdno prestopala eno za drugo – visoko je dvigovala kolena in ostajala zbrana. Na vrhu stopnic jo je čakala tiha niša, kjer si je z mehkimi prsti nežno pomasirala ušesa od zgoraj navzdol. Zdelo se ji je, da zdaj še bolje posluša šepet knjig.

Sova se je nasmehnila: »Odlično, Ana. Prvi del poti si opravila. Zdaj si bolj mirna, budna in pripravljena na naslednjo skrivnost knjižnice.«

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:


DIHAMO KOT SOVA.


ODPIRAMO KNJIGO.


RIŠEMO ČRKE V ZRAKU.


PRESTOPAMO KNJIŽNE STOPNICE.


BOŽAMO UŠESA.



V drugem delu knjižnice sta Ana in sova stopili do Dvorane besed. Tam so male zlate besede poskakovale po zraku kot iskrice. »Da bodo besede lepo zvenele,« je rekla sova, »z blazinicami prstov nežno tapkaj po dlani – zlog za zlogom.« Ana je počasi tapkala in zraven tiho šepetala kratke besede: MA-MA, SO-VA, KNJI-GA.

Nato sta prišli do Kamnite stene znanja. Ana je položila dlani ob steno in jo nekaj trenutkov močno potiskala, kot da ji stena vrača pogum. Roke, ramena in trup so postajali vse močnejši.

Za steno se je odprl Okrogli salon zgodb. Ana je roke položila predše in trup počasi zasukala levo, nato desno, kot da na vsaki strani išče naslednjo pripoved. Gib je naredila počasi in mirno, brez hitenja.

Na nizki mizi je zagledala drobne srebrne črke. S prsti je po mizi naredila mali sprehod – najprej z desno, potem z levo roko. Palček, kazalec in sredinec so hodili kot majhni knjižni junaki, prsti pa so postajali vse spretnejši.

Čisto na koncu poti jo je sova odpeljala do Okna tišine. Ana si je najprej dobro podrgnila dlani, da sta postali topli, potem pa ju je nežno položila čez zaprte oči. Nekaj trenutkov je mirno sedela, dihala in poslušala svoj srčni utrip.

Ko je dlani spustila, je zaslišala, kako knjige nežno zašumijo: »Ko je telo mirno in pripravljeno, besede lažje vstopijo v misli.« Sova ji je podarila zlato knjižno kazalo in Ana je vedela, da se lahko k tem gibom vedno vrne – pred branjem, pisanjem, govorjenjem ali kadar potrebuje mir.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



TAPKAMO ZLOGE NA DLANI.



POTISKAMO STENO ZNANJA.



SUKAMO TRUP LEVO IN DESNO.



PRSTKI HODIJO PO MIZI.



TOPLE DLANI ČEZ OČI.



V pisanem jesenskem gozdu je živel mali ježek Bodko. Listje je že šumelo pod njegovimi tačkami, zrak pa je dišal po mahu, gobicah in dežju. Preden bi našel pot do svojega toplega doma, je moral poiskati deset posebnih listov miru, ki so mu pomagali, da je postajal bolj zbran, pogumen in pripravljen na novo pustolovščino.

Ko je zjutraj stopil iz svojega skrivališča, je najprej srečal staro sovico. Ta mu je rekla: »Če želiš dobro opazovati gozd, se moraš najprej umiriti.« Bodko je obstal, položil tački na trebuh in petkrat počasi vdihnil skozi nos ter izdihnil skozi usta, kot da nežno napihuje topel jesenski veter.

Nato mu je sovica pokazala visoko drevo. »Poglej, kako mirno in ponosno stoji,.« je zašepetala. Bodko se je raztegnil visoko proti nebu, dvignil smrček in iztegnil hrbet, kot bi tudi sam hotel postati majhno jesensko drevo.

Malo nižje na poti je opazil dve veverici, ki sta se zibali na veji sem in tja. Bodko se je postavil na vse štiri in se tudi sam nežno zazibal naprej in nazaj, da je začutil svoje telo od ramen do bokov. Ob tem je postajal vse bolj miren.

Ko je nadaljeval pot, je pod grmom našel bleščeč list. Da bi ga dosegel, se je z desno tačko dotaknil levega kolena, nato pa še z levo tačko desnega kolena. To je ponovil večkrat in ugotovil, da tako njegovo telo sodeluje bolj usklajeno.

Čisto ob koncu prvega dela poti je prišel do mehke jase, posejane z želodi. Tam ga je pričakala prijazna lisica, ki mu je pokazala, kako lahko s palčkom postopoma pozdravi vse druge prste. Bodko je počasi »preštel« svoje prstke in začutil, kako so njegove tačke pripravljene za natančno delo, pobiranje listov in nove dogodivščine.

Bodko je prvi del poti zaključil bolj umirjen, bolj buden in bolj pripravljen. Pet listov miru je bilo že v njegovi košarici, ostalih pet pa ga je čakalo naprej v gozdu.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:



DIHAMO V TREBUH.



RAZTEGNEMO SE KOT DREVO.



ZIBAMO SE NAPREJ IN NAZAJ.



DOTIKAMO SE NASPROTNIH KOLEN.



PALČEK POZDRAVI PRSTE.

10 Ježek in jesenski listi



Ježek Bodko je nadaljeval pot skozi gozd. Pred seboj je zagledal čudovit rdeč list, ki je ležal čisto blizu njega. Najprej ga je dobro pogledal, nato pa je pogled usmeril daleč stran, na visoko drevo v daljavi. Tako je vadil, da lahko njegovi očki gledajo blizu in daleč. To mu pomaga, da lepše opazuje svet in se lažje zbrano uči.

Ko je šel naprej, je začutil, da so mu ramena nekoliko napeta. Zato jih je nežno dvignil proti ušesom, kot bi hotel doseči nebo, potem pa jih je sproščeno spustil navzdol. To je naredil nekajkrat.
Listki so kot da so padli z njegovih ramen in Bodko se je spet počutil bolj lahkotno.

Med hojo je začutil, da je njegova bučka nekoliko utrujena, zato je nežno premikal jeziček levo in desno – najprej proti levemu kotičku, nato proti desnemu. Tako je prebudil svojo bučko, ki mu pomaga pri jasnem govoru, pozornem poslušanju in tudi pri branju ter pisanju.

Pot je postajala bolj zahtevna, saj so bile na tleh velike drevesne korenine. Bodko je pazljivo stopal čeznje – dvignil je koleno, stopil čez oviro in znova stopil trdno na tla. Hodil je počasi in z zbranostjo, da mu je uspelo ohraniti ravnotežje. Vsaka korenina je bila nova priložnost za pogum in natančnost.

Na koncu je pred sabo zagledal svoj topel dom. Preden je vstopil, je v tačke vzel nekaj listov. Močno je stisnil pesti, kot bi hotel liste zadržati, nato pa jih je počasi odprl. To je naredil večkrat. Tako je ogrel svoje prstke, ki mu pomagajo pri vseh majhnih in velikih opravilih.

Bodko je prišel do doma – mirnejši, bolj zbran in vesel, da mu je uspelo. Zunaj je bilo hladneje, a v njem je bilo toplo in spokojno. Ulegel se je med mehke liste in pomislil, kako čudovita je bila njegova pot.
Mirno telo pomaga mirnim mislim, boljšemu opazovanju in novim učenjem. Jutri ga čakajo novi jesenski dnevi in nova doživetja!

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



OPAZUJEMO BLIZU IN DALEČ.



LISTKI PADAJO Z RAMEN.



JEZIČEK LEVO IN DESNO.



STOPAMO ČEZ KORENINE.



STISKAMO IN ODPIRAMO PESTI.

11 ŽELVICA IN SKRIVNOSTNI SVETILNIK

mirna morska pot

Mirni koraki vodijo do velikih sanj!

RADOVEDNOST
POGUM
MIR
PRIJATELJSTVO
NOVI OBZORJI



Vsi zmoremo priti dlje, korak za korakom!

Na toplem obrežju je živela majhna želvica Tili. Neko jutro je na horizontu zagledala poseben svetilnik, ki je žarel v mehki zlati svetlobi. Stari ribiči so pripovedovali, da do svetilnika vodi skrivna morska pot, ki jo najdejo le tisti, ki imajo mir v srcu, radovedne oči in prijazno srce. Tili se je odločila, da ga poišče.

Preden je zaplavala, se je usedla na pesek in nekajkrat globoko vdihnila. Poslušala je šum valov in dih je postal počasen in miren. »Zmorem,« si je zašepetala. Tedaj je nad njo priletel prijazen galeb Gal in rekel: »Poznam pot do svetilnika. Če želiš iti z mano, sledi mojim namigom in poslušaj morje.«

Najprej sta počasi zaplavala ob obali. Tili je nežno plavala z rokami, kot jo je učil Gal, in se počutila lahkotno. Med valovi je zagledala bleščečo školjko, ki se je zibala levo in desno. »Sledi ji z očmi,« je rekel Gal, »saj te bo vodila med pisanimi kamni.« Tili je glavo držala pri miru in z očmi spremljala školjko, ki je plavala levo, desno, navzgor in navzdol.

Pot ju je pripeljala do plitvega dela, kjer so skale oblikovale naravni most. »Zdaj bomo šli čez kamne,« je rekel Gal. »Za ravnotežje se z dotikom nasprotnih kolen prebudi in postani močna kot morje!« Tili je izmenično z desno roko dotaknila levo koleno in z levo roko desno koleno. Počutila se je zbrano in stabilno.

Na koncu sta ob obali nabrala nekaj majhnih školjk. Gal je predlagal: »Odpri in zapri prste, kot školjko, da postanejo tvoji prsti spretni in močni. Tako boš pripravljena na nove dogodivščine!« Tili je veselo odpirala in zapirala prste, medtem ko je gledala proti svetilniku. Pot se je šele začela, a v njenem srcu je že sijal mir.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

Mirno telo, radovedne oči, veselo srce!

1. 
DIHAMO Z VALOVI.

2. 
PLAVAMO Z ROKAMI.

3. 
SLEDIMO ŠKOLJKI Z OČMI.

4. 
DOTIKAMO SE NASPROTNIH KOLEN.

5. 
ODPIRAMO IN ZAPIRAMO PRSTE.

SREČNO, POGUMNO IN RADOVEDNO SKOZI VSE DNEVE!

MORJE VERJAME VATE!

11 ŽELVICA IN SKRIVNOSTNI SVETILNIK



Tili je po počitku nadaljevala svojo pot ob obali. Pred njo so se bleščali gladki kamni, po katerih je skakala pena valov. »Zdaj bomo risali morske valove,« je predlagal Gal. »Z dvos prstom riši v zraku veliko osmico – tako, kot valovi plešejo na morju! To nam pomaga, da so oči mirne, misli pa zbrane.« Tili je počasi risala morsko osmico in se počutila bolj mirno in pogumno.

Pot jo je nato vodila do velike skale, ki je ustvarjala naravni obok. »Morava pod skalo,« je rekel Gal. »Spusti se na vse štiri in se plazi kot prava mala raziskovalka. Počasi in z atihaom, korak za korakom.« Tili se je plazila pod skalo, kot majhna želvica, in bila ponosna, ko je prišla na drugo stran.

