



Gordana Schmidt

Univerza v Ljubljani  
Pedagoška fakulteta  
Oddelek za predšolsko vzgojo  
Priročnik za Metodiko plesne vzgoje  
Gordana Schmidt

**“TIBETANČKI” ZA OTROKE**  
Igre za razgibavanje, osredotočenje in sprostitvev



**zate**

Ilustrirala: Gordana Schmidt  
Naslovnica in računalniško oblikovanje: Jaša Schmidt  
Pregledala: dr. Breda Kroflič  
Lektoriral: Vojko Skalar  
Urednica: Gordana Schmidt

Dosegljivo na internetni strani:  
<http://www2.arnes.si/~gschmi/>  
Ljubljana 2008

# VSEBINA

## 1. del

Uvod: Kaj so “Tibetančki”?

## 2. del

Za začetek – ogrevanje  
Gora

Pet obredov

**Prvi obred**

**Drugi obred**

**Tretji obred**

**Četrty obred**

**Peti obred**

## 3. del

Za konec – sprostitvev

Počivalček

# Kaj so "Tibetančki"?

"Tibetančki" so sklop petih vaj, znanih kot "5 tibetanskih vaj" ali "Vrelec mladosti", ki omogočajo telesu prost pretok energije, povežejo telo, um in duh, hkrati pa otroka sprostijo.

## Komu je knjiga namenjena?

Knjiga je namenjena

- staršem predšolskih otrok, ki bi radi izvajali "tibetančke" s svojimi otroki doma,
- vzgojiteljem v vrtcih,
- otrokom, ki že znajo brati,
- učiteljem v osnovnih šolah, ki bi radi popestrili svoje ure

## Kako smo oblečeni in kaj potrebujemo?

Za vadbo so primerne trenirke, žabe in majice; otrok naj bo bos ali naj ima obute nedrseče nogavice.

Prostor naj bo prezračen.

Vsak otrok naj ima svojo blazino, na kateri bo izvajal vaje, ki se delajo na tleh.

## Kako dolgo naj traja vadba?

Vadba poteka počasi in traja nekaj minut, oziroma toliko, kolikor želi otrok. Otrok jo lahko ponovi trikrat in pozneje dodaja vsak teden še po eno ponovitev. Za odrasle je zgornja meja 21 ponovitev, otrok pa naj jih dela le toliko, kolikor mu ustreza.

## Kolikokrat na teden vadimo in kdaj?

Najbolje je, če otrok vadi vsak dan zjutraj po umivanju.

# ZA ZAČETEK – OGREVANJE

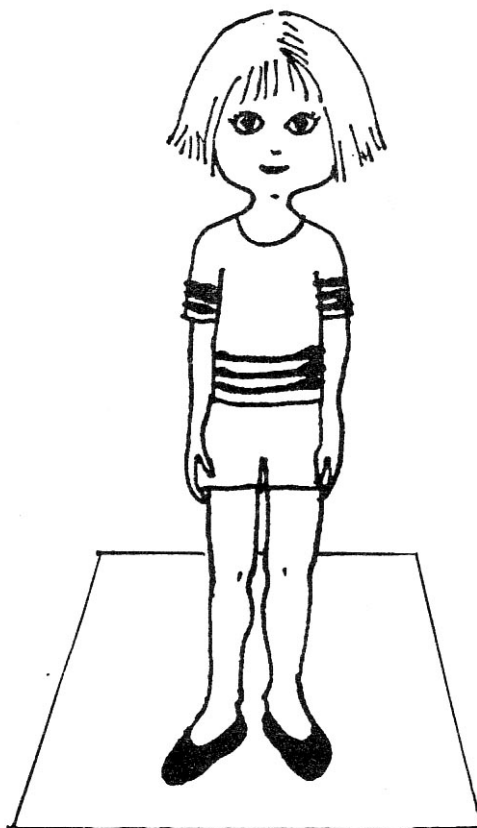
Hodimo po prostoru in smo osredotočeni na stopala in dihanje.  
Ustavimo se.

## GORA

### TADASANA

Gora se dviga iz zemlje, z vrhom v oblakih. “Vkopljimo” se z nogami v tla in zrastimo kar se da visoko, dokler se z glavo ne dotaknemo neba. To je izhodiščni položaj za vse vaje v stoječem položaju.

