



Urad RS za intelektualno lastnino,
Odločba o registraciji znamke
št. Z-201770716 z dne 29.11.2017.

“METODA 1000 GIBOV”

**PRIROČNIK ZA VADITELJE
DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.825

GRISHIN, Nikolay

Metoda 1000 gibov : priročnik za vaditelje / [avtor Nikolay Grishin ; zapisala Dunja Gartner ; avtorji fotografij Rok Kompare ... et al.]. - 9. natis. - Črnomelj: Društvo Šola zdravja, 2025

ISBN 978-961-95346-1-8

COBISS.SI-ID 100587779

PRIROČNIK ZA VADITELJE DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA “METODA 1000 GIBOV”

Avtor “Metoda 1000 gibov”: Nikolay Grishin, dr. med., nevrolog in manualni terapevt

Zapisala: Dunja Gartner, predmetni učitelj telesne vzgoje

Lektorica: Ivica Eller

Avtorji fotografij: Rok Kompare, Vinko Kukman, Ubald Trnkoczy, arhiv Društva Šola zdravja

Grafično oblikovanje: Rok Kompare

Tisk: PARTNER GRAF zelena tiskarna d.o.o.

Založilo in izdalo: Društvo Šola zdravja, Slovenija

Leto izida: 2025

Število izvodov: 600 kom

PRIROČNIK ZA VADITELJE DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA “METODA 1000 GIBOV” je last društva Šola zdravja in za interno uporabo.

Brez pisnega dovoljenja prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršni koli obliki in postopku vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranjevanjem v elektronski obliki za komercialne ali politične namene v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah. Sebi v korist in pomoč pa dovoljujem uporabljati vsa odkritja in nasvete na lastno odgovornost vsakomur brez omejitev.

Avtor.

“METODA 1000 gibov”

nam daje priložnost, da v 30 minutah razgibamo skoraj vse sklepe, od prstov rok do prstov nog. Zaradi slabe drža pri različnih vsakdanjih opravilih, zaradi dolgotrajnih ponavljajočih se gibov, obrabljenih sklepov, poškodb ipd. nastajajo bolečine, otekline, limfni zastoji, kar preprečuje pretok energije - kroženje krvi in telesnih tekočin. Temu pogosto sledijo bolezni notranjih organov.

S primerno aktivnostjo pospešujemo prekrvavitev in izboljšujemo mišično moč, ki nam daje oporo za boljšo držo telesa, ravnotežje, boljšo gibljivost, vzdržljivost, s čimer izboljšujemo svoje telesne in psihične sposobnosti.

Z boljšimi telesnimi sposobnostmi dosežemo boljše počutje in večjo storilnost, kar nam zagotavlja daljšo samostojnost, oziroma možnost, da skrbimo zase in za druge.

Po videzu, zdravju in telesni pripravljenosti se razlikujemo med seboj, zato ne moremo imeti za vse enakih meril. Naučiti se moramo poslušati svoje telo. V primeru večjih težav upoštevamo navodila osebnega zdravnika ali terapevta.

“Metoda 1000 gibov” vsebuje 51 izbranih - bolj ali manj že znanih vaj, ki jih v Šoli zdravja izvajamo na prostem po vsej Sloveniji, v vsakem vremenu, zjutraj od 7.30 do 8.00. Zaporedje je skrbno izbrano po pravilu postopnosti: od znane do neznane, od lažje do težje vaje, od slabše do boljše izvedbe, od manj do več ponovitev v istem času.

Raztezne vaje izvajamo glede na sposobnosti; sami se kontroliramo tako, da vedno delamo do rahle bolečine. Dokler ne ugotovimo, kaj zmoremo, ne hitimo z rotacijami iz prehodov - predklonov, zaklonov ali odklonov. Izogibamo se sunkovitih gibov, pri čemer nam pomaga pravilno dihanje. Telovadimo v vsakem vremenu, v prijetni družbi. Ker si želimo, da bi se imeli lepo, bomo poskrbeli, da bo drugim z nami prav tako.

**Z dobro mislijo in nasmehom
potujemo po poti svojega
življenja.**



Nikolay Grishin



Navodila za vaditelja

Vaditelj vodi vadbo prostovoljno, druží vadeče in jih povezuje z ostalimi skupinami v okviru Društva Šola zdravja v Sloveniji. S pomočjo izbranih vaj “METODA 1000 GIBOV” avtorja Nikolaya Grishina, dr. med., vaditelj prevzema neplačano, dokaj zahtevno nalogo, ki mu vsako jutro nudi obveznost in hkrati priložnost, da v naravi s prijetno družbo, blizu svojega doma, naredi nekaj zanjo in zase.

Vsako gibanje je koristno, če je primerno izbrano za določeno populacijo. Posebnost vadbe dr. Grishina so različni položaji telesa, s katerimi pospešujemo pretok življenjskih tekočin, kar nam posledično zagotavlja več energije za boljše telesne in psihične sposobnosti, skratka - več zdravja. Vadeči člani in skupine ŠZ se med seboj razlikujemo, tako po starosti kot po sposobnostih, po potrebah, aktivnosti in druženju. Vsak telovadi na svojo odgovornost, po svojih sposobnostih in trenutnem počutju. Upoštevati mora navodila svojega zdravnika in imeti dobrega vaditelja.

Vaditelj mora vaje poznati, jih nazorno demonstrirati, se držati ritma dihanja ob izvajanju vaje, upoštevati količino obremenitve in izbrano zaporedje vaj. Dobro je, če ve, na kakšen način pridejo vadeči do boljše izvedbe, oziroma se drži že omenjene postopnosti - od slabše do boljše izvedbe. Vse vaje izvajamo stoje, medtem ko se nam že lahko pojavljajo problemi z ravnotežjem. Začetni položaj nog je od “spetne stoje” (stopala skupaj) do stoje v razkoraku - s stopali največ do širine bokov; bolj v razkorak gremo le pri razteznih vajah. Najzahtevnejše so izvedbe v spetni stoji, za razbremenitev kolen pa je bolj priporočljiva stoja, ko imamo noge vsaj za eno stopalo narazen.