Pred njo se je že dvigal svetilnik. »Skoraj sva tam!« je zaklical Gal. »Postavi se na eno nogo, tako kot svetilnik, ki ponosno stoji na skali. Roke lahko razširiš ali jih združiš. Ohrani ravnotežje in glej naravnost naprej.« Tili je stala na eni nogi, mirna in pogumna, prav kot svetilnik.

Ko je prišla do svetilnika, se je usedla na tople skale in zaprla oči. »Objemi se, kot da v naročju držiš toplo školjko,« je nežno rekel Gal. »Začuti, kako je v tvojem srcu toplo, varno in dobro.« Tili je močno objela sebe in začutila hvaležnost za vse, kar je doživela.

Na koncu sta skupaj pogledala morje, ki se je zalesketalo v zlatih barvah. »Zdaj združi dlani in jih močno pritisni skupaj,« je rekel Gal. »Potiskaj jih in začuti moč, ki je v tebi. To je tvoja morska moč – mir, pogum in dobro srce.« Tili je potisnila dlani skupaj, globoko vdihnila in se nasmehnila. Bila je na cilju. Ugotovila je, da svetloba ni le v svetilniku, ampak tudi v njej. In čisto vsak lahko najde svojo pot – korak za korakom.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

Z majhnimi gibi do velikih stvari!

6



RIŠEMO MORSKO OSMICO.

Z dvosó prstom napišemo veliko osmico, kot valovi.

7



PLAZIMO SE POD SKALO.

Spustimo se na vse štiri in se plazimo kot mala želvica.

8



STOJIMO KOT SVETILNIK.

Postavimo se na eno nogo in ohranjamo ravnotežje.

9



OBJAMEMO ŠKOLJKO.

Objamemo se in začutimo, kako je v srcu toplo in varno.

10



POTISKAMO DLANI SKUPAJ.

Združimo dlani in jih močno potiskamo.

V MENI JE MIR, POGUM IN SVETLOBA!

VERJAMEM VASE!

12 POLŽEK IN ROSNA STEZICA

pot potrpežljivosti in miru

Počasi lahko opazim več in v sebi najdem mir.



Neko jutro se je polžek Piko prebudil. Na listih in rožah so se bleščale rosne kapljice, zrak je bil svež in tih. Piko se je odpravil po rosni stezici skozi vrt. Ni se mudil. Mama polžica mu je rekla: »Počasi hodi, Piko. Kdor hodi počasi in z mirnim srcem, lahko opazi največje čudeže.«

Piko se je ustavil, zaprl očke in najprej **1 PIHAL DOLG IZDIH.** Veteran zrak je odnesel še zadnje sledi zaspanosti. Zdaj se je počutil mirnega in zbranega.

Na poti je zagledal drobno piko rose na listu in **2 GLEDAL BLIZU** ... kako se v njej zrcali svet. Nato je pogledal **3 DALEČ** ... proti soncu na obzorju, kjer so se svetlikale hiške. Videl je, kako velik in čudovit je svet.

Piko je s svojo hišico počasi drsel naprej in **3 POTOVAL PO PRSTKIH** – s prstkom ene roke je nežno sledil vsem prstkom druge roke, enega za drugim, tako kot stopa po listih.

Ob zvoku ptičjega petja je **4 OBRAČAL DLANI GOR IN DOL,** kot listi, ki jih pobož veter. To ga je naredilo še bolj sproščenega.

Na koncu poti je zagledal čudovit cvet. Postavil se je pred njega, se zasmejal in **5 STOJAL KOT CVET** na eni nogi, roke je razširil vstran. Počutil se je mirnega, močnega in pripravljenega na nove dogodivščine – in tudi na učenje.

In Piko je spoznal: Ko se gibam počasi, bolj opazim svet, se počutim mirno in sem pripravljen na vse, kar me čaka.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

1 PIHAMO DOLG IZDIH.



Počasi izdihnemo skozi usta, kot da pihamo svežo sapico.

2 GLEDAMO BLIZU IN DALEČ.



Najprej pogledamo nekaj blizu, nato pogledamo daleč v daljavo.

3 POTUJEMO PO PRSTKIH.



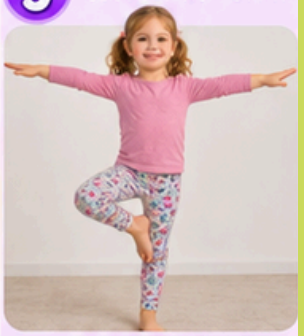
S prstkom ene roke počasi sledimo vsem prstkom druge roke.

4 OBRAČAMO DLANI GOR IN DOL.



Počasi obračamo dlani navzgor in navzdol, kot listi v vetru.

5 STOJIMO KOT CVET.



Stojimo na eni nogi, roke razširimo vstran, kot cvet.

POČASNI GIBI ZA BOLJ MIRNE, RADOVEDNE IN POGUMNE OTROKE!

12 POLŽEK IN ROSNA STEZICA



Polžek Piko je nadaljeval svojo pot po rosni stezici. Z vsakim počasnim korakom je bil bolj miren in radoveden. Zrak je bil svež, sonce je grelo, kapljice so se bleščale, in Piko je opazil, da ko se premika počasi, opazi veliko več lepot okoli sebe. Počutil se je varnega in pogumnega.

Na enem listu so se bleščale drobne kapljice in Piko je pomislil: »Kako lep je svet, ko sem umirjen.« Zato je pokusil **6 JEZIČEK GOR IN DOL**. Počasi je pomikal jeziček navzgor, proti nebu, kot da pozdravlja kapljice, in nato navzdol, kot da okuša sladko roso. To mu je naredilo usta bolj gibčna in pripravljena za lepo govorjenje.

Potem je nežno z **7 MASIRAMO LIČKA**. Z blazinicami prstov je krožno masiral lička. To je bilo prijetno in sproščujoče, obraz mu je bil bolj umirjen, mišice pa mehke in pripravljene za nasmešek.

Na mehki travi je sedel in naredil **8 METULJČKOVA KOLENA**. Združil je stopala, kolena pa je nežno premikal gor in dol, kot krila metuljčka. Ob tem je globoko dihal in čutil, kako se telo sprosti in napolni z dobro energijo.

Ko je zagledal pisan vrt, se je ozrl na obe strani in naredil **9 POLŽEV ZASUK**. Počasi je sedel, se zasukal v levo, pogledal nazaj na cvetlice, nato pa v desno. Tako je bolje videl ves svet okrog sebe, njegovo telo je bilo prožno in močno.

Na koncu se je ustavil pred velikim cvetom, kjer je sedel čisto mirno in **10 MIRNO SEDIMO IN POSLUŠAMO.** Zaprl je oči, prisluhnil petju ptic, šumenju listov in nežnemu vetru. V miru je začutil, kako je njegovo srce veselo, misli jasne in usta pripravljena za učenje, igro in pogovor.

Polžek Piko je spoznal, da mu počasno gibanje pomaga opaziti več, se bolje počutiti in zbrati pogum za vse, kar ga čaka.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

6 JEZIČEK GOR IN DOL.



Počasi pomikamo jeziček navzgor in navzdol, kot da pozdravljamo kapljice rose.

7 MASIRAMO LIČKA.



Z blazinicami prstov nežno masiramo lička v krogu. To je prijetno in sproščujoče.

8 METULJČKOVA KOLENA.



Sedimo, stopala so skupaj, kolena pa nežno premikamo gor in dol, kot krila metuljčka.

9 POLŽEV ZASUK.



Sedimo in se počasi zasukamo v levo in v desno. Tako bolje vidimo svet okrog sebe.

10 MIRNO SEDIMO IN POSLUŠAMO.



Sedimo čisto mirno, zapremo oči in poslušamo zvoke narave. To nas umiri in napolni z lepo energijo.

POČASNI GIBI DANES, BOLJ ZBRANI IN VESELI JUTRI!

13 PIKAPOLONICA IN VRT POGUMA

majhni koraki, velika moč

Mirno telo, radoveden um, svetlejši jaz!

Nekoč je majhna pikapolonica Lina slišala za prav poseben vrt. Pravijo, da v njem raste pogum – ne v lončkih, ampak v srcu! Z radovednimi krilci je poletela proti vrtu, kjer so dišale rože, žuborel potoček in se med listi skrivala svetleča pot.

Ko je Lina stopila skozi listnati lok, jo je pozdravil moder metulj. »V tem vrtu raste pogum,« je rekel, »in do njega prideš z majhnimi gibi. Ko se umiriš, bolje opaziš, lažje razmišljaš in verjameš vase.«



Lina je začela raziskovati vrt poguma. Ob poti je našla pet čarobnih postaj, kjer je odkrila, da ji nežni gibi pomagajo, da se počuti bolj mirno, pogumno in zbrano – pripravljeno na nove izzive in učenje.

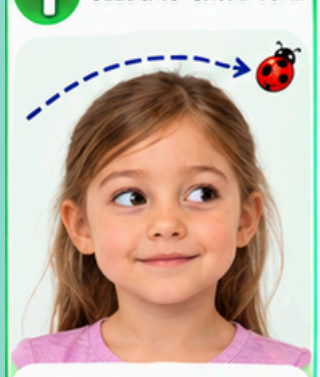
Z vsakim gibom je Lina čutila, kako se v njej prebujata mir in zbranost. Rože so se smehljale, sonce je toplo grelo, v srcu pa je rasel njen pogum.

Na koncu dneva je Lina vedela: »Pogum ne pomeni, da nisi nikoli prestrašen. Pogum pomeni, da poskusiš – korak za korakom, z umirjenim telesom in odprtim srcem.«

In Lina se je nasmehnila. Jutri jo v vrtu čaka še več čudes!

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

1 SLEDIMO ČRTI Z OČMI.



Z očmi počasi sledimo črti levo-desno. Glavo imamo pri miru.

2 PIHAMO DOLG IZDIH.



Globoko vdihnemo skozi nos in počasi, dolgo izdihnemo skozi usta – kot rahel veter.

3 KROŽIMO Z ZAPESTJI.



Počasi krožimo z obema zapestjema v eno in nato v drugo smer.

4 KRIŽNO TAPKAMO RAMENA.



Z izmeničnimi rokami tapkamo nasprotna ramena. Počasi in v svojem ritmu.

5 HODIMO PETA–PRSTI.



Počasi hodimo po črti: najprej peta, nato prsti.

SREČNO, POGUMNO IN RADOVEDNO SKOZI VSE DNEVE!

13 PIKAPOLONICA IN VRT POGUMA

2. DEL – skrivna pot med cvetovi

Zmorem, sem miren in pogumen!

Ko je Lina nadaljevala pot, je vrt postajal še bolj čaroben. Cvetovi so se svetlikali, metulji so plesali okrog nje, pot pa je vodila čez majhen potok po gladkih kamnih.
Lina je globoko vdihnila in se spomnila, da ima s seboj svoje čarobne gibe, ki ji dajejo pogum, umirjenost in zbranost.

