MESTNA KNJIŽNICA IZOLA
BIBLIOTECA CIVICA DI ISOLA
PUBLIC LIBRARY OF IZOLA

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN MLADINO

ŠTUDIJSKI KROŽKI

JAPONSKE VAJE ZA OHRANJANJE MOČI, POKONČNE DRŽE IN RAVNOTEŽJA



Študijski krožek Čarobne poti

1. Ko hodimo, smo pozorni, da na vsaka 2 koraka vdihnemo, 2 koraka zadržujemo dih, na 4. korak izdih. Tako vadimo 10 minut.





2. Sedimo, roki ob vdihu dvignemo proti nebu (leva roka kot ura 22h, desna ura 14h), ob izdihu roki spustimo ob telo.



3.Čepenje, roki se držita, pete in podplati so na tleh, razbremenimo hrbtenico, kolena, kolki se odprejo. Vsaj 2 minuti (večkrat v dnevu, ob dnevnih opravilih, kuhanju....)



4. Stojimo izmenoma na eni nogi, druga je pokrčena v kolenu, roki prekrižani na trebuhu. Pred sabo si izberemo točko, v katero gledamo, 20-30 sekund. Vadimo 2 minuti zjutraj in zvečer. Izboljša se delovanje možganov, ravnotežja, kolkov.

5. Sedenje in vstajanje s tal. S pomočjo rok oz. sčasoma brez pomoči rok vstajamo. Ena noga je pokrčena, z odrivom vstanemo s tal. Razgibamo noge, trebuh, hrbet. To Japonci pogosto počnejo, saj jedo sede na tleh. Če se le da, vstajamo brez pomoči rok. Ponovimo nekajkrat.





6. **Brisača. Vrtenje brisače. Roke iztegnjene, brisačo držimo v sredinskem položaju. Nato vdih, dvignemo roke, jih pomaknemo v levo, rahlo zategnemo brisačo in zavrtimo, kot bi jo hoteli raztrgati. Zadržimo 3 sekunde, izdih in se vrnemo v sredino položaja. Isto ponovimo na desno.**



Za vse vaje ni toliko pomembna moč, temveč DOSLEDNOST.
Naj postanejo način življenja, kar pomeni, da jih redno izvajamo.