Ker vadimo na prostem, v vsakem vremenu, se učimo pravilnega dihanja: vdih skozi nos, izdih skozi usta. Pri izvajanju vaj upoštevamo čas vdiha, zadrževanje diha (zadržek) in čas izdiha. Dihanje je lahko plitvo, ko dela le zgornji del pljuč, srednje globoko, ko delata zgornji in srednji del pljuč in globoko dihanje, ko dela tudi spodnji del pljuč (dihanje s trebuhom). Najboljše je dihanje s trebuhom: pri vdihu trebuh izbočimo, pri izdihu ga potegnemo noter; s tem dvignemo trebušno prepono, ki nam pomaga iztisniti zrak iz pljuč. Tako diha dojenček, z leti pa zaradi različnih vzrokov na to pozabimo. V mirovanju ima človek od 12-14-16 dihov na minuto. Napor ob gibanju in hitrost izvajanja vaj nam narekujeta potrebo po kisiku, oziroma tempo dihanja.

Zato vaditelj vadeče opozarja na to, da globino vdiha prilagodijo dolžini izdiha. Vdih naredimo tako rekoč mimogrede, izdih je daljši. Pomemben je izdih do konca, da ne pride do utrujenosti ali vrtočlavice zaradi prevelike koncentracije ogljikovega dioksida. Pravilno je tiho dihanje, vendar ko vaditelj uči na kakšen način je treba dihati pri izvajanju določene vaje, nauči hitreje, če izdihuje glasneje ali govori: vdih, zadržek, izdih itn. Glede na individualne potrebe so vaje za optimalno vadbo količinsko in časovno omejene. Ker z redno vadbo kvaliteta gibanja in količina ponovitev naraščata, dajemo vadečim z omejitvijo časa možnost, da vsak zase odloča, kakšna bo njegova aktivnost pri vadbi za boljše počutje. Za vaditelja je pomembno, da nikogar ne izpostavlja, izvedbo vedno hvali in popravlja v množini.

Ker ne štopamo, smo pa časovno omejeni, upoštevamo, da traja sekunda toliko časa, kot ga potrebujemo, da izgovorimo število nad dvajset ($21 = 1 \text{ sek.}$). Tako za 5 sek. štejemo: 23, 24, 25, 26, 27 ipd. Vaditelj sledi počutju, željam in dogajanju v skupini, kakor tudi času in kraju, kjer skupina deluje. Skupine ŠZ so pogosto tudi skupine za druge dejavnosti (pohodi, nordijska hoja, petje, ..). Med drugim vaditelj skrbi za oblačila in pobira letno članarino vadečih ter jo odvaja na Upravo DŠZ. Za občutek pripadnosti in enakosti smo vsi oranžni. Pomembno je, da nas po vadbi ne zebe.

LEGENDA:

(uporabljeni izrazi pri opisu vaj)

Dihanje:

DIH = 1 vdih in 1 izdih,

NORMALNO DIHANJE - od 12-14-16 dihov na minuto,

RITMIČNO ali KOORDINIRANO DIHANJE = sočasna hitrost dihanja ob ponavljajočih gibih, najpogostejše pospešen izdih,

ZADRŽEK - zadržimo vdih ali izdih.

Stoja:

SPETNA STOJA - stopala so skupaj,

RAHEL RAZKORAK - do širine bokov,

ČEP - ne pride do počepa,

STOJNA NOGA - stoja na eni nogi - vaje za ravnotežje.

Poti gibanja:

ROKE v: priročenje, predročenje, zaročenje, vzročenje, odročenje, vrtenje pred seboj (frontalno), bočno – ob bokih,

NOGE v: spetno stojo, prednoženje, zanoženje, odnoženje,

TRUP IN GLAVA v: predklon, odklon, zaklon, zasuk, kroženje, zibanje.

Vsa gibanja so spremembe in stanja glede na osnovno držo ali postavitev trupa in glave.



Pred telovadbo spijemo kozarec tople vode;
v polovico litra vode dodamo **1/2 čajne žličke** soli.



Preden se obujemo, damo v nogavice **ščepec** soli.

OGREVANJE

1. Tek



Tečemo lahkotno in sproščeno po krožnici ali po bližnjem terenu.

Tisti, ki trenutno ne morejo teči, se ogrevajo s hojo.

Količina: do 200 m, čas: do 120 sek.

2. Sklenemo krog, se predstavimo in pozdravimo z “dobro jutro”, 3x



Čas: 85 sek.

VAJE ZA ROKE IN RAMENSKI OBROČ

Stopala imamo skupaj (spetna stoja) ali v rahlem razkoraku - do širine bokov.

3. “Gretje dlani”



V predročenju izmenično “drgnemo dlan ob dlan” – z rokami k sebi in od sebe stran.
Normalno dihanje, čas: **10 sek.**

4. Dviganje rok iz predročnja v vzročnje “dlan ob dlan”



6x



Stojimo v rahlem razkoraku na celih stopalih, roki imamo v predročnju. Z vdihom (2 sek.) dvigamo sklenjeni roki iz predročnja čim višje v vzročnje. Z izdihom (2 sek.) se vračamo v prvotni položaj in z zadržkom (1 sek.) bolj stiskamo dlan ob dlan.

Količina: 6x, čas: 30 sek.

5. Obračanje rok v zapestju



6x



6x



V predročenju s pokrčenima komolcema, s spojenimi dlanmi in iztegnjenimi prsti obrnjenimi navzgor - potiskamo dlan ob dlan in roki soročno obračamo v zapestju; z izdihom (**2 sek.**) s prsti od sebe dol na trebušno prepono, z vdihom (**1 sek.**) prste gor, z izdihom (**2 sek.**) s prsti - k sebi na prsi.

Količina: **6x** k sebi in **6x** od sebe, čas: **36 sek.**

6. Potiskanje roke v levo in v desno



4x v levo in
4x v desno stran



Pred seboj pokrčimo spojeni roki s prsti pravokotno navzgor. Z desno roko do iztegnitve potiskamo levo roko na levo stran. Enako z levo roko - desno roko potiskamo v desno. Z izdihom (**2 sek.**) potiskamo roko v odročanje do iztegnitve, zadržek (**1 sek.**), z vdihom (**1 sek.**) se vračamo v začetni položaj.

Količina: **4x** na vsako stran, čas: **32 sek.**

7. Obračanje sklenjenih prstov in dlani



6x



6x



V predročenju roki sklenemo in jih z vdihom (1 sek.) potegnemo na prsi, obrnemo v zapestju in ju na izdih (2 sek.) iztegnemo v predročenje - dol, do zasuka dlani navzgor, komolci so iztegnjeni in čim bolj skupaj. S ponovnim vdihom (1 sek.) sklenjeni roki potegnemo k sebi in ju na izdih (2 sek.) iz predročenja obrnemo do iztegnitve dol - dlani gor, itn.