»Zmorem,« si je rekla. »Korak za korakom!«

Ob potočku je Lina sedla na list in pogledala svoje tačke. Začela se je nežno dotikati palca in vsakega prsta posebej. »To mi pomaga umiriti misli,« je pomislila.
Nato je stegnila roke in z njimi risala velike sončne kroge. »Sonce v meni mi daje moč in veselje!«

POGUM RASTE V MENI

MIR V SRCU

ZBRANOST

POTRPEŽLJIVOST

VESELJE

POGUM

Pot se je nadaljevala čez kamne in Lina je skrbno stopala, počasi in zbrano. To ji je pomagalo, da je bila mirna in pozorna.
Ko je prišla na drugi breg, je pomaknila jeziček levo in desno. »To mi pomaga pri govoru in učenju,« je vedela Lina.

Na koncu poti je Lina sedla med cvetove, zaprla oči in položila tople dlani čez oči. V sebi je začutila mir, hvaležnost in pogum. »Vse, kar potrebujem, je že v meni,« je zašepetala. »Pripravljena sem na nove izzive!«

Lina se je nasmehnila, vstala in se odpravila naprej. Vrt poguma ji je pokazal, da lahko s svojimi gibi vsak dan postane bolj mirna, zbrana in pogumna – doma, v vrtcu in pri vseh šolskih nalogah.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

6 DOTIKAMO SE PALCA IN PRSTOV.



Z dotikom palca in vsakega prsta posebej umirimo misli in se bolje zberemo.

7 RIŠEMO SONČNE KROGE.



Z rokami rišemo velike sončne kroge, ki nam dajejo energijo, moč in veselje.

8 STOPAMO ČEZ KAMNE.



Počasi in zbrano stopamo čez kamne ali ovire. To nam pomaga pri pozornosti in ravnotežju.

9 JEZIČEK LEVO IN DESNO.



Z jezičkom se počasi pomikamo levo in desno. To pomaga pri govoru in učenju.

10 TOPLE DLANI ČEZ OČI.



Položimo tople dlani čez zaprte oči in začutimo mir, varnost in hvaležnost.

**V MENI JE MIR, V MENI JE MOČ,
Z VSAKIM DNEVOM ZMOREM VEČ!**

14 MUCA IN ČAROBNA UČILNICA
tiha pot do znanja

Majhni gibi ustvarjajo velike spremembe!

1 MUCA MURI PRIDE V ŠOLO



Nekega jutra se muca Muri radovedno odpravi v šolo. Danes bo prvič vstopila v čarobno učilnico, o kateri so ji pripovedovali ptički. »Zraven bom vzela svojo radovednost in odprto srce,« si reče Muri in stopi skozi vrata.

2 ČAROBNA UČILNICA



V učilnici jo pričaka mehka svetloba. Na tabli piše: »Tukaj rastejo velike ideje!« Na mizi so knjige, barvice in nasmeh. A učiteljica ji zašepeta: »Preden začnemo poslušati, brati in pisati, najprej prebudimo telo z majhnimi gibi. Gibanje pomaga možganom, da se zbudi in lažje uči.«

3 PRVI GIB – RIŠEMO ČRKE V ZRAKU



Muri dvigne tačko in začne v zraku risati velike črke: »Aaa ... B ... C ....,« počasi sledi črkam. »Ko rišem črke v zraku, se moje roke, oči in možgani povežejo. Zdaj sem bolj zbran/a!« se veselo nasmehne.

4 DRUGI GIB – PRESTOPAMO ČRTE



Na tleh vidi pisane črte. Muri previdno prestopa črto za črto. »Leva, desna, leva, desna ...« »Ko prestopam črte, krepim ravnotežje, bolje se zbranim in lažje sedim pri učenju.«

5 TRETJI GIB – BOŽAMO UŠESA



Zdaj Muri nežno z božanjem premasira svoja ušesa. »Tako se še bolje slišim,« zašepeta. »Ko božam ušesa, se umirim, bolje slišim in lažje poslušam.«

6 ČETRTI IN PETI GIB



Nato Muri z dlanjo tapka zloge in na koncu široko odpre roke kot knjigo. »Z mojimi gibi se telo prebudi, misli se umirijo in srce se odpre za vse, kar se bom danes naučil/a,« veselo zaključi. »Čarobna učilnica je res poseben kraj!«

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

1 RIŠEMO ČRKE V ZRAKU.



Z iztegnjenim kazalcem v zraku rišemo velike črke.

2 PRESTOPAMO ČRTE.



Prestopamo črte na tleh ali si jih predstavljamo.

3 BOŽAMO UŠESA.



Z nežnimi krožnimi gibi masiramo svoja ušesa.

4 TAPKAMO ZLOGE NA DLANI.



Z iztegnjenimi prsti tapkamo zloge na dlan.

5 ODPIRAMO KNJIGO.



Najprej sklenemo dlani, nato jih počasi odpremo na široko kot knjigo.

RADOVEDNOST
PRIJATELJSTVO
ZNANJE

SREČNO, POGUMNO IN RADOVEDNO SKOZI VSE DNEVE!

Verjamem vase!

14 MUCA IN ČAROBNA UČILNICA
2. DEL – majhni gibi za velike ideje

Mirnejši, zbranejši, pripravljeni na nove dogodivščine!

6 MURI ODKRIVA VRSTICE



Muri lista po zanimivi knjigi. Opazi, da so besede lepo urejene v vrsticah. »Če z očmi sledim vrstici od leve proti desni, lažje razumem, kar berem,« si reče. Počasi sledi besedam in uživa. »Moje oči so pozorne in moj možgan je pripravljen za učenje!«

7 POLNA LICA MIRU



Po branju si Muri vzame trenutek za mir. Globoko vdihne in napolni svoja lica z zrakom kot velik balon. Malo ga zadrži, nato počasi – počaaaasi – izdihne. To ponovi še nekajkrat. »To me pomiri,« zamijavka zadovoljno. »Ko diham počasi, sem bolj zbran in se lažje učim.«

8 TIHA MUCINA HOJA



Muri se spomni, da se mačke gibajo tiho in spretno. Počasi se spusti na vse štiri in hodi kot prava muca po učilnici. Tiho, mehko, zbrano ... »Ta gib krepi moje telo, prebudi moje možgane in mi pomaga, da sem pozoren,« si reče. »Ko se gibam, sem pripravljen na nove ideje!«

9 PRSTKI RAZISKUJEJO



Na mizi Muri pomika svoje prstke kot majhne nogice. Počasi hodijo, en za drugim – po mizi naprej, nazaj, v levo in v desno. »Moji prstki postajajo spretni,« se veseli Muri. »To mi pomaga pri pisanju, risanju in vseh ustvarjalnih nalogah!«

10 MOČNA STENA ZNANJA



Na koncu stopi Muri k steni in nanjo močno potisne obe tački. Čuti, kako se njegovo telo napne in postane močno. »Ta gib mi pomaga, da bolje čutim svoje telo, sem bolj zbran in miren,« si reče. »Močno telo mi daje pogum za učenje in nove izzive!«

MURI JE PRIPRAVLJEN!



Muri se ozre po čarobni učilnici. Po vseh gibih se počuti mirnega, zbranega in polnega energije. »Majhni gibi res delajo velike spremembe!« zamijavka. »Zdaj sem pripravljen poslušati, ustvarjati, pisati, brati in raziskovati nove ideje – vsak dan!«

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

6 SLEDIMO VRSTICI Z OČMI.



Z očmi počasi sledimo od leve proti desni, kot pri branju.

7 NAPOLNIMO LICA IN IZDIHNEMO.



Napolnimo lica z zrakom in počasi izdihnemo.

8 MUCINA HOJA PO VSEH ŠTIRIH.



Počasi hodimo po vseh štirih kot tiha mucka.

9 PRSTKI HODIJO PO MIZI.



S prstki hodimo po mizi naprej in nazaj.

10 POTISKAMO STENO ZNANJA.



Z obema dlanema močno tlačimo ob steno.



MAJHNI GIBI – VELIKA MOČ V TEBI!



15 LUNIN ZAJČEK IN SREBRNA NOČ

mir, pogum in tiha moč

Majhni gibi ustvarjajo velike spremembe!



Nekoč je živel majhen zajček Lun. Lun je imel mehke tačke, radovedne oči in veliko srce. Najraje je hodil ponoči, ko je nebo posuto z zvezdami in luna posveti na travnike s srebrno svetlobo. Nocoj se Lun odpravi na prav posebno pot ...

POSLUŠAJ SRCE, TUDI KO JE TIHO.

★ NAŠI GIBI V PRAVLJICI: ★

1 GLEDAMO MAVRICO Z OČMI.



Lun stopi na travnik in zagleda, kako se nad njim sveti srebrni lok zvezd. »Kako čudovito!« reče. »Če z očmi počasi sledim loku, se počutim mirno in zbrano.«

VAJA: GLEDAMO MAVRICO Z OČMI.



Z očmi počasi sledimo loku: levo – gor – desno – dol.

MIRNE OČI POMAGAJO BOLJE OPAZOVATI IN SE ZBRATI.

2 PLIŠASTI OBJEM.



Med potjo začne pihati hladen nočni veter. Lun se ustavi, se močno objame in začuti toploto v svojem srcu. »Moj objem mi daje občutek varnosti,« si reče. »Vedno sem v redu, prav takšen, kot sem.«

VAJA: PLIŠASTI OBJEM.



Močno se objamemo z obema rokama, kot da smo svoj najboljši prijatelj.

OBJEM NAPOLNI SRCE Z MIROM IN VARNOSTJO.

3 MAČJI HRBET IN MOST.



Lun zagleda mačko, ki se počasi preteguje na kamnu. »Poskusim tudi jaz,« si reče. Ko naredi mačji hrbet in most, se njegovo telo sprosti in postane bolj prožno. »S počasnimi gibi se v meni prebudi prijeten občutek lahkotnosti.«

VAJA: MAČJI HRBET IN MOST.



Na vseh štirih naredimo mačji hrbet (zaokrožimo hrbet navzgor) in nato most (hrbet spustimo navzdol).

PROŽNO TELO PRINESE VEČ MIRU V MISLI.

4 POSLUŠAMO TIŠINO.



Lun se usede na mehko travo in zapre oči. Z dlanmi nežno prekrije ušesa in posluša. Najprej sliši veter ... nato čričke ... in kmalu tudi tišino. »V tišini slišim sebe,« šepne Lun. »In v tišini vem, da sem varen.«

VAJA: POSLUŠAMO TIŠINO.



Z dlanmi nežno prekrijemo ušesa in poslušamo tišino. Nekaj trenutkov samo poslušamo.



V TIŠINI LAŽJE SLIŠIMO SVOJE SRCE.

5 ZMAJEV POGUM.



Lun prihaja do hriba, s katerega se vidi celoten travnik. Vdihne globoko, se postavi pokonci in si da tačke v bok. »Zmorem,« reče. »Pogumen sem. Miren sem. In vedno lahko nadaljujem svojo pot.« Luna se mu nasmehne, kot bi vedela, da je Lun odkril svojo tiho moč.

VAJA: ZMAJEV POGUM.



Postavimo se pokonci, roke v bok, globoko vdihnemo in izdihnemo. Čutimo svojo moč.

POGUM RASTE, KO VERJAMEMO VASE.

SREČNO, POGUMNO IN MIRNO NA TVOJI POTI!

15 LUNIN ZAJČEK IN SREBRNA NOČ

2. DEL – tiha svetloba srca

Majhni gibi ustvarjajo velike spremembe!