**1.** Stojimo z malce razmaknjenimi in stegnjenimi nogami. Stopala so vzporedna. Teža je na stopalih. Smo prilepljeni na tla in rastemo v višino. Medtem ko se raztegujemo v višino, se hrbtenica zravnava. Prepričajmo se, ali obremenjujemo obe stopali enako. Ramena in roke so sproščene, glava je v osi telesa, v naravnem položaju. V tej drži smo stabilni, brez nepotrebnega napenjanja. Čutimo, kako nas nevidna vrv, pritrjena na vrh naše glave, vleče navzgor, da zrastemo še za kak milimeter in se počutimo visoke. Dihamo normalno.



# PRVI OBRED

## 1. začetni položaj

Stojimo zravnani, roke odročimo v višino ramen, da so vzporedne s tlemi. Dlani so obrnjene navzdol. Prsti na rokah so skupaj. Brada je v vodoravnem položaju.

## 2. gibanje

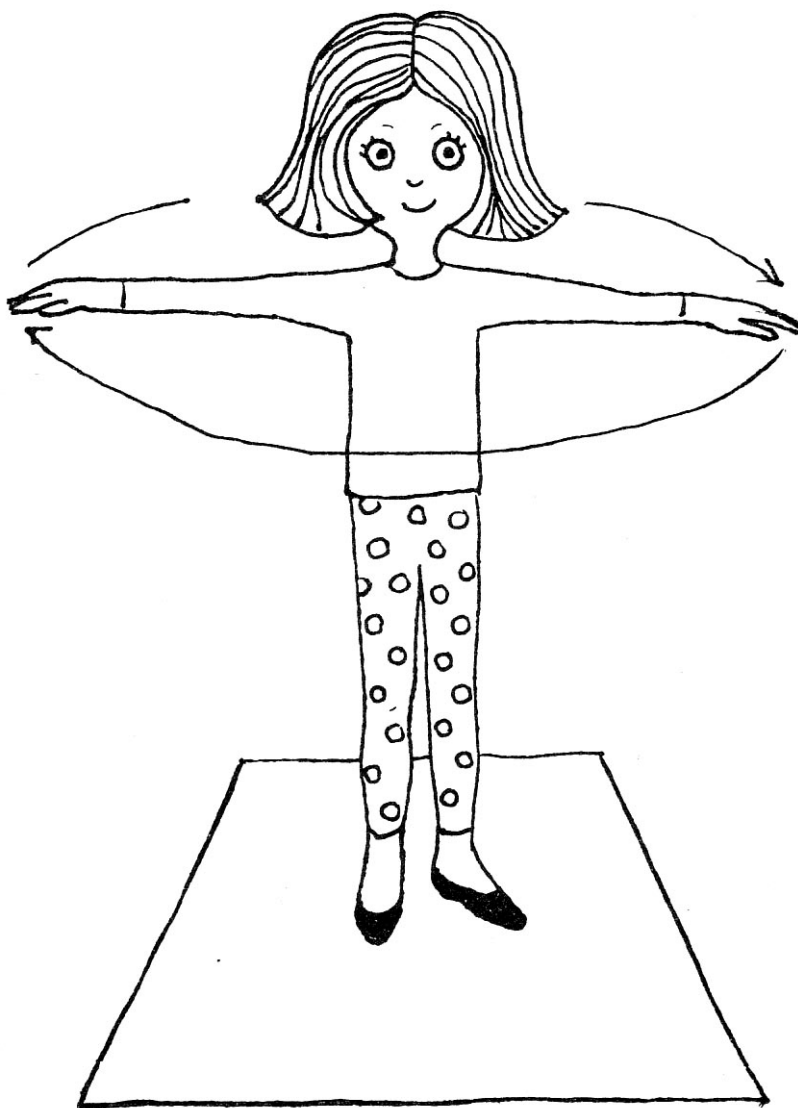
Začnemo se obračati od leve proti desni. Zavrtimo se tolikokrat, da nam je še prijetno. Na začetku bodo to trije ali štirje obrati (največje število obratov za odrasle je 21). Poskušamo se vrteti čimbolj na istem mestu. Roke ostanejo ves čas v enakem položaju. Ves čas dihamo enakomerno.

**OPOMBA:** Iz izkušenj v vrtcih lahko rečem, da otroci radi delajo "Tibetančke". Pri prvem obredu naredijo 4 do 5 letni otroci 4 do 5 obratov, se pravi, približno toliko, kot so stari.

## 3. zaključek

Najprej stopimo v razkorak, da znova občutimo ravnotežje, nato pa se lahko uležemo na tla in sprostimo telo. Počakamo, da se nam do konca odvrti, in tako smo pripravljeni za drugi obred.