Količina: 6x vsako varianto, čas: 36 sek.

8. Stresanje rok iz zapestja



1. gor in dol

10 sek.

2. levo in desno

10 sek.

3. gor in dol

10 sek.

Pokrčene komolce potegnemo k telesu. Roki pred seboj stresamo iz zapestja gor in dol, v levo in v desno - prsti vodoravno, nato roki spustimo dol v skorajšnje priročenje in jih prav tako stresamo v zapestju - gor in dol.

Normalno dihanje, čas v vsakem položaju: **10 sek.**, skupaj: **30 sek.**

9. Stresanje rok v vzročenju



Z vdihom (**2 sek.**) iz priročnja roki dvignemo skozi odročenje v vzročenje. Zadržimo dih (**4 sek.**) in roki iz zapestja stresamo gor in dol. Z izdihom (**2 sek.**) roki iz vzročenja skozi odročenje spustimo nazaj v začetni položaj.

Količina: **4x**, čas: **32 sek.**

10. "Mlinček"



Roki v predročenu vrtimo daleč naprej od sebe do iztegnitve – velik krog "vse slabo stran" in v obratno smer - "vse dobro k sebi".

Količina: **8x** na vsako stran, normalno dihanje, čas: **16 sek.**

11. Kroženje s komolci



1. 8x navznoter

2. 8x v obratno smer

Odročimo, pokrčimo roki v komolcih - pravokotno gor. S komolci v tej visoki drži krožimo **8x** navznoter in **8x** navzven.
Normalno dihanje, čas: **16 sek.**

12. Soročno bočno vrtenje rok v ramenskem obroču



1. **8x** nazaj

2. **8x** naprej

Z vdihom (**1 sek.**) dvigamo roki iz priročnja v zaročenje in v vzročnje - (do ušes). S pospešenim izdihom (**1 sek.**) spuščamo roki naprej v predročnje in v priročnje. Enako roki vrtimo v obratno smer.

Količina: **8x** nazaj in **8x** naprej, ritmično dihanje, čas: **32 sek.**

13. Vlečenje roke v zapestju za glavo



1. **4x** v levo
2. **4x** v desno



Nad glavo dvignemo pokrčeno desno roko in jo z levo roko objamemo v zapestju. Z vdihom (**1 sek.**) in zadržkom (**2 sek.**) desna roka vleče v desno, medtem ko ji leva roka nasprotuje. Z izdihom (**2 sek.**) desna roka popusti, leva roka nagne roko k levi rami, z zadržkom (**1 sek.**). Enako vajo naredimo z drugo roko na drugo stran.

Količina: **4x** v levo in **4x** v desno stran, čas: **48 sek.**

14. Vlečenje in iztegovanje komolca



1. 4x na levo stran

2. 4x na desno stran



V predročenje dvignemo sproščeno pokrčeno desno roko, nato z levo roko objamemo njen komolec. Z vdihom (**1 sek.**) in z zadržkom (**2 sek.**) desni komolec hoče v desno, leva roka nasprotuje gibu. Z izdihom (**2 sek.**) desni komolec popusti, z levo roko ga potisnemo v iztegnitev k levi rami in v tem položaju zadržek (**1 sek.**). Enako vajo izvajamo na drugo stran.

Količina: **4x** na vsako stran, čas: **48 sek.**

15. Koordinirano zamahovanje z rokami “tek na smučeh”



8x naprej in nazaj

Rahel predklon, glava je v podaljšani ravnini hrbtenice. Ob sonožnem pozibavanju s koleno (za boljšo koordinacijo) izmenično, z obema rokama naprej in nazaj. Ob vsakem zamahu, pospešen izdih.

Količina: **8x** zamah na vsako stran, ritmično dihanje, čas: **16 sek.**

16. Plosk za hrbtom



8x plosk

V pokončni drži z vdihom (**1 sek.**) dvignemo roki iz priročnja skozi predročnje do prekrižanja rok. Nato z izdihom (**2 sek.**) v rahlem predklonu in s prenosom teže na prste zamahnemo visoko v zaročenje - v plosk.

Količina: **8x** plosk, čas: **24 sek.**

17. "Mlin" frontalno kroženje navznoter in navzven



1. **8x** desna roka navznoter

2. **8x** ista vaja leva roka navznoter

3. **8x** ista vaja desna roka navzven

4. **8x** ista vaja leva roka navzven

Telo je zravnano, pogled naprej. Frontalno - pred seboj vrtimo desno in nato levo roko navznoter.

Enako vrtimo roki v obratno smer. Ritmično dihanje - plitev vdih gor, pospešen izdih dol.

Količina: z levo in desno roko **8x** v eno in **8x** v drugo smer, čas: **32 sek.**

VAJE ZA VRAT

Vaje izvajamo previdno - počasi.
Trup fiksiramo z rokami na boku. Kdor ima vrtoglavico
naj se izogiba zaklonu in ga zamenja s
pokončno držo glave.

18. "Želva"



6x

Z vdihom (1 sek.) brado potegnemo nazaj, z izdihom (2 sek.) brado potisnemo daleč naprej - vodoravno, zadržek (1 sek.).

Količina: 6x, čas: 24 sek.

19. Z glavo naprej in nazaj



Z vdihom imamo glavo v pokončnem položaju. Z izdihom (2 sek.) gremo z glavo naprej - v predklon, zadržek (1 sek.).
Z vdihom (1 sek.) se vedno vračamo do pokončnega položaja, z izdihom (2 sek.) brado dvignemo visoko - gor,
z zadržkom (1 sek.).

Količina: 4x naprej in 4x gor, čas: 28 sek.

20. Z glavo k desni in k levi rami



1. **4x** v desno

2. **4x** v levo



Z desno roko se primemo nad glavo do levega ušesa in glavo nagnemo k desni rami. Z vdihom (**1 sek.**) in zadržkom (**2 sek.**) glava hoče gor, desna roka ji nasprotuje. Z izdihom (**2 sek.**) in zadržkom (**1 sek.**) popustimo in glavo z roko nagnemo k desni rami. Enako vajo izvajamo z drugo roko na drugo stran.