Lun je nadaljeval svojo pot po travniku, obsijanem s srebrno mesečino. Zvezdice so mu kazale pot in v srcu je čutil mir. »Kako je noč le čudovita!« je pomislil. Na poti je odkril še več majhnih čudežev – gibe, ki mu pomagajo, da je pogumen, uravnotežen in miren.

Včasih se je spomnil tudi na gibe, ki jih je že spoznal – pogled v daljavo, pljaskanje, mačji hrbet in globok vdih. Vse te dejavnosti so mu dale moč, da je lahko nadaljeval svojo pot.

Ko je Lun prislušnil tišini noči, je spoznal, da v njem že sveti nežna, srebrna svetloba. In ta svetloba je vedno z njim.

POGUMNO SRCE. SVETLEJŠI SVET! ♥

Miren otrok ustvarja lepši svet.

★ NAŠI GIBI V PRAVLJICI: ★

6 HODIMO PO ZVEZDNI ČRTI.



Lun hodi počasi po zvezdni črti in skrbno stopa, kot da bi stopal po svetlih zvezdah. Tako vadi ravnotežje in zbranost.

VAJA: HODIMO PO ZVEZDNI ČRTI.

Hodimo počasi in zbrano, korak za korakom.

7 ZAJČKOV KRIŽNI KORAK.



Lun poskakuje in se z levim komolcem dotakne desnega kolena, nato z desnim komolcem levega kolena. Ta gib mu pomaga, da se bolje poveže in lažje zbere.

VAJA: ZAJČKOV KRIŽNI KORAK.

Izmenično se z dotikom komolca in nasprotnega kolena.

8 JEZIČEK KROŽI OKOLI USTNIC.



Lun začuti, kako z jezičkom počasi kroži okoli ustnic – najprej v eno smer, nato v drugo. Ta gib sprosti obraz in mu pomaga, da se počuti bolj mirnega in sproščenega.

VAJA: JEZIČEK KROŽI OKOLI USTNIC.

Počasi krožimo z jezičkom okoli ustnic, najprej v eno smer, nato v drugo.

9 ŠTEJEMO ZVEZDE S PRSTI.



Lun gleda zvezde in s palcem se dotakne vsakega prsta posebej, tako kot bi štel zvezde na nebu. Ta gib mu pomaga, da se umiri in bolje opazi lepe stvari okoli sebe.

VAJA: ŠTEJEMO ZVEZDE S PRSTI.

S palcem se zaporedoma dotaknemo vsakega prsta.

10 DLANI POLOŽIMO NA SRCE.



Lun se ustavi, položi obe dlani na srce, zapre oči in spokojno diha. V svojem srcu čuti mir, hvaležnost in pogum. Ve, da v njem vedno sveti srebrna svetloba.

VAJA: DLANI POLOŽIMO NA SRCE.

Položimo obe dlani na srce in nekajkrat počasi vdihnemo in izdihnemo.



Tišina v srcu prinese pogum, in pogum razsvetli svet.

SREČNO, POGUMNO IN MIRNO NA TVOJI POTI!

16 LISICA LILI IN GOZDNA JASA

pot poguma in mirnih misli



Lisica Lili je bila majhna, a zelo radovedna. Nekega jutra je slišala, da se gozdne živali vsak dan zberejo na sončni jasi, kjer skupaj začutijo mir, pogum in veselje. Lili si je zelo želela tja, zato se je odpravila na pot. Vedela je, da bo na poti spoznala nekaj posebnih gibov, ki ji bodo pomagali, da bo njeno telo močno, oči pozorne, roke spretne, koraki zanesljivi in misli mirne.

Najprej se je ustavila pod velikim hrastom. Zaprla je oči, povohala svež gozdni zrak in globoko dihnila. »Ko diham počasi in globoko, se počutim mirno in pogumno,« si je rekla. Tako je Lili naredila prvi gib – dihala je kot lisica.

Nato je zagledala, kako z drevesa pada pisan list. Radovedno ga je spremljala z očmi, ko je nežno padal levo, desno, gor in dol. »Če moje oči mirno sledijo, bolje opazim svet okoli sebe,« je pomislila.

Pot jo je vodila naprej in pred seboj je zagledala podrto deblo. Previdno je stopila nanj. »Hodim počasi, najprej peta, nato prsti,« si je rekla. S počasnimi koraki je prišla čez deblo in se počutila še bolj zanesljivo.

Na jasi se je srečala z zajčkom, ki ji je pokazal zabaven gib. Skupaj sta se smejala, ko sta se z desno roko dotikala levega kolena, nato z levo roko desnega. »To je odličen gib, saj prebudi moje telo in pomaga, da bolje sodelujeta leva in desna stran,« je veselo ugotovila Lili.

Tik pred jaso je srečala modro ptičko, ki ji je zašepetala še zadnji gib. »Palček pozdravi vse prste, enega za drugim. Tako naše roke postanejo močne, naše misli pa mirne in zbrane.« Lili je počasi dotikala vsak prst in začutila, kako se v njej širi prijeten mir.

In končno je prišla na sončno jaso, kjer so jo že čakale vse gozdne živali. Lili je ponosno povedala, katere gibe je spoznala. Skupaj so nekajkrat ponovili vse gibe, globoko zadihali in uživali v tišini, prijateljstvu ter toplini sonca. Lili je spoznala, da pogum raste v mirnih mislih, in da z majhnimi gibi lahko naredimo velike stvari.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:



DIHAMO KOT LISICA.
Globoko vdihnemo skozi nos in počasi izdihnemo.



SLEDIMO LISTU Z OČMI.
Z očmi počasi sledimo listu levo, desno, gor in dol.



TIHO HODIMO PETA–PRSTI.
Hodimo počasi po črti, najprej peta, nato prsti.



DOTIKAMO SE NASPROTNIH KOLEN.
Z desno roko se dotaknemo levega kolena in obratno.



PALČEK POZDRAVI PRSTE.
S palcem se dotikamo vseh prstov po vrsti.

Z MAJHNIMI GIBI ZRASTE VELIK POGUM! ❤️

16

LISICA LILI IN GOZDNA JASA

2. DEL – moč miru in zbranosti



Lisica Lili je hodila naprej in kmalu prišla na čudovito gozdno jaso. Na sredi jase je bil velik star štor, okoli njega pa so se zbirali gozdni prijatelji. Lili je čutila, da je v njeni notranjosti še več miru, poguma in zbranosti, kot na začetku poti.

Najprej je malo pomežiknila, nato pa je igrivo pomolila jeziček levo in desno. »Tako je zabavno,« je rekla, »in moj jeziček je zdaj bolj gibčen, moje misli pa še bolj umirjene.« **(6. gib).**

Potem je zagledala nizko vejo in se spomnila, da se lahko plazi kot prava gozdna raziskovalka. Lili se je plazila pod vejo počasi in previdno, s trebuhom blizu tal. »Tako se učim biti potrpežljiva in se ne vznemirim,« je pomislila. **(7. gib)**.

Na sredini jase je stal velik štor. Lili je stopila nanj in ponosno stala na eni nogi, nato še na drugi. Roke je razprla, globoko zadihala in začutila, kako močna in stabilna je. »Zmorem,« se je nasmehnila. **(8. gib)**.

Nato je sedla na mehko travo in začela nežno risati kroge z zapestji. Najprej v eno stran, potem v drugo. Občutila je, kako sproščuje napetost v rokah in da so njeni gibi lahkotni in mirni. **(9. gib)**.

Na koncu so se vsi prijatelji zbrali v krogu. Lili je sedla, zaprla oči in spokojno poslušala zvoke gozda – šumenje vetra, petje ptička in oddaljen žubor potoka. Vsi so mirno sedeli skupaj in čutili, kako lepo je biti tukaj in zdaj. Lili je vedela, da ji gibanje, opazovanje, miren dih in zbranost vedno pomagajo, da se počuti srečno in pogumno – sama in s svojimi prijatelji.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:

6



JEZIČEK LEVO IN DESNO.

Pomolimo jeziček najprej levo, pa desno.

7



PLAZIMO SE POD VEJO.

Počasi se plazimo pod namišljeno vejo zelo blizu tal.

8



STOJIMO NA ŠTORU.

Stojimo na eni nogi, nato na drugi. Roke razpremo.

9



RIŠEMO KROGE Z ZAPESTJI.

Zapestji počasi vrtimo v kroge v eno in drugo stran.

10



MIRNO SEDIMO IN POSLUŠAMO.

Sedimo v miru, zaprimo oči in poslušamo.

Z majhnimi gibi zmorem velike stvari!

17

PINGVINČEK IN SEVERNI SIJ

hladna pot toplega srca



Na skrajnem severu, kjer je vse pokrito s snegom in ledom, je živel majhen pingvinček Piko. Piko je sanjal, da bi nekoč videl severni sij – čarobne barve, ki plešejo po nebu. »Pravijo, da se najbolj vidijo tam, kjer je srce mirno,« je slišal od starega pingvina.

Nekega jutra se je Piko pogumno odpravil na pot. Bilo je zelo mrzlo, zato se je najprej ustavil in se nežno objel z obema kriloma. **1. OBJAMEMO SE ZA TOPLINO.** Piko je globoko dihal in čutil, kako se njegovo srce greje.

Potem je opazoval nebo in gore ledu. Moral je biti pozoren, zato je vadil z očmi. **2. GLEDAMO GOR IN DOL.** Počasi je premikal pogled navzgor, proti nebu, in navzdol, na ledena tla. Tako je njegovo očči postal bolj zbran.

Pred njim so bile ledene plošče, med katerimi je bilo mrzlo morje. Piko je zbrano stopal naprej. **3. PRESTOPAMO LEDENE PLOŠČE.** Počasi je dvigoval kolena in stopal čez namišljene plošče. Bil je previden in vztrajen.

Začel je pihati hladen veter, a Piko se ni ustavil. **4. PIHAMO KOT MRZEL VETER.** Počasi in dolgo je pihal skozi usta, kot bi odpihoval skrbi. S tem se je umiril in zbral moč.

Ko je končno prišel na visoko ledeno obalo, se je ustavil, položil krila na prsi in začel nežno tapkati. **5. TAPKAMO PO PRSIH.** Čutil je svoj ritem in pogumno rekel: »Zmorem!« Prav takrat se je nebo obarvalo z neverjetnimi barvami. Severni sij je zaplesal nad njim. Piko je zaprl oči, se nasmehnil in začutil, da je v njem vedno svetloba – tudi ko je zunaj mrzlo.

In Piko je vedel: ko smo mirni, zbrani, pogumni in povezani s svojim srcem, lahko dosežemo tudi najbolj čarobne sanje.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:



1. OBJAMEMO SE ZA TOPLINO.
Nežno se objamemo in mirno dihamo.



2. GLEDAMO GOR IN DOL.
Pogled počasi premikamo navzgor in navzdol.



3. PRESTOPAMO LEDENE PLOŠČE.
Počasi dvigujemo kolena in stopamo čez namišljene plošče.



4. PIHAMO KOT MRZEL VETER.
Počasi in dolgo pihamo skozi usta.



5. TAPKAMO PO PRSIH.
Nežno tapkamo po prsih in čutimo svoj ritem.

Mirno srce zmore velike stvari!