# PRVI OBRED



# DRUGI OBRED

## 1. začetni položaj

Ležimo zleknjeni na blazini s hrbtom na tleh. Roke so ob telesu na tleh. Prsti so skupaj in dlani so obrnjene navzdol. Vdihavamo globoko skozi nos, da se nam prsni koš čimbolj dvigne. Izdihavamo skozi usta.

## 2. gibanje

Ob globokem vdihu dvignemo glavo in potisnemo brado ob prsni koš - grodnico. Hkrati dvignemo noge v navpični položaj. Kolena naj bodo, če se le da, zravnan. Stopala sproščeno visijo. Ritka je ves čas na tleh.

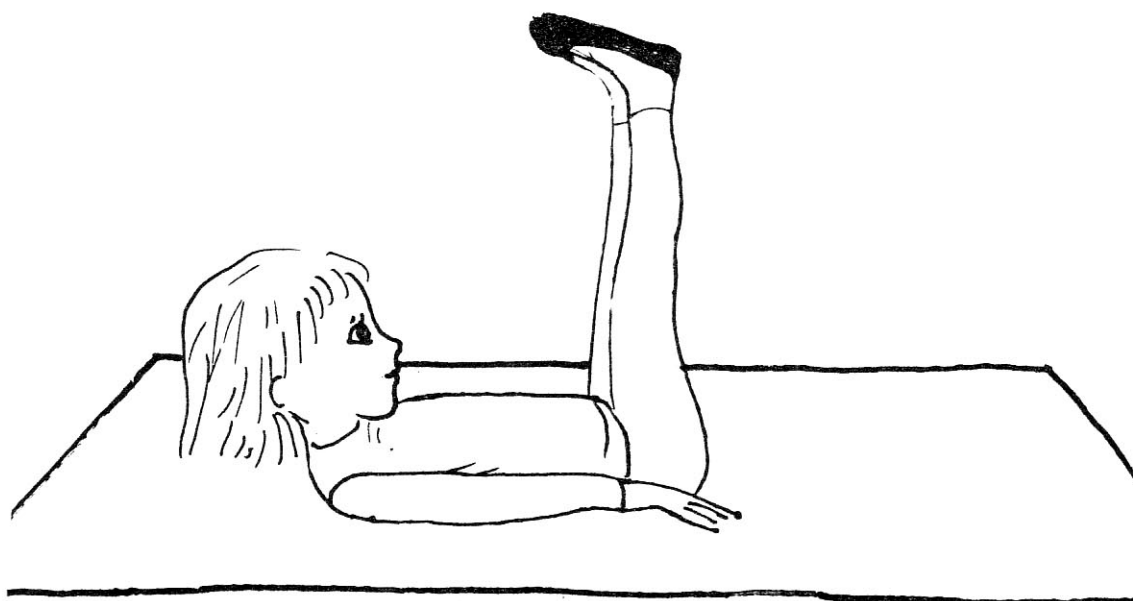
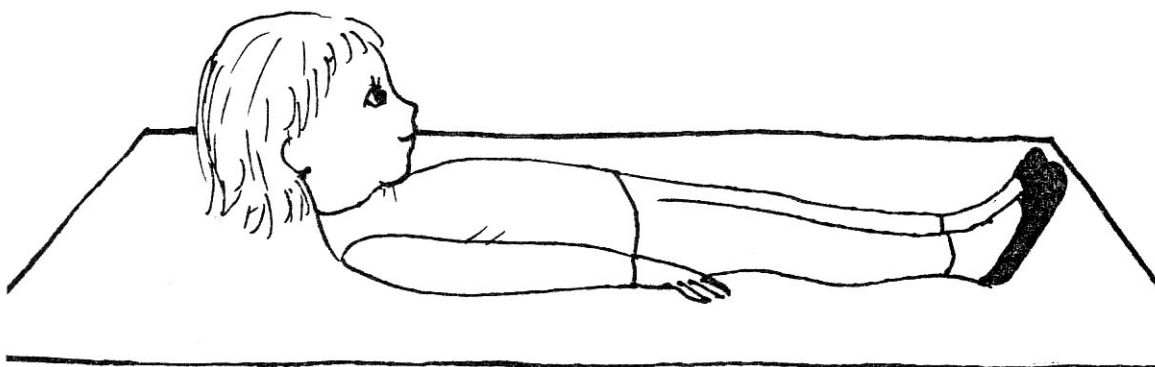
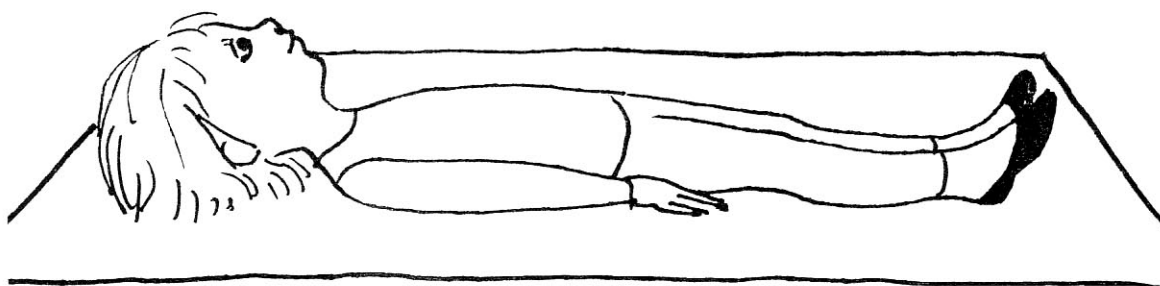
Ob izdihu hkrati spustimo glavo in noge na tla. Sprostimo telo in ponovimo vajo. Ponovitve počasi povečujemo, oziroma jih naredimo toliko, kot nam ustreza (pri odraslih je to največ 21 ponovitev).