Količina: **4x** na vsako stran, čas: **48 sek.**

21. Kroženje z glavo v eno in v drugo smer, “kot buča na repku”



1. **2x** na desno stran

2. **2x** isto vajo na levo stran

3. **2x** isto vajo na desno stran

4. **2x** isto vajo na levo stran

Za boljšo varnost vaditelj govori: glavo na prsi, na desno ramo, nazaj (ali pokončno), na levo ramo, **2x**.
Enako vodeno delamo v drugo smer, **2x**. Dve ponovitvi, normalno dihanje, čas: **32 sek.**

22. "Vijak"



1. **4x** v desno
2. **4x** v levo

Začetni položaj; glava je v predklonu, brada je obrnjena na desno stran, pogled na desno. Pri tem z desno roko podpremo brado, leva roka objame glavo v zatilju. Z vdihom (**1 sek.**) in zadržkom (**1 sek.**) gremo z brado v levi predklon, desna roka bradi nasprotuje. Z izdihom (**2 sek.**) in zadržkom (**1 sek.**) brada popusti, glavo zasukamo v začetni položaj; desna roka brado lahko dviga gor, pogled gor, leva roka rahlo potiska tilnik dol in desno.

Enako vajo ponovimo z drugo roko na drugo stran.

Količina: **4x** na vsako stran, čas: **40 sek.**

23. Pogled čez ramo na svoje pete



1. 4x na desno stran

2. 4x na levo stran



Smo v pokončni drži, kolena imamo iztegnjena, roki v bokih. Z izdihom (**2 sek.**) in zadržkom (**1 sek.**) zasukamo glavo v desno in pogledamo nazaj čez desno ramo na svoje pete. Z vdihom do sredine (**1 sek.**) se vrnemo v začetni položaj in na izdih naredimo enako izvedbo na levo stran. Ne krčimo kolen in se ne nagibamo nazaj.

Količina: **4x** na vsako stran, čas: **32 sek.**

VAJE ZA TRUP

24. Soročno zamahovanje v odročenje “Dve spirali”



8x na desno in levo stran

Pokončna, fiksirana drža trupa, roki sta visoko. Zamahnemo z obema rokama hkrati v odročenje na levo stran. Plitev vdih ob vračanju do predročenja, izdih do konca soročnega zamaha v desno odročenje. Količina: **8x** na vsako stran, ritmično dihanje, čas: **16 sek.**

25. Zasuki telesa v desno in v levo "Ena spirala"



1. **8x** v desno

2. **8x** v levo

Fiksiramo stojo, z obema rokama smo v predročanju. Soročno zamahnemo v desno, skozi desno odročanje v zaročenje. Ob tem se zasukamo v pasu, toliko, da pogledamo čez desno ramo na pete od sosedu na levi strani. Plitev vdih (**1 sek.**) do predročanja, do konca izdih (**2 sek.**) do zaročenja in pogleda čez levo ramo na pete desnega sosedu.

Količina: **8x** na vsako stran, ritmično dihanje, čas: **48 sek.**

26. Kroženje z boki "Trebušni ples"



1. **4x** v desno

3. **4x** v desno

2. **4x** v levo

4. **4x** v levo

Zgornji del telesa je, kolikor se le da, v mirujočem in pokončnem položaju. Vrtimo le boke - močno naprej, vstran, nazaj, v drugo stran, naprej in znova okrog - velik O; zdaj v eno (**4x**) in nato v drugo smer (**4x**), **2 ponovitvi**.

Normalno dihanje, čas: **32 sek.**

27. Odklon v levo in v desno "Lok v boku"



1. **4x** odklon in poglobljanje v levo

2. **4x** ista vaja v desno

Spetna stoja, se nagnemo na levo stran. Leva roka je v levem boku, desno roko imamo v odročanju z navzgor obrnjeno dlanjo. Z vdihom (**1 sek.**) in zadržkom (**1 sek.**) se dvigamo. Z izdihom (**2 sek.**) in zadržkom (**2 sek.**) odklonimo v levo in se znova na vdih dvigamo, **4x**. Nato z izdihovanjem in s sunkovitimi gibi poglobljamo odklone na isto stran **4x**.

Enaki izvedbi naredimo z drugo roko na drugo stran.

Količina: **4x** odklon na vsako stran, **4x** poglobljanje odklona na vsako stran, čas: **56 sek.**

28. Zaklon "Lok nazaj"



4x zaklon

4x poglobljanje



S pestmi se opremo na križnem delu hrbta, kolena so iztegnjena, glava gor. Z vdihom (**1 sek.**) in zadržkom (**1 sek.**) se dvigamo. Z izdihom (**2 sek.**) in zadržkom (**2 sek.**) gremo v zaklon in vztrajamo, **4x**. Nato z ritmičnim izdihovanjem in s sunkovitimi gibi poglobljamo zaklon, **4x**, čas: **28 sek.**

29. Predklon



4x počasi v
predklon



4x sunkovito
poglobljanje

Stoja v rahlem razkoraku. Z izdihom (**3 sek.**) se predklonimo, ob tem kolena potisnemo nazaj, roke prosto visijo. Z vdihom (**1 sek.**) in zadržkom (**1 sek.**) se počasi dvigamo in ob ponovnem izdihu (**2 sek.**) in zadržku (**1 sek.**) predklon poglobimo **4x**, z rokami čim bližje tlo. Za tem še 4x s hitrimi zibi in z ritmičnim izdihovanjem sunkovito poglobljamo predklon. Skrčimo kolena in vstanemo.
Količina: **4x** počasi, **4x** hitro, čas: **24 sek.**

30. "Vojaški mlin"



8x na desno stran
in levo stran

V razkoračni stoji, z iztegnjenimi koleno gremo v predklon in v odročanju zasukamo telo tako, da se z levo roko približamo desni nogi in pogledamo za desno roko - proti nebu. Enako z drugo roko na drugo stran. Ritmično dihanje; pospešen izdih do pogleda za eno in drugo roko v zraku: **8x** na vsako stran, čas **32 sek.**

Počitek: Počasi vstanemo, noge sproščamo "cokle dol" **4x**, (**2 sek.**) Z vdihom (**2 sek.**) vzročimo in z izdihom (**3 sek.**) preko odročanja priročimo, **2x**, čas: **12 sek.** Čas skupaj: **44 sek.**

VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN NOGE

Pokončna drža telesa, pogled na sredino kroga.