17 PINGVINČEK IN SEVERNI SIJ

2. DEL – svetloba poguma



Pingvinček Piko je nadaljeval svojo pot čez bleščeč ledeni svet. Severni sij je plesal po nebu in osvetljeval pot z mavričnimi barvami. Piko se je počutil vse bolj mirnega in pogumnega. Vedel je, da ga vsak korak približuje cilju – k velikemu ledenemu hribu, kjer naj bi sij zažarel najmočneje.

Mimo je plaval prijazen tjulenj, ki je dvignil glavico iz vode in mu pomahal. »Pozdravljen, Piko! Se spomniš, kako je pomembno, da ostanemo mirni in zbrani?« je rekel. Piko je prikimal in počasi obrnil trup levo in desno, da je sprostil svoje telo in pogledal, kako čudovit je svet okoli njega.

Nato je zagledal dolgo, ozko snežno črto, ki je vodila čez led. To je bil pravi izziv za ravnotežje! Piko je razširil krila in počasi hodil po črti, en korak za drugim. Z vsakim korakom je bil bolj zbran in ponosen nase.

Ko je nekoliko utrujen sedel na ledeno skalo, se je spomnil nasveta svoje mame, da si lahko z masažo ličk pomaga, ko želi lepše govoriti in se bolje zbrati. Nežno je z obema krili masiral svoja lička in čutil, kako se napetost stopi.

Na obzorju se je zdaj jasno videl velik ledeni hrib. Piko je bil tako vesel, da je pomahal svojim prstom. »Palček pozdravi prste,« si je rekel in počasi dotaknil vsak prst, kot da pozdravlja svoje prijatelje. To mu je pomagalo pri natančnih gibih in dalo mu je še več poguma.

Ko je končno prispel na vrh hriba, se je ustavil, globoko vdihnil in položil obe krili na srce. »V meni je mir. V meni je pogum. Zmorem,« je tiho rekel. Pogledal je severni sij, ki je sijal prav zanj, in vedel, da so vsa doživetja na poti okrepila njegovo srce.

Piko se je nasmehnil. Zdaj ve, da je pogum v njem in da lahko z majhnimi gibi naredi velike stvari!

ŠE GIBI V PRAVLJICI:

6



OBRAČAMO TRUP LEVO IN DESNO.
Počasi obračamo trup levo in desno, roke so na bokih.

7



HODIMO PO SNEŽNI ČRTI.
Z iztegnjenimi rokami hodimo počasi po črti.

8



MASIRAMO LIČKA.
Z dlanmi nežno masiramo lička z majhnimi krogi.

9



PALČEK POZDRAVI PRSTE.
S palcem se dotikamo vseh prstov po vrsti.

10



DLANI NA SRCE.
Položimo obe dlani na srce in mirno dihamo.

Z MAJHNIMI GIBI ZRASTE VELIK POGUM! ❤️

18

OBLAČEK BINE IN VETER NEŽNOSTI

mehka pot miru



Visoko nad zelene doline je živel majhen oblaček Bine. Bil je mehak, bel in zelo radoveden. Nekega dne je zagledal, kako listi na drevesih nežno zaplešejo. »To mora biti Veter nežnosti,« je pomislil. »Rad bi izvedel, kje spi in kako ga lahko srečam.« Tako se je Bine odpravil na pot.

Najprej je srečal pisano mavrico, ki mu je namignila: »Če boš dihal počasi in umirjeno, boš lažje slišal, kam te vodi veter.« Bine je takoj poskusil. Napihnil je lička z zrakom in ga počasi spustil (**1**). Počutil se je bolj mirnega in lažjega.

Potem je zagledal visoko goro, ki se je dotikala neba. »Stegni se visoko,« mu je rekla, »tako kot jaz, in začuti, kako rasteš.« Bine je dvignil roke k nebu in se raztegnil (**2**). Občutil je, kako se mu telo napolni z novo, prijetno energijo.

Na poti je srečal prijaznega medveda, ki mu je svetoval: »Ko si napet, si vzemi čas in kroži z rameni. Tako se telo sprosti.« Bine je počasi krožil z rameni naprej in nazaj (**3**) in začutil, kako se napetost stopi, njegove rame pa postanejo lahkotne.

Nad reko je opazil, kako kapljica skače levo in desno, gor in dol. »Sledi mi z očmi,« ga je povabila kapljica. Bine je z očmi sledil kapljici levo, desno, gor in dol (**4**). Tako je njegov pogled postal bolj zbran in radoveden.

Na koncu je Bine srečal modrega metulja, ki mu je rekel: »Tvoje roke so pomembne. Z njimi boš pisal lepe misli in ustvarjal čudovite stvari. Stiskaj in odpiraj pesti, da bodo močne in spretne.« Bine je stiskal in odpiral pesti (**5**) in se nasmehnil.

Ko je sonce počasi zahajalo, je Bine končno zagledal Veter nežnosti. Mirno je spal med oblaki, obdan z zlatimi žarki. Bine je razumel, da je mir vedno z nami – v našem dihu, gibanju, pogledu, dotiku in prijaznih mislih. Veselo je zaplaval nazaj domov, z majhnim oblačkom miru v srcu.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

1



NAPIHNEMO LIČKA.
Napolnimo lička z zrakom in ga počasi spustimo.

2



DVIGAMO ROKE K NEBU.
Roke dvignemo visoko in se raztegnemo.

3



KROŽIMO Z RAMENI.
Počasi krožimo z rameni naprej in nazaj.

4



SLEDIMO KAPLJICI Z OČMI.
Z očmi sledimo kapljici levo, desno, gor in dol.

5



STISKAMO IN ODPIRAMO PESTI.
Dlani stisnemo v pest in jih spet odpremo.

Majhni gibi za velik mir!

18

OBLAČEK BINE IN VETER NEŽNOSTI

2. DEL – dih, nežnost in veselje



Oblaček Bine je z Vetrom nežnosti letel še dlje. Dolina pod njim je bila vse lepša, sonce je grelo in povsod je bilo čutiti mir. »Kako je tu lepo,« je rekel Bine. »In kako se v mojem telesu čuti prijetno!«

Veter nežnosti mu je odgovoril: »Ko smo mirni, lahko odkrijemo še več čudovitih stvari. Pridi, pokazal ti bom nekaj gibov, ki nam pomagajo, da se počutimo dobro, smo zbrani in veseli.«

Najprej sta se nežno zibala z vetrom levo in desno. Bine je začutil, kako se njegovo telo umiri in postane lahkotno. »Zibanje je kot objem vetra,« je dejal. Nato sta prišla do velikega oblaka, ki je bil kot mehka stena. »Poskusi ga nežno potiskati,« je rekel Veter. Bine je z dlanmi pritisnil na oblak in začutil, kako postaja močan in zbran.

Nato je Bine zagledal majhne oblačke, ki so poskakovali po nebu. »Pridruži se nam!« so ga povabili. Bine je začel delati majhne oblačne poskoke in se smejal od veselja. »Kako je zabavno, ko se moje telo premika in skače!«

Potem je Veter nežnosti pokazal še eno skrivnost: »Tvoj jeziček je tudi zelo pomemben. Z njim raziskuješ, okušaš in lepo govoriš. Poskusi, naj jeziček potuje okoli ustnic!« Bine je počasi krožil z jezičkom in se zabaval, kako prijetno zadiši dobra sapica.

Na koncu sta se usedla na mehko travo. Bine je položil dlani na svoj trebušček in tiho vdihnil. »Začuti, kako se tvoj trebušček dvigne, ko vdihneš, in spusti, ko izdihneš. Tvoj dih te umiri, napolni z novo energijo in ti pomaga, da se počutiš varno.« Bine je zaprl oči in še nekajkrat globoko zadihal. V srcu je začutil hvaležnost – zase, za prijatelje, za naravo in za vse lepe trenutke.

»Ko se gibamo, dihamo, smo nežni do sebe in se veselimo, je svet še lepši,« je rekel Bine in se z nasmehom prepustil vetru, ki ga je ponesel naprej, proti novim dogodivščinam.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



ZIBAMO SE LEVO IN DESNO.
Nežno se zibamo z zgornjim delom telesa levo in desno.



POTISKAMO STENO VETRA.
Z dlanmi potiskamo naprej, kot da potiskamo oblak.



MALI OBLAČNI POSKOKI.
Rahlo poskakujemo na mestu, kot majhni oblački.



JEZIČEK KROŽI OKOLI USTNIC.
Z jezičkom počasi krožimo okoli ustnic.



DLANI NA TREBUH IN TIH DIH.
Položimo dlani na trebušček in počasi dihamo.

Mirni otroci ustvarjajo lepši svet!

19

KRESNIČKA TARA IN NOČNI VRT
svetloba tišine



Kresnička Tara je živela v čudovitem nočnem vrtu. Vsak večer je s svojo nežno lučko osvetljevala rože, listke in potke. Nocoj pa si je zadala poseben cilj – želela je prižgati najtišji kotiček vrta, kjer rože ponoči sanjajo. »Tja vodi pot skozi pozornost, gibanje in dobro poslušanje,« ji je modro povedala stara sova, ki je sedela na veji.

Tara je poletela na pot. Najprej je srečala metulja, ki je nežno lebdel med rožami. »Sledi moji lučki z očmi,« ji je rekel. »Ko z očmi mirno slediš, tvoj um postane bolj pozoren.« Tara je sledila metuljevi lučki v loku in krogu in čutila, kako se umiri.

Nato je zagledala igrivega polžka, ki se je plazil čez list. »Prebudi svoje telo,« ji je svetoval. »Izmenično tapkaj nasprotni rami, tako povežeš levo in desno stran.« Tara je veselo tapkala ramena in se počutila bolj budno.

Ob potočku jo je čakal mali hrošček. »Močne noge ti pomagajo, da lahko dolgo svetiš,« je rekel. »Počasi počepni in se spet dvigni, kot hrošček.« Tara je nekajkrat počepnila in začutila, kako postaja njeno telo močno in stabilno.

Na travniku je zagledala svetleče sledi v obliki osmice. »Z roko nariši veliko ležečo osmico v zraku,« ji je zažarela drobna vila. »To pomaga tvojim očem in možganom, da lepše sodelujejo.« Tara je v zraku risala osmico in uživala v mehkih gibih.

Ko je prišla do najtišjega kotička vrta, se je ustavila, zaprla oči in prisluhnila. »Položi dlani nežno k ušesom in poslušaj,« je zašepetala sova. Tara je poslušala – slišala je šelestenje listov, petje škržatov, oddaljeno žuborenje in svoje mirno dihanje. Njen trebušček je zasvetel močneje kot kdaj koli prej. V tišini je spoznala, da svetloba res živi v mirnem srcu.

Tara je prižgala najtišji kotiček vrta. Rože so nežno zablestele, nočni vrt pa je zažarel v miru.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

1



SLEDIMO LUČKI Z OČMI.
Z očmi sledimo mali lučki v loku in krogu.

2



KRIŽNO TAPKAMO RAMENA.
Izmenično tapkamo nasprotni rami.

3



ČEPIMO KOT HROŠČEK.
Počasi počepnemo in se spet dvignemo.

4



RIŠEMO OSMICO V ZRAKU.
Z roko rišemo veliko ležečo osmico.

5



POSLUŠAMO Z UŠESI.
Dlani nežno položimo k ušesom in poslušamo.

Majhni gibi, velika svetloba v tebi!