## 3. zaključek

Ko umirimo dihanje, smo pripravljeni za tretji obred.



# DRUGI OBRED



# TRETJI OBRED

## 1. začetni položaj

Pokleknemo na blazino. Telo je vzravnano. Noge so vzporedne. Prsti na nogah so spodvihani. Roke so rahlo upognjene. Dlani položimo na stranski del stegen takoj pod ritko. Gledamo naprej. Dihamo enakomerno in globoko. To je izhodiščni položaj.

## 2. gibanje

Ob izdihu počasi sklonimo glavo naprej, dokler se z brado ne dotaknemo grodnice.

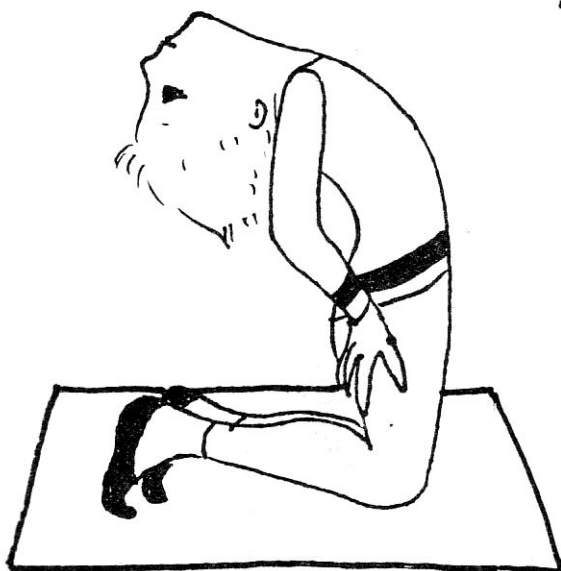
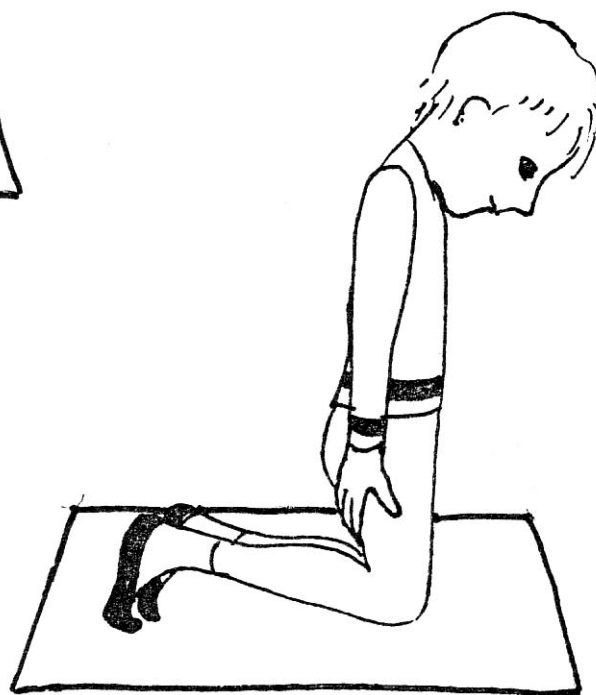
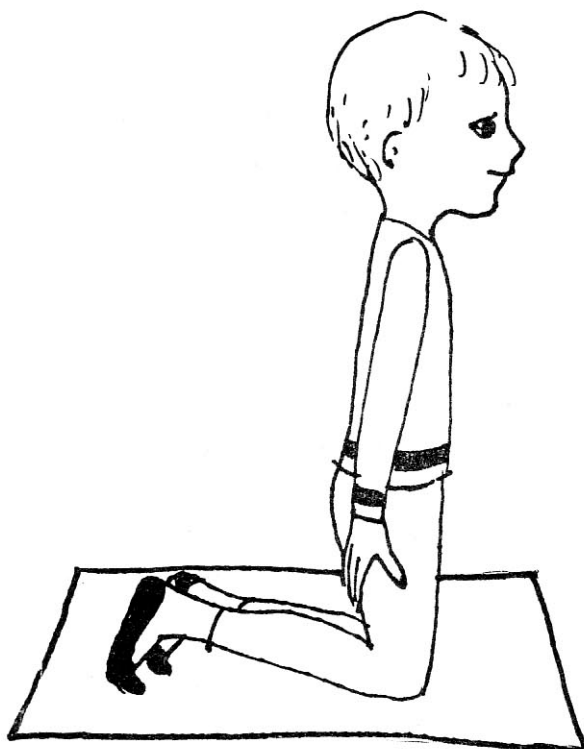
Ob vdihu počasi nagnemo glavo nazaj. Nadaljujemo v smeri nazaj še z usločenjem hrbtenice. Roke se pri tem še bolj upognejo in nam služijo za oporo. Stegna ostanejo ves čas obreda v navpičnem položaju.