31. Zamahovanje z nogo naprej in nazaj



Stojimo na levi nogi, roki sta na bokih. Z vdihom (**1 sek.**) zamahnemo naprej - visoko pokrčeno, zadržek (**1 sek.**). Z izdihom (**2 sek.**) zamahnemo nazaj do iztegnitve noge. Enako vajo izvajamo z drugo nogo.

Količina: z vsako nogo **4x**, čas: **32 sek.**

32. Bočno zamahovanje z nogo



1. **4x** z desno
v desno

2. **4x** z levo
v levo



Stojimo na levi nogi, z rokama se opiramo na bok stojne noge, se poravnamo, desno nogo prednožimo skrižno pred stojno nogo. Na vdih (**1 sek.**) in zadržek (**1 sek.**) zamahnemo z rahlo pokrčenim kolonom desne noge bočno na desno stran. Z izdihom (**2 sek.**) se vrnemo v začetni položaj. Enako vajo izvajamo z levo nogo na levo stran.

Količina: **4x** na vsako stran, čas: **32 sek.**

VAJE ZA NOGE

33. Masaža nog



1. masiramo **30 sek.** desno nogo
2. isto masiramo **30 sek.** levo nogo

Najprej masiramo eno nogo z obema rokama - s krožnimi gibi od dimelj do stopala in nazaj. Noga je iztegnjena, močnejše jo masiramo blizu dimelj, po stegnih in kolenih, ne po venah. Enako masiramo drugo nogo.

Normalno dihanje, čas za vsako nogo **30 sek.**, skupaj **60 sek.**

34. "Tapkanje"



1. spredaj
od dimelj do stopal



nazaj - po notranji
strani navzgor



2. bočno od
bokov do stopal



3. zadaj od
zadnjice do stopal

Smo v rahlem razkoraku, kolena imamo iztegnjena. Istočasno tapkamo z rokama od dimelj do stopal.

Nazaj vedno po notranji strani navzgor. Zaporedje tapkanja: **1.** spredaj - po nogah od dimelj do stopal, **2.** po zunanji strani od bokov do stopal, **3.** po zadnji strani od zadnjice do stopal. Tapkanje zaključimo na zadnjici.

Normalno dihanje, čas: **70 sek.**

35. "Čaplja"



1. 4x z desno
nogo

2. 4x z levo
nogo



Stojimo zravnano, na levi nogi. Desno nogo pokrčimo in jo z desno roko primemo za nart stopala tako, da kolena ostaneta skupaj. Z vdihom (**1 sek.**) in z zadržkom (**1 sek.**) s kolenom zamahnemo - desno koleno hoče naprej, medtem ko desna roka nogo vleče nazaj. Z izdihom (**2 sek.**) in z zadržkom (**1 sek.**) koleno popusti, stopalo potegnemo nazaj - čim višje. Enako z drugo nogo. Z vsako nogo **4x**, čas: **40 sek.**

36. Izpadni korak



1. **4x** z levo
nogo

2. **4x** z desno
nogo



Pokončna drža, roki sta v bokih; z izdihom z levo nogo stopimo naprej, koleno pokrčimo. Druga - desna noga je zadaj, s prsti obrnjena naprej, koleno je iztegnjeno, peta na tleh. Z vdihom (**2 sek.**) se s prvim kolonom dvigamo in se ob naslednjem izdihu (**3 sek.**) vedno bolj spuščamo.

Obrnemo se za **180 stopinj** in enako delamo z drugo nogo na drugo stran.

Količina: **2x** po **4 ponovitve** na vsako stran, čas: **80 sek.**

37. "Poljub kolenu"



1. **4x** k desni

2. **4x** k levi nogi

Stojimo v razkoračni stoji, z iztegnjenimi kolenu. Prvič z izdihom desno roko položimo na križ, z levo roko se v predklonu opiramo na desno koleno. S ponovnimi vdih (1 sek.) se dvigamo in z izdih (3 sek.) poglobljamo v predklon s približevanjem glave k desnemu kolenu; skupaj 4x. Enako vajo izvajamo k drugi nogi 4x. Drugič se primemo za stopalo desne iztegnjene noge, z vdihom (1 sek.) se dvigamo, na izdih (3 sek.) v predklonu skušamo priti z usti do iztegnjenega kolena, poljub (4x). Enako k drugi nogi na drugo stran, 4x. Količina: 4x do kolena in 4x do stopala na eno in drugo nogo.

Čas: 64 sek.

38. "Glavo v travo" - predklon v razkoraku



1. **4x** postopno v predklon

2. **4x** sunkovito poglobljanje

3+4. vstajanje in počitek

V razkoračni stoji z objetimimi komolci in iztegnjenimi koleni gremo v predklon, s komolci se skušamo dotakniti tal. Z vdihom (**1 sek.**) se malo dvigamo, z izdihom (**3 sek.**) predklon postopno poglobljamo, **4x**. Za tem v hitrejšem ritmu predklon poglobljamo s pospešenim izdihovanjem **4x**. Čas: **20 sek.** Vstanemo s pomočjo rok in kolien.

Počitek: stresemo noge (**2 sek.**) in se z vdihom (**2 sek.**) iztegnemo v vzročenje, z izdihom (**2 sek.**) v priročenje.

Čas: **20 + 6 = 26 sek.**

39. "Lastovka"



1. **4x** z levo nogo naprej
2. **4x** z desno nogo naprej
3. **4x** ista vaja z levo nogo naprej
4. **4x** z desno nogo naprej
5. počitek

V odročenju in s pogledom naprej stopimo z levo nogo daleč naprej, zadnja - desna noga je na prstih, z iztegnjenimi koleno. Hrbet je pokončen, dlani in oči so obrnjene navzgor, odpiramo prsni koš. Z vdihom (**1 sek.**) s prvim kolonom telo dvigamo, z izdihom (**3 sek.**) prvo koleno pokrčimo - spuščamo dol, **4x**. Se obrnemo za **180 stopinj** in z drugo nogo opravimo enako vajo, **4x**. Še enkrat vajo na obe strani ponovimo. Količina: **4x** na vsako stran, **2 ponovitvi**, **64 sek.**