19

KRESNIČKA TARA IN NOČNI VRT

2. DEL – lučka miru



Potem ko je Tara spoznala vse prijatelje, je nadaljevala svojo pot po nočnem vrtu. Zrak je bil še bolj miren, zvezde pa so nežno sijale. Tara je čutila, da jo vodi mehka svetloba, ki ji je kazala pot do najtišjega kotička vrta – tja, kjer domuje mir.

Na mehki travi je sedla in zagledala metuljčka, ki je nežno mahal s krili. Pokazal ji je prav poseben gib. »Sedi in približaj stopala k sebi, kot krila metuljčka,« ji je rekel. Tara je naredila metuljčkova kolena in začutila, kako se v njej prebudi mir.

Nato je na poti zagledala male lučke, ki so se igrale med listi. Povabile so jo, naj se z dlanmi dotakne nasprotnih stopal. »Ko sežeš do svojih stopal, se telo umiri in misli postanejo jasne,« so ji zašepetale lučke. Tara se je počasi nagnila naprej in začutila prijetno raztezanje.

Ob ribniku se je ustavila, zaprla oči in globoko vdihnila. »Zdaj pa počasi pihaj tih izdih,« ji je rekel žabec, ki je mirno sedel na listu. Tara je pihala dolgo in nežno, kot bi hotela odpihniti vse skrbi. Z vsakim izdihom je bila bolj mirna.

Na veliki zeleni list je nato priletela pikapolonica in ji pokazala še en čudovit gib. »S prstki počasi korakaj po listu,« je rekla. Tara je z radovednostjo pomikala prstke po listu, kot da hodijo majhni koraki. To jo je sprostilo in razveselilo.

Ko je prišla do najtišjega kotička vrta, je bilo vse obsijano z mehko, zlato svetlobo. Tara je sedla, si nežno podrgnila dlani in jih položila čez oči. Toplina njenih dlani jo je objela, in v temi je začutila, kako v njenem srcu sveti lučka miru.

Nočni vrt je zdaj v miru spal, Tara pa je vedela, da ta svetloba vedno živi v njej – in v vsakem, ki si vzame čas za nežne gibe, globok dih in prijazne misli.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:

6



METULJČKOVA KOLENA.

Sedi in približaj stopala k sebi, kot krila metuljčka.

7



DOTIKAMO SE NASPROTNIH STOPAL.

Z dlanmi se dotikamo nasprotnih stopal.

8



PIHAMO TIH IZDIH.

Globoko vdihnemo in počasi, nežno pihamo izdih.

9



PRSTKI KORAKAJO PO LISTU.

S prstki počasi korakamo po listu.

10



TOPLE DLANI ČEZ OČI.

Podrgnemo dlani in jih položimo čez oči. Čutimo toplino in mir.

Majhni gibi, velika svetloba v tebi!

20

MEDVEDKA MAJA IN GORSKI POTOČEK

pot moči in zbranosti



Neko sončno jutro se je medvedka Maja zbudila v svojem brlogu. Slišala je žuborenje in se odločila, da bo šla po gorskem potočku vse do njegovega izvira. »Tam bom našla tisto posebno moč,« je rekla in se veselo odpravila na pot.

Najprej je morala čez mehko gozdno zemljo. »Moje tačke so močne,« si je rekla in začela plaziti kot medvedka – počasi, po vseh štiriih. Počutila se je stabilno in povezano z naravo **(1. gib)**.

Potem se je ustavila ob veliki skali in dobro pogledala okolico. Najprej je opazovala majhnega mravljinča čisto blizu, nato pa dvignila pogled daleč proti snežnim vrhovom. Vsa narava je bila tako lepa! **(2. gib)**.

Med hojo je začutila, da ima nekoliko napeta ramena. Zaprla je oči, globoko vdihnila, ramena dvignila visoko proti ušesom in jih s počasnim izdihom spustila dol. Bila je bolj sproščena in mirna. **(3. gib)**.

Naprej je pot vodila čez kamenčke v potoku. Maja je previdno in zbrano skakala iz enega kamna na drugega – počasi, da je ohranila ravnotežje. Vsak skok jo je napolnil z veseljem in pogumom. **(4. gib)**.

Ko je končno zagledala izvir, je sedla na veliko skalo, počasi počepnila in se spet dvignila. To je ponovila še nekajkrat. Počutila se je močno, pripravljena in polna energije. (5. gib).

Medvedka Maja je ponosno pogledala bistri izvir. Spoznala je, da ji gibanje, opazovanje, miren dih in zbranost pomagajo na poti – ne le do izvira, ampak v vseh njenih dneh.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI:

1



PLAZIMO SE KOT MEDVEDKA.

Po vseh štirih se počasi plazimo naprej.

2



GLEDAMO BLIZU IN DALEČ.

Pogled usmerimo najprej blizu, nato daleč.

3



LISTKI PADAJO Z RAMEN.

Ramena dvignemo gor in jih spustimo dol.

4



SKAČEMO ČEZ KAMENČKE.

Počasi skačemo čez namišljene kamne.

5



POČEPNEMO IN VSTANEMO.

Počasi počepnemo in se spet dvignemo.

20

MEDVEDKA MAJA IN GORSKI POTOČEK

2. DEL – do izvira in notranje moči



Medvedka Maja je vesela nadaljevala pot ob gorskem potočku. Bolj ko je hodila navzgor, bolj je postajal potoček jasen in živahen. Ob poti je srečevala rožice, metulje in male živali, ki so ji prijazno kazale pot. Maja je začutila, da je z vsakim korakom bolj mirna in pogumna.

Nenadoma je prišla do majhnih slapov, kjer je voda nežno valovala med kamenčki. Maja se je ustavila, pogledala srebrne valove in začela posnemati njihovo gibanje. **6. VALOVI Z ROKAMI.** Počasi je dvigovala roke v zrak in jih spuščala, kot vodni valovi, ki tečejo po kamenčkih. Ob tem je čutila, kako se v njej širi mir in veselje.

Nato je opazila, kako se kapljice vode srečujejo in združujejo v enoten tok. Spomnila se je, da je tudi sama močna, ko zbere vse svoje misli. **7. STISKAMO DLANI SKUPAJ.** Močno je pritisnila dlani skupaj, kot da v sebi zbira moč, in z nasmehom začutila toplino in samozavest.

Ko je pot postajala bolj strma, je Maja malo zadihala in se ustavila na skalici. Zagledala je svoj odsev v vodi in se poigrala z jezičkom, kot ji je nekoč pokazala Binca. **8. JEZIČEK GOR IN DOL.** Počasi je dvignila jeziček proti nosu in ga nato spustila proti bradi. To jo je razveselilo in sprostilo.

Višje v gorah je morala stopati po kamenčkih, da je obdržala ravnotežje. **9. STOJIMO NA ENI NOGI.** Razširila je roke, dvignila eno nogo in stala kot prava gorska raziskovalka. Počutila se je močno in pogumno, saj je verjela vase.

Na koncu je Maja le prišla do izvira. Tam je iz skale tiho pritekala kristalno čista voda. Usedla se je ob potoček, zaprla oči in prisluhnila njegovemu šumenju. **10. MIRNO DIHAMO OB POTOKU.** Počasi je dihala, vonjala svež gorski zrak in začutila, kako se ji v srcu širi mir, moč in hvaležnost.

Medvedka Maja se je nasmehnila. Spoznala je, da sta v naravi, gibanju in mirnem dihanju skrita velika moč in sreča – in da ju vedno nosi tudi v sebi.

ŠE GIBI V PRAVLJICI:



6. VALOVI Z ROKAMI.
Počasi dvigujemo roke v zrak in jih spuščamo, kot valovi.



7. STISKAMO DLANI SKUPAJ.
Močno pritisnemo dlani skupaj in čutimo svojo moč.



8. JEZIČEK GOR IN DOL.
Počasi dvigujemo jeziček proti nosu in ga spustimo proti bradi.



9. STOJIMO NA ENI NOGI.
Razširimo roke in dvignemo eno nogo. Poskušamo ohranjati ravnotežje.



10. MIRNO DIHAMO OB POTOKU.
Počasi dihamo in prisluhnemo, kako prijetno je v naravi.

21 Polžek Jani in jutranja rosa

pot potrpežljivosti in miru



Bil je čudovit, rosen jutranji dan. Polžek Jani je počasi pokukal iz svoje hišice in zagledal, da so na travi zasijale drobne kapljice rose. Babica Polžka mu je povedala, da se nekje na koncu travnika skriva prav posebna – **svetleča kapljica modrosti**, ki mu bo pomagala, da bo še bolj potrpežljiv, miren in zbran.

Jani se je odpravil na pot. Najprej je nekajkrat globoko vdihnil in izdihnil ter položil svoje majhne tačke na trebušček. Čutil je, kako se pomiri in zbere. **1. DIHAMO V TREBUH** mu je dalo moč za začetek.

Na poti je Jani radovedno dvigoval in spuščal svoje tipalke ter pogledoval gor, proti nebu, in dol, na drobne zaklade na tleh. **2. TIPALKE GOR IN DOL** so mu pomagale, da je bil bolj pozoren in je opazil čudovite podrobnosti – bleščeče kapljice, marjetice in prijazno pikapolonico.

Pot se je vila med travnimi bilkami, zato se je Jani počasi začel plaziti naprej. **3. PLAZIMO SE KOT POLŽ** mu je krepilo celo telo, mu pomagalo pri koordinaciji in mu dalo občutek varnosti. Počasi, a vztrajno, je bil vsak meter bližje cilju.

Na poti je srečal prijatelja kobilico, ki mu je pokazala zabavno igro – **4. DOTIKAMO SE KOMOLCA IN KOLENA.** Jani je z nasmehom izmenično dvigoval koleno in se ga dotaknil s komolcem. To mu je pomagalo, da je bolje povezoval levo in desno stran, bil bolj zbran in okreten.

Na koncu, tik pred svetlečo kapljico, se je Jani ustavil, zaprl oči in z gobčkom počasi riši veliko spiralo v zraku. **5. RIŠEMO SPIRALO V ZRAKU.** Ob tem je začutil mir, zbranost in veselje, saj je vedel, da ga ti gibi lepo pripravljajo tudi na učenje in pisanje.

Ko je končno prišel do svetleče kapljice modrosti, mu je ta zašepetala:
»Dragi Jani, s potrpežljivostjo, gibanjem in mirnim srcem zmoreš vse, kar si želiš.«

Gibanje mi pomaga, da rastem in se učim.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 1. DEL

1 DIHAMO V TREBUH



UMIRIMO SE.

2 TIPALKE GOR IN DOL



KREPIMO POZORNOST.

3 PLAZIMO SE KOT POLŽ



KREPIMO CELO TELO.

4 DOTIKAMO SE KOMOLCA IN KOLENA



POVEZUJEMO LEVO IN DESNO STRAN.

5 RIŠEMO SPIRALO V ZRAKU



PRIPRAVA NA PISANJE.

21 Polžek Jani in jutranja rosa

2. DEL – do kapljice modrosti



Polžek Jani je nadaljeval pot čez travnik. Rosa je bleščala vse močnejše in kmalu je zagledal posebno kapljico, ki je žarelo v jutranjem soncu. Do nje je moral iti čisto počasi in zbrano.