Počitek: stresanje nog- "cokle dol" **4x**, čas: **4 sek.** Skupaj: **68 sek.**

40. Kroženje s koleni v razkoraku



1. 8x navzven

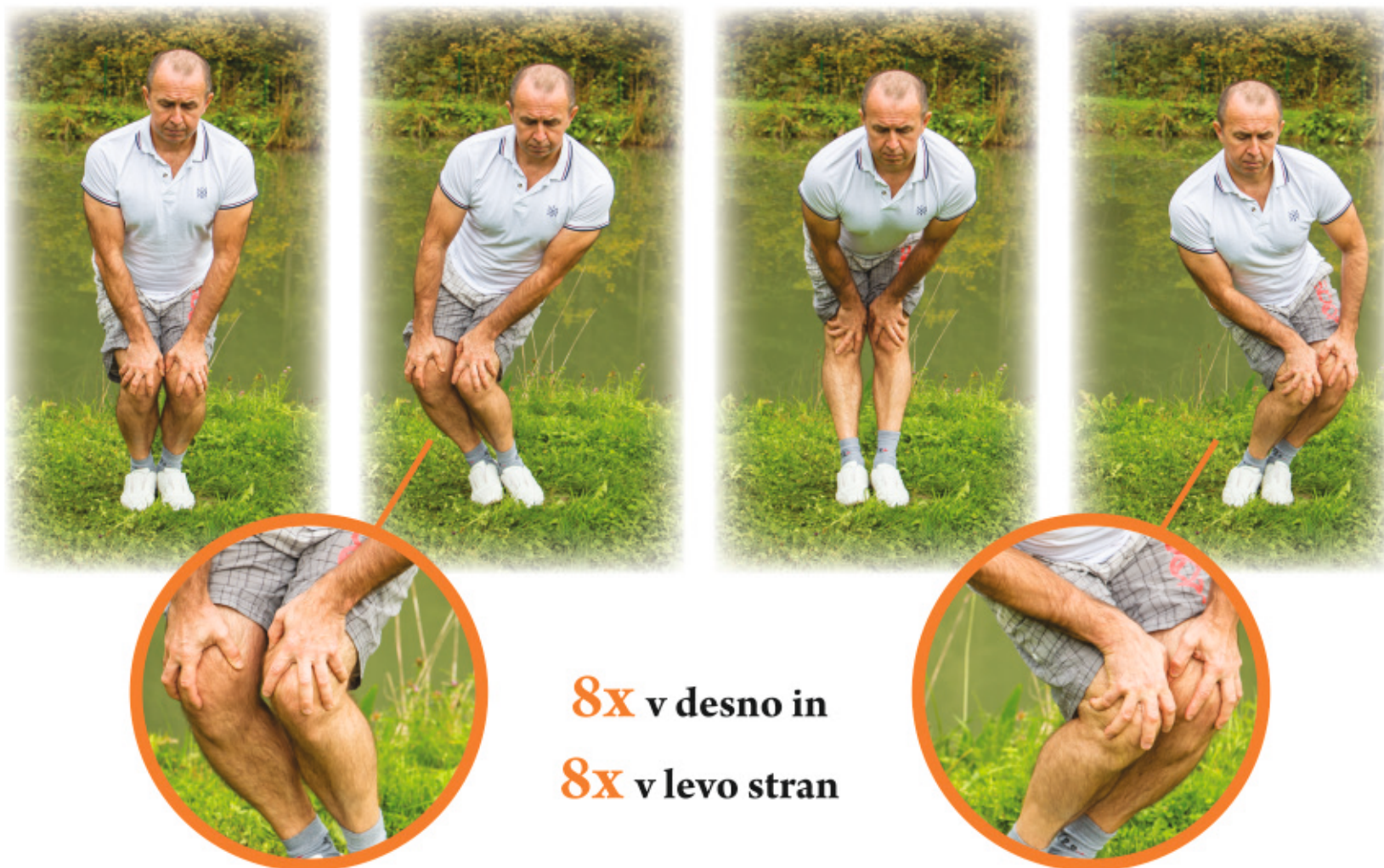
2. 8x v obratno smer

V manjšem razkoraku se primemo za rahlo pokrčena kolena in z njimi krožimo daleč - navzven do iztegnitve kolen **8x**. Glava je v podaljšku hrbtenice, pogled naprej, stopala so na tleh. Enako s koleni krožimo v drugo smer - **8x** navznoter.

Ritmično dihanje, izdih je končan ob iztegnitvi kolen.

Čas: **16 sek.**

41. "Kroženje s koleno v spetni stoji"



8x v desno in
8x v levo stran

Z rokami se primemo za rahlo pokrčena kolena in jih vrtimo **8x** na eno in **8x** na drugo stran. Na koncu vsakega obrata kolena za trenutek iztegnemo in uskladimo z izdihom. Ritmično dihanje.

Čas: **16 sek.**

42. Počep



20 sek.

Na izdih počepnemo, stopala so čim bolj skupaj, pete so na tleh. Objamemo kolena, približamo glavo in v tem položaju vztrajamo 20 sek. Kdor ne more počepniti, vztraja v čepu, z rokami v predročenu in postopno izboljšuje izvedbo.

Lažje je počepniti, če stopala niso skupaj.

Počitek: z vdihom vstanemo (2 sek.) in nogi stresemo. Čas: 22 sek.

43.- 48. Hoja po različnih delih stopala

43.



44.



45.



46.



47.



48.



1. serija: 15 korakov za vsako vajo

Hodimo po krožnici v pokončni drži. V prvi seriji menjamo vaje po **15 korakih**.
Med hojo obrnemo prste kar se da noter in ven, hodimo s kolena na X (notranja stran stopal) in O (zunanja stran stopal), po prstih in petah.

43.- 50. Hoja po različnih delih stopala

43.



44.



45.



46.



49. Hopsanje



50. Korakanje



2. serija: 10 korakov za vsako vajo

Druga serija: ponovimo **10x** s prsti noter in ven, **10 korakov** s koleni na X in O, **10x** poskočimo "hopsamo" in korakamo s poudarjenim udarcem na celo stopalo, **10x**.

Čas: **150 sek.**

51. Pozdrav in zahvala soncu



S hvaležnostjo se v razkoraku obrnemo k soncu, k viru našega življenja. Stojimo zravnano v soglasju s samim seboj in z vsemi živimi bitji na svetu. Počasi z vdihom (**2 sek.**) dvignemo roki iz priročenja po zunanji strani preko odročnja v vzročnje, kot da bi hoteli objeti ves svet, zadržimo dih (**2 sek.**). Z izdihom (**2 sek.**) dobro energijo ob spuščanju rok v predročnje ponesemo v svoje telo - **2 ponovitvi**. Tretjič, z globokim vdihom (**2 sek.**), s hvaležnostjo za vse dano dvignemo roki skozi odročnje v vzročnje, zadržek (**2 sek.**) in se z izdihom (**3 sek.**) z dvignjenima rokama sklonimo naprej, čim nižje v predklon. V tem položaju ostanemo za čas dveh vdihov in izdihov (**6 sek.**) in se zahvalimo za vse, kar imamo. Za tem se z vdihom (**2 sek.**) dvignemo v vzročnje. Odprte roke zadržimo (**2 sek.**), verjamemo v vse dobro, nato z izdihom (**3 sek.**) sklenemo dlani in jih spustimo na prsi. Čas: **32 sek.**



Sproščanje v vodi.

(Bredemo po vodi,
se kopamo in
hodimo po kamenčkih.)

Druženje ob kavici.

Kodeks Društva Šole zdravja:

Če ste se odločili, da se nam boste pridružili, spoštujte sodelavce in predavatelja. Vsi smo enaki in hkrati različni, vsi smo grdi in hkrati lepi, odvisno od pogleda, zato ne žalite drugih in jim prisluhnite.

V DRUŠTVU ŠOLA ZDRAVJA DAJEMO ZELENO LUČ:

- pozitivni misli
- potrpežljivosti
- sproščenosti
- nasmehu
- preprostosti
- odprtosti
- pogumu
- ljubezni
- prijaznosti
- miru
- veselju
- resnici
- odpuščanju
- smehu
- radosti
- zaupanju
- duhovnosti
- zadovoljstvu
- druženju, ...



V DRUŠTVU ŠOLA ZDRAVJA DAJEMO RDEČO LUČ:

- strahu
- ranljivosti
- egoizmu
- negativnim mislim
- nevoščljivosti
- zavisti
- ljubosumju
- sovraštvu
- in ostalim negativnim čustvom.

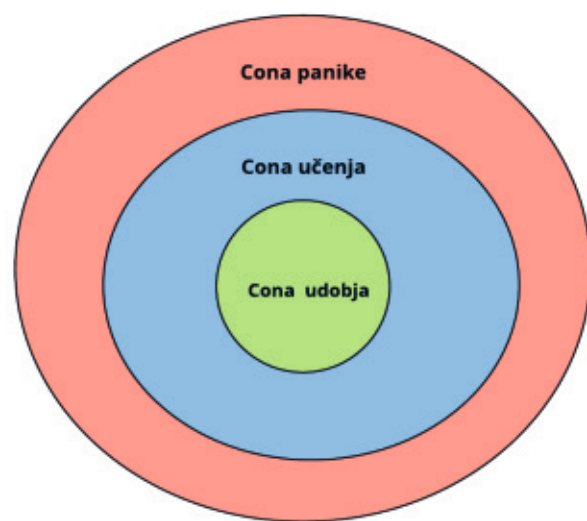
MOJA OBVEZNOST DO DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA:

Ob vpisu v Društvo Šola zdravja se zavežujem, da bom potrpežljiv/-a in vesten/-na pri izpolnjevanju svojih ciljev. Pomembno je že, če začnemo razmišljati o sebi, o svojem zdravju in možnostih, kako ga ohraniti.

Izobraževanja o vodenju skupin, skupinski dinamiki ter povezovalni komunikaciji

Šola zdravja je v sodelovanju s Slovensko filantropijo, Združenjem za promocijo prostovoljstva v preteklih letih v različnih krajih širom Slovenije izvedla več enodnevnih izobraževanj za voditelje skupin jutranje telovadbe. Z izobraževanji smo jim hoteli ponuditi dodatne veščine in znanja, ki poleg obvladovanja prikaza fizičnih vaj, s katerimi jih opremlja dr. Grishin, pripomorejo k temu, da vadbe potekajo tekoče, učinkovito ter v prijetnem vzdušju. Na izobraževanjih smo skozi različne izkustvene vaje raziskovali kako v skupini ustvariti varen prostor, kaj se z udeleženci vadb dogaja, ko stopijo izven svoje cone udobja, , ključne kompetence dobrega voditelja, faze skupinske dinamike ter veščine nenasilne komunikacije. V nadaljevanju bodo na kratko predstavljene ključne točke posameznih tem.

Ustvarjanje varnega prostora



Ljudje v vsakodnevem življenju prehajamo skozi različne cone počutja. Kadar smo med poznanimi ljudmi in počnemo stvari, ki jih obvladujemo, smo v njih dobri in nam kot take ne predstavljajo izziva, smo v coni udobja. Cona udobja je prijetna, v njej se počutimo varno in domače, a v njej zna postati tudi dolgočasno, hkrati se v njej ne učimo nič novega. Zato se ljudje pogosto podajo iz nje, v cono učenja. Cona učenja je zanimiva, v njej smo soočeni z zanimivimi izzivi, se učimo novih stvari, a to hkrati s seboj prinese tudi stres in negotovost. Na stres pa se ljudje odzivamo zelo različno. Nekateri postanejo živčni, se pričnejo vesti agresivno, napadalno, lahko veliko govorijo, drugi se umaknejo vase, se izolirajo pred drugimi. Ko je stres močan, je naše vedenje pogosto izven naše kontrole, na površje pridejo naši podzavestni vzorci in reakcije, pogosto tisti, ki smo se jih priučili, navadili v svojem okolju, v svoji družini. Če je izzivov in stresa preveč, lahko pademo v cono panike, kar pa je lahko zelo neprijetna izkušnja, ki zna pustiti tudi travmatične posledice.

Ko delamo s starejšimi, se je dobro zavedati, da je za marsikoga že prihod na našo aktivnost izlet iz cone udobja in pogosto je neprilagojeno vedenje le posledica stresa, ki ga starejša oseba doživlja v nepoznanem okolju. Torej moramo v začetku ustvariti cono udobja za vse posameznike znotraj skupine, šele nato jih pričnemo vabiti v učenje novih stvari. Znanstveniki so ugotovili, da deli možganov, ki so odgovorni za učenje, ne pričnejo delovati, dokler del možganov (reptilni možgani),

ki je odgovoren za našo varnost, ni pomirjen. V nadaljevanju pa moramo paziti, da jih ne potinemo v cono panike, saj jih pri tem lahko izgubimo (ne bodo hoteli več priti na naše aktivnosti). Dobro je imeti v mislih, da je nekaj, kar je za nekoga cona udobja, lahko za drugega že cona panike (npr. povedati kaj o sebi pred celo skupino; izvesti vajo, v kateri nisem več).