Sprehodil se je po ozki stezici in previdno stopal – **6. HODIMO PO ČRTI PETA–PRSTI**. Jani je hodil en korak za drugim, peta, pa prsti, peta, pa prsti. "Počasi, a zanesljivo," je pomislil. Tako je lažje ohranjal ravnotežje in zaupal vase.

Ko je prišel bližje, se je ustavil ob cvetlici in pogledal svoje roke. Drobcene kapljice rose so se bleščale na njegovih prstih. Začel je **7. STISKAMO IN ODPIRAMO PRSTE**. Močno je stisnil pesti, nato jih počasi odprl. Še enkrat. In še enkrat. Kako prijetno je bilo predramiti roke!

Nato je zapihal na kapljice rose – **8. PIHAMO KOT VETER**. Vdihnil je skozi nos in počasi, dolgo pihnil. Kapljice so rahlo zadrhtele, trava se je nežno zazibala. Jani je začutil, kako ga umirjen dih napolni z močjo in veseljem.

Tik pred kapljico modrosti je Jani naredil še **9. METULJEV OBJEM**. Prekrižal je roke na prsih, se nežno potolkel po ramenih, kot metulj, ki objame sam sebe. Začutil je toplino, varnost in mir.

Končno je prišel do velike, sijoče kapljice modrosti. Tiho se je usedel v travo – **10. MIRNO SEDIMO IN POSLUŠAMO**. Zaprl je oči in poslušal. Slišal je ptičje petje, šelestenje trave, čebljanje žuželk in svoje mirno dihanje. V kapljici je zagledal svoj odsev in slišal nežen glas:

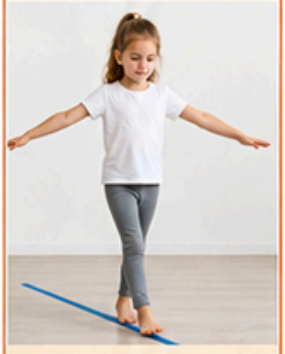
„Z mirnim gibanjem, potrpežljivostjo, poslušanjem in nežno vajo rasteš, se učiš in se vedno bolj počutiš varnega."

Uvježbam se, se umirim, rastem in zmorem!

Polžek Jani se je nasmehnil. Zdaj je vedel, da je vsaka pot, tudi počasna, lahko čudovita, če jo prehodiš s srcem. In da v miru zraste prava modrost.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 2. DEL

6 HODIMO PO ČRTI PETA–PRSTI



KREPIMO RAVNOTEŽJE.

7 STISKAMO IN ODPIRAMO PRSTE



PREBUJAMO ROKE.

8 PIHAMO KOT VETER



UMIRIMO DIH.

9 METULJEV OBJEM



UMIRJAMO TELO.

10 MIRNO SEDIMO IN POSLUŠAMO



VADIMO POZORNOST.

22 Mucka Neli in mesečina
tiha pot večernega miru



Ko se je dan počasi poslovil in je na nebo prišla **srebrna luna**, se je mučka **Neli** pocukljala, se pretegnila in se odpravila na prav posebno pot. Hotela je priti do **zvezdnega kotička miru**, kjer se, kot pravijo, uresničijo najlepše misli.

Najprej se je na jasi ustavila, naredila **MAČJI HRBET**, počasi vdihnila in izdihnila. Začutila je, kako se ji sprosti vrat in hrbet, njeno telo pa postane mehko in lahkotno.

Potem je pogledala proti nebu in začela **KROŽITI Z OČMI**. S pogledom je nežno sledila zvezdam levo, desno, gor in dol. Oči so se sprostile, misli pa so postale bolj mirne.

Neli je pot nadaljevala in **STOPALA TIHO NA PRSTIH**, da ne bi zbudila spečih rožic. S počasnimi, lahkimi koraki je krepila ravnotežje in se počutila vedno bolj samozavestno.

Ko je prišla do potočka, se je v njegovi gladini pogledala in se nasmehnila. Radovedno je pomigala z **JEZIČKOM LEVO IN DESNO**. To ji je pomagalo, da so bile njene besede še bolj jasne in glasne, ko bi želela komu povedati kaj lepega.

V meni je mir.
V meni je svetloba. ♥

Na koncu je Neli prišla do zvezdnega kotička miru. Usedla se je, zaprla oči in položila **DLANI NA SRCE**. Začutila je, kako v njenem telesu raste prijeten občutek topline, miru in hvaležnosti. Luna ji je zašepetala: »Kdor se giba nežno, nosi mir v sebi in ga deli s svetom.«

In tako je Mucka Neli srečno zaspala, z nasmehom v srcu in zvezdami v sanjah.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 1. DEL

Majhni gibi, velike spremembe! ♥

1



MAČJI HRBET

SPROŠČAMO HRBET.

2



KROŽIMO Z OČMI

KREPIMO OČESNE GIBE.

3



STOPAMO TIHO NA PRSTIH

KREPIMO RAVNOTEŽJE.

4



JEZIČEK LEVO IN DESNO

PODPORA GOVORNEMU ZAVEDANJU.

5



DLANI NA SRCE

UMIRIMO MISLI.

22 Mucka Neli in mesečina

2. DEL – zvezdni kotiček miru



Mucka Neli je počasi nadaljevala pot in sledila sijaju mesečine. Po travniku je prišla do posebnega kraja – **zvezdnega kotička miru**. Tam je bil mehak travnik, blazinice iz zvezd in topla svetloba svetilk. Neli se je ustavila, globoko vdihnila in začutila, kako se v njej širi mir.

Najprej je začela nežno **DOTIKATI SE NASPROTNIH RAMEN**, kot da si daje topel objem. Začutila je, da povezu je levo in desno stran telesa, da je vse v njej bolj usklajeno.

Potem je pogumno **STOJILA NA ENI NOGI**, povsem mirno, kot pravo drevo. Sprva se je zibala, nato pa našla ravnotežje in se nasmehnila. »Zmorem,« je pomislila.

Sedi na mehko zvezdno blazino in začela **KROŽITI Z ZAPESTJI**, počasi, levo in desno. Njeni tački sta se sprostili, telo je postajalo vse bolj mirno in lahkotno.

Nato je globoko vdihnila in počasi začela **PIHATI DOLG »ŠŠŠ«**, kot mehak veter, ki umiri vse misli. »ŠŠš ...« je dihala in skupaj z njim so odleteli vsi skrbi, vse napetosti in utrujenost.

Na koncu je Neli razprla tačke in postala **ZVEZDICA MIRU**. Stegnila je roke in noge široko, čisto kot zvezda na nebu. Počutila se je močno, mirno in varno. Vedela je, da je vedno dovolj takšna, kot je – posebna, pogumna in ljubljena.

Sem mirna. Sem pogumna. Sem dovolj takšna, kot sem. ♥

Mucka Neli je legla na svojo mehko blazino, pogledala v zvezde in zašepetala: »Hvala, ker sem danes skrbela zase. V meni je mir, ki vedno ostane.«

Počasi je zaprla oči. Mesečina jo je nežno pobožala, zvezde pa so ji zašepetale lahko noč. In Mucka Neli je mirno zaspala ...

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 2. DEL

Majhni gibi, velike spremembe! ♥

6



DOTIKAMO SE NASPROTNIH RAMEN

POVEZUJEMO LEVO IN DESNO STRAN.

7



STOJIMO NA ENI NOGI

KREPIMO RAVNOTEŽJE.

8



KROŽIMO Z ZAPESTJI

SPROŠČAMO ZAPESTJA.

9



PIHAMO DOLG »ŠŠŠ«

PODPORA DIHU IN GOVORU.

10



ZVEZDICA MIRU

UMIRIMO MISLI.



Veveriček Vid je živel v pisanem gozdu. Nekega jutra je slišal staro modro sovo, ki je pripovedovala o **skritem želodu modrosti** v votlini velikega hrasta. Ta želod naj bi tistemu, ki ga najde, pomagal, da še bolje sliši svoje srce, se zbere in zmore nove izzive.

Vid se je odločil, da ga poišče. Preden je odšel, je na stežaj **raztegnil tačke**, globoko vdihnil in začutil, kako se mu odpirata prsni koš in srce. »Sem pripravljen!« je rekel in se podal na pot.

Najprej je moral prebujti svoje telo. Veselo je začel **skakati na mestu**, da se je ogrel in napolnil z energijo. Po nekaj poskokih se je počutil lažjega in bolj zbranega.

Pot se je nato zožila in vodila pod podrto drevo. Vid je pogumno **splezal na vse štiri**. Počasi, a zanesljivo je plazil naprej. Čutil je, kako mu gibi krepijo jedro telesa, ravnotežje in koordinacijo.

Ko je prišel do mehke gozdne jase, je zagledal majhne storžke in listke. Usedel se je in vzel v tačke enega izmed njih. Začel je **pozdravljati svoje prste** – palec je pozdravil kazalec, palec sredinec, palec prstanec in palec mezinec. Kako spretne tačke ima! S temi majhnimi gibi je še bolj začutil, kako pomembne so fine roke za raziskovanje sveta.

Na koncu je Vid prišel do velikega hrasta. A kje je skriti želod? Ustavil se je, umiril dihanje in pozorno gledal. Najprej je pogledal čisto blizu – med listi in koreninami. Nato je pogledal daleč – visoko v krošnjo. Šele ko je mirno **opazoval blizu in daleč**, je zagledal majhen zlat želod, skrit v duplini.

Z nasmehom in hvaležnostjo je vzel želod modrosti. Ugotovil je, da mu niso pomagale le hitre tačke, ampak tudi gibanje, dobra drža, zbranost, spretne roke in pozorno opazovanje. Vse to že nosi v sebi!

In veveriček Vid? Še danes raziskuje svet – z radovednim srcem, s poudarimi gibi in z velikim pogumom.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 1. DEL

1



RAZTEGNEMO ROKE KOT VEJE

ODPIRAMO PRSNI KOŠ.

2



POSKOKI NA MESTU

PREBUDIMO TELO.

3



PLEZAMO PO VSEH ŠTIRIH

KREPIMO JEDRO TELESA.

4



PALČEK POZDRAVI PRSTE

KREPIMO FINO MOTORIKO.

5



GLEDAMO BLIZU IN DALEČ

VADIMO OČESNO PRILAGAJANJE.

23 Veveriček Vid in veliki hrast

2. DEL – pri velikem hrastu



Po dolgi poti je Veveriček Vid končno prišel do velikega hrasta. Pod njim je bilo polno korenin, podrtih vej in jesenskih listov. Vedel je, da ga čaka še zadnji izziv, če želi najti skriti želod modrosti.

Najprej je nekajkrat globoko počepnil in vstal, da so se njegove noge ogrele in postale močne. »Močne noge mi pomagajo premagati ovire,« je rekel Vid in se nasmehnil.

Pred seboj je zagledal velike korenine in podrt hlod. Previdno jih je prestopal in stopal čez ovire. Bil je počasen, a zbran. »Korak za korakom lahko premagam vsako oviro,« je pomislil.

Ko je prišel bližje deblu, je videl, da se med listi nekaj sveti. A moral je biti še bolj pozoren. Ustavil se je ozrl levo in desno ter z rokami nežno tapkal levo in desno stran svojega telesa. »Tako bolje začutim, kje sem, in hitreje opazim podrobnosti,« si je rekel.

Med listi je ležalo majhno pereşu, k;
Med listi je ležalo majhno peresce, ki ga je veter nežno premikal. Vid ga je dvignil in previdno pihnil vanj. Peresce je zadrhtelo in poletelo v zrak. »Ko umirim svoj dih, sem bolj miren in pozoren,« je rekel Vid.

Za perescem je zagledal nekaj posebnega – **skriti želod modrosti!** Bil je zlat in je nežno svetil. Veveriček Vid ga je vzel v svoje tačke in za trenutek zaprl oči. Tiho je sedel, opazoval drevo, listje, veter in vse okoli sebe. »Ko sem tiho in opazujem, odkrijem veliko več,« je začutil v srcu.

Vid je spoznal, da mu pri učenju in odkrivanju sveta pomagajo močne noge, spretni koraki, zbranost, miren dih in pozorne oči. Vse to ima v sebi.

Skriti želod modrosti je odnesel v svojo duplino, da ga bo vedno spominjal: kadar sem miren, zbran in poslušam svoje telo, lahko premagam izzive in odkrivam čudovite stvari.

In tako je Veveriček Vid spoznal, da z gibanjem, mirnim srcem in radovednim pogledom raste pogum v velikih stvareh.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 2. DEL

6



POČEPNEMO IN VSTANEMO

KREPIMO NOGE.

7



PRESTOPAMO OVIRE

KREPIMO KOORDINACIJO.

8



TAPKAMO LEVO IN DESNO STRAN

POVEZUJEMO TELO.

9



PIHAMO PERESCE

UMIRJAMO DIH.

10



TIHO OPAZUJEMO

VADIMO ZBRANOST.

24 Labodka Lota na jezeru miru

2. DEL – na srebrnem otočku miru ♥



Labodka Lota je priplavala do srebrnega otočka miru. Tam so jo pričakali bleščeči kamni, cvetoči lokvanji in mehki mehurčki, ki so se zalesketali v sončnih žarkih. Lota je globoko vdihnila in začutila, da je to poseben kraj, kjer lahko še bolj spozna, kako je telo močno, ko je mirno.

Najprej je opazovala, kako mehurčki počasi plavajo po zraku. »Poglej,« si je rekla Lota, »če svoja očesa nežno vodim za mehurčkom, postanem bolj mirna in zbrana.« Sledila je mehurčku levo in desno, gor in dol ter se nasmehnila, kako prijetno je to.

Na otočku je bilo mehko travnato preprogo, zato je Lota stopila na kopno in se dotaknila svojih stopal. »Kakšna prožna stopala imam,« je veselo pomislila. »Ko se dotaknem stopal, se moj hrbet sprosti in moje telo postane lahkotno.«

Potem se je nežno zazibala levo in desno. Valovi ob otočku so se zibali skupaj z njo in Lota je začutila, kako ravnotežje v telesu prinaša občutek varnosti. »Levo ... desno ... levo ... desno ...« je tiho pela.

Majhni gibi ustvarjajo velike čudeže.

Ko je sedla na topel kamen, je začutila, kako se jeziček rad igra. Začela je krožiti z jezičkom okoli ustnic. »To je zabavno,« se je zasmejala. »Moj jeziček je močan in mi pomaga lepo govoriti.«

Na koncu je Lota našla prav posebno školjko. Bila je srebrna in mehko žarela. Usedla se je k njej, se zaprla v svojo lupinico in za trenutek čisto umirila. Poslušala je svoj dih. Vse okoli nje je bilo tiho, le jezero je nežno šepetalo. Lota je spoznala, da v miru, gibanju in zavedanju svoja srca raste pogum, prijaznost in sreča.

»Mir je vedno v meni,« je zašepetala Labodka Lota. »In ko sem mirna, sem močna, pogumna in pripravljena na nove, čudovite dni.« ♥

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 2. DEL

6



SLEDIMO MEHURČKU Z OČMI

VADIMO OČESNE GIBE.

7



DOTIKAMO SE STOPAL

SPROSTIMO HRBET.

8



ZIBAMO SE LEVO IN DESNO

UMIRIJAMO TELO.

9



JEZIČEK KROŽI OKOLI USTNIC

PODPORA GOVORNEMU ZAVEDANJU.

10



MIRNA ŠKOLJKA

POSLUŠAMO SVOJ DIH.

24 Labodka Lota na jezeru miru

2. DEL – na srebrnem otočku miru ♥



Labodka Lota je priplavala do srebrnega otočka miru. Tam so jo pričakali bleščeči kamni, cvetoči lokvanji in mehki mehurčki, ki so se zalesketali v sončnih žarkih. Lota je globoko vdihnila in začutila, da je to poseben kraj, kjer lahko še bolj spozna, kako je telo močno, ko je mirno.

Najprej je opazovala, kako mehurčki počasi plavajo po zraku. »Poglej,« si je rekla Lota, »če svoja očesa nežno vodim za mehurčkom, postanem bolj mirna in zbrana.« Sledila je mehurčku levo in desno, gor in dol ter se nasmehnila, kako prijetno je to.

Na otočku je bilo mehko travnato preprogo, zato je Lota stopila na kopno in se dotaknila svojih stopal. »Kakšna prožna stopala imam,« je veselo pomislila. »Ko se dotaknem stopal, se moj hrbet sprosti in moje telo postane lahkotno.«

Potem se je nežno zazibala levo in desno. Valovi ob otočku so se zibali skupaj z njo in Lota je začutila, kako ravnotežje v telesu prinaša občutek varnosti. »Levo ... desno ... levo ... desno ...« je tiho pela.

Majhni gibi ustvarjajo velike čudeže.

Ko je sedla na topel kamen, je začutila, kako se jeziček rad igra. Začela je krožiti z jezičkom okoli ustnic. »To je zabavno,« se je zasmejala. »Moj jeziček je močan in mi pomaga lepo govoriti.«

Na koncu je Lota našla prav posebno školjko. Bila je srebrna in mehko žarela. Usedla se je k njej, se zaprla v svojo lupinico in za trenutek čisto umirila. Poslušala je svoj dih. Vse okoli nje je bilo tiho, le jezero je nežno šepetalo. Lota je spoznala, da v miru, gibanju in zavedanju svoja srca raste pogum, prijaznost in sreča.

»Mir je vedno v meni,« je zašepetala Labodka Lota. »In ko sem mirna, sem močna, pogumna in pripravljena na nove, čudovite dni.« ♥

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 2. DEL

6



SLEDIMO MEHURČKU Z OČMI

VADIMO OČESNE GIBE.

7



DOTIKAMO SE STOPAL

SPROSTIMO HRBET.

8



ZIBAMO SE LEVO IN DESNO

UMIRIJAMO TELO.

9



JEZIČEK KROŽI OKOLI USTNIC

PODPORA GOVORNEMU ZAVEDANJU.

10



MIRNA ŠKOLJKA

POSLUŠAMO SVOJ DIH.



Pikapolonica Pia je živela v čudovitem vrtu, polnem cvetov, listov in pisanih poti. Nekega dne je slišala, da nekje v vrtu tišine leži prav poseben zaklad – **zlati list tišine**. Pravijo, da ga najdejo tisti, ki znajo poslušati svoje telo, se gibati z radostjo in opaziti drobne stvari okoli sebe.

Pia se je odpravila na pot. Najprej je začutila, da ima rahlo napeta ramena, zato je na travniku postala, se nasmehnila in počasi začela **krožiti z rameni**. »Ah, to pa res pomaga,« je rekla, »zdaj se počutim bolj lahkotno!«

Ko se gibam, bolje slišim sebe.

Nato je zagledala majhne semenske kroglice in jih začela **tapkati s prsti**. »Moje prstke zbujam,« je veselo dejala, »saj bom kmalu pisala svoje misli v zvezek!«

Na poti naprej je zagledala pisane pike na kamnih. Stopila je na prvo, nato na drugo, tretjo … **Prestopala je pike** in se pri tem smejala. »Kako zabavno! S tem krepim svojo koordinacijo in bolj pozorno stopam,« je ugotovila.

Ko je prišla do dišečih rož, se je ustavila, zaprisluhala vetru in zaprla oči. Počasi je **dihala skozi nos in nato nežno pihala skozi usta**. »To me tako umiri,« je zašepetala, »zdaj lažje slišim, čutim in razmišljam.«

Tako spočita je zagledala visoko sončnico in se ji želela približati. Stopila je na prstke in se **raztegnila visoko** proti soncu. »Tudi moje majhne roke zmorejo velike stvari,« je ponosno rekla Pia. »Ko se raztegnem, se počutim močno, pokončno in pripravljeno na nove dogodivščine!«

In potem … tam, med zlatimi žarki, je zagledala zlati list tišine. Pia se je nasmehnila, saj je vedela, da ga je našla – v sebi. Z majhnimi gibi, veliko pozornostjo in odprtim srcem.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 1. DEL



25 Pikapolonica Pia in vrt tišine

2. DEL – zlati list tišine



Pikapolonica Pia je nadaljevala pot po vrtu. Pred njo se je pokazala mehka svetloba. Tam, na kamnu, je ležal zlati list tišine. Pia se je ustavila, zaprla oči in se spomnila vseh gibov, ki so ji pomagali.

Majhni gibi, velike spremembe.

Najprej je položila **roko na trebuh**, drugo pa **na srce**. Počasi je vdihnila in izdihnila ter začutila, kako se dih in občutki povežejo. »Ko diham umirjeno, je v meni mir,« si je rekla Pia.

Nato je z iztegnjenim prstom v zraku nežno **risala ležečo osmico**. Sledila ji je z očmi, počasi, levo in desno, levo in desno. »Ta gib pomaga mojim očem in možganom, da poleg miru zberem tudi pozornost,« je veselo zamrmrala.

Potem je **stisnila dlani skupaj** pred prsnim košem. Čutila je toploto svojih rok. »Skupaj sem močna, mirna in zbrana,« je rekla Pia in se nasmehnila.

List tišine je začel še močneje svetiti in Pia je počasi **odprla roke, kot cvet, ki se odpira.** Raztegnila je prsi in globoko vdihnila. »Ko odprem svoje srce, v svet spustim dobro energijo,« je začutila.

Na koncu je **objela sama sebe**. S svojimi rokami se je nežno stisnila k sebi in začutila, da je varna, ljubljena in dovolj dobra – takšna, kot je. »Ko se objamem, v meni zraste pogum,« je šepnila Pia.

Pia je previdno vzela zlati list tišine. Zdaj ve, da ji majhni gibi, pozoren dih, odpiranje kot cvet in prijazen objem pomagajo, da je mirna, zbrana in pripravljena na novo učenje pustolovščine.

Zlati list tišine je odnesla s seboj – v svoje srce.

NAŠI GIBI V PRAVLJICI – 2. DEL



6 ROKA NA TREBUHU, ROKA NA SRCU
POVEŽEMO DIH IN OBČUTKE.



7 RIŠEMO LEŽEČO OSMICO
PRIPRAVA NA PISANJE.



8 STISNEMO DLANI SKUPAJ
KREPIMO DLANI.



9 CVET SE ODPIRA
ODPIRAMO PRSNI KOŠ.



10 OBJAMEMO SEBE
UMIRIMO SE.