K ustvarjanju varnega prostora veliko pripomore pomirjevalna in odprta naravnost voditelja, upoštevanje potreb in pričakovanj udeležencev, skupno ustvarjanje dogovorov o načinu sodelovanja in poteka vadbe, vaje za sproščanje in povezovanje skupine, pogovor o počutju udeležencev, skupni rituali (pripovedovanje šal, kava ...) ...

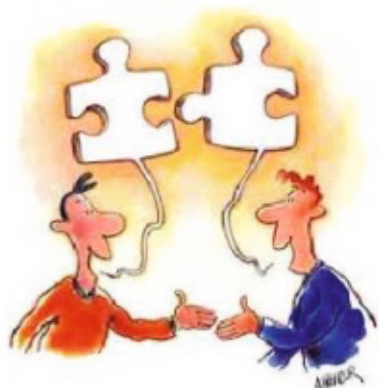
Kompetence voditelja

Vodenje skupin ni nezahtevno opravilo, za voditelje je priporočljivo, da pri sebi stalno razvijajo različne voditeljske veščine in kompetence, če želijo kvalitetno voditi vadbe. Na izobraževanjih smo kot ključne prepoznali naslednje kompetence, veščine in znanja: jasnost v razlagi in prikazu; teoretična podkovanost; radikalna spoštljivost do udeležencev; sposobnost zaznavanja, kaj se dogaja v skupini; empatičnost (do drugih in sebe); zaupanje v sebe, sodelavce in udeležence; pomirjevalna drža; spodbudna in podpora naravnost do udeležencev; etičnost; reševanje konfliktov; odločnost ...

Faze skupinske dinamike

Na izobraževanjih je predstavljen prirejen Tuckmanov model razumevanja skupinske dinamike, ki obsega 5 faz – faza rojevanja, faza oblikovanja, faza utrjevanja/normiranja, faza zrelosti/delovanja, faza zaključevanja. Poznavanje stopenj skupinske dinamike in značilnosti vsake stopnje nam lahko olajša razumevanje, čemu se udeleženci vedejo, kot se vedejo ter kaj lahko voditelji naredimo, da bo dinamika tekla bolj tekoče ter da se bo skupina povezala in dobro delovala

Nenasilna komunikacija



Nenasilna komunikacija, kot jo je razvil dr. Marshall Rosenberg, je način komunikacije, ki temelji na nenasilju, sočutju in empatiji. Pogosto jo imenujejo tudi sočutna ali povezovalna komunikacija, saj v odnose vnaša povezanost ter upoštevanje in razumevanje občutkov in potreb vseh vpletenih ter posledično avtentičnost, složnost, živost in veselje. Ključni stebri nenasilne komunikacije so empatično poslušanje, samoempatija ter iskreno, avtentično samoizražanje. Predpostavka nenasilne komunikacije je, da smo v osnovi vsi ljudje sočutni, nasilne strategije za doseganje svojega prava pa so naučeni vzorci obnašanja, ki nas jih uči in nam jih vceplja prevladujoč sistem, v katerem živimo. Nenasilna komunikacija prav tako predpostavlja, da imamo vsi ljudje po vsem svetu enake človeške potrebe ter da je vsako naše dejanje le bolj ali manj funkcionalna strategija za zadovoljevanje le-teh. Na izobraževanjih smo zatorej vadili empatično poslušanje, vživljanje v drugo osebo, da bi lažje razumeli vzroke za njegovo/njeno vedenje. Empatično poslušanje (drugih in sebe) je ključni element dobre komunikacije. Empatično poslušanje pomeni odpiranje in držanje prostora, v katerem se bo sogovorec počutil varno in sprejeto, v katerem se bo lahko iskreno izrazil, brez strahu, da bi ga poslušalec želel motiti, spreminjati, popravljati.

Vir: Rosenberg, M.B. (2004). *Nenasilno sporazumevanje: Jezik življenja*. Ljubljana: Društvo svetovalcev zaupni telefon.

Izvajalec usposabljanj: Slovenska filantropija - Združenje za promocijo prostovoljstva

SLOVENSKA
FILANTROPIJA



PRISTOPNA IZJAVA

Skupina: Evidenčna št.:

IME IN PRIIMEK: _____

DATUM ROJSTVA: _____

NASLOV in POŠTA: _____

E-NASLOV: _____

TELEFON/GSM: _____

UPOKOJEN/-A: DA NE (ustrezno obkrožite)

Soglasje za prejemanje telefonskih sporočil društva (označite):

Soglašam s prejemanjem SMS/MMS/ ali drugačnih oblik telefonskih obvestil na navedeno telefonsko številko za namen obveščanja o dejavnostih društva in drugih obvestil ter sem seznanjen/a, da se lahko od prejemanja teh naročil kadarkoli odjavim.

DA NE

Soglasje za objavo slikovnega gradiva na spletu (označite):

Soglašam, da se me v okviru izvajanja dejavnosti društva fotografa/posname in slikovno gradivo objavi na spletni strani društva, društvenem glasilu ali na družbenih omrežjih. Seznanjen/a sem, da se slikovnega gradiva ne bo uporabilo za komercialne namene in da lahko soglasje kadarkoli prekličem.

DA NE

Izjavljam, da

- ❖ želim postati član/-ica Društva Šola zdravja, se obvezujem spoštovati Pravila in Kodeks društva ter tudi njune bodoče spremembe,
- ❖ bom telovadil/-a na lastno odgovornost,
- ❖ bom redno poravnal/-a letno članarino društva,
- ❖ bom društvu sporočil/a spremembo svojih kontaktnih podatkov,
- ❖ sem seznanjen/a z informacijami o obdelavi mojih osebnih podatkov, kot so navedeni spodaj.

Datum: _____

Podpis: _____

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA, Kolodvorska cesta 34, 8340 Črnomelj
TRR: Delavska hranilnica, SI56-6100-0002-4587-810, Dav. št: 94506019, Matična št. 4014715,
 Email: info@solazdravja.si www.solazdravja.com