Ob izdihu se vzravnamo in vrnemo v izhodiščni položaj. Vdihnemo in ponovimo vajo. Ponovitve počasi povečujemo (pri odraslih je to največ 21).

## 3. zaključek

Ko umirimo dihanje, smo pripravljeni za četrti obred.

# TRETJI OBRED



# ČETRTE OBRED

## 1. začetni položaj

Sedemo na blazino. Telo je vzravnano. Noge so iztegnjene naprej. Stopala so upognjena, tako da prsti stremijo navzgor. Stopala so odmaknjena za približno 30 cm. Dlani položimo ob ritki na tla, tako da se lahko nanje opremo. Prsti na rokah so usmerjeni naprej. Roke so v komolcih stegnjene.

Gledamo naprej. Dihamo enakomerno in globoko. To je izhodiščni položaj.

## 2. gibanje

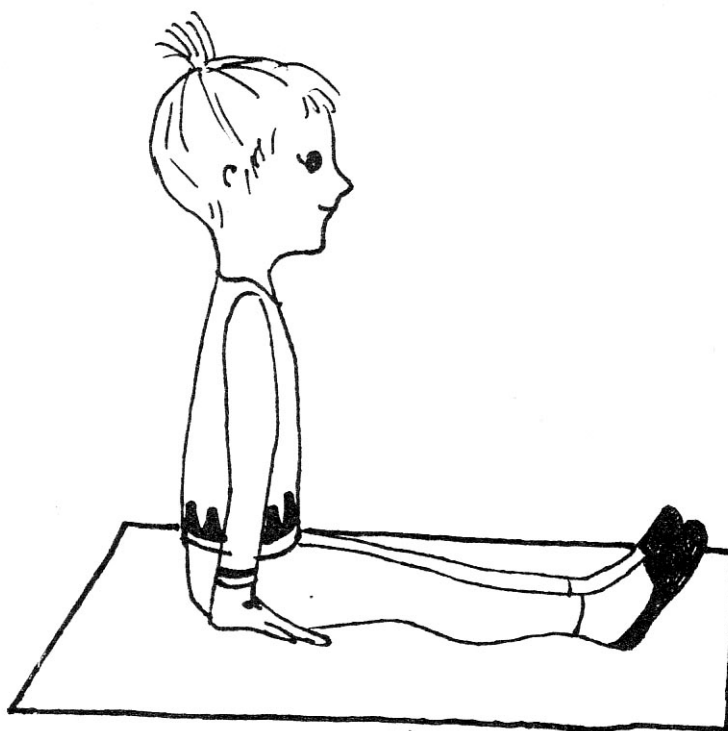
Ob izdihu počasi sklonimo glavo naprej, dokler se z brado ne dotaknemo grodnice.

Ob vdihu počasi nagnemo glavo in vrat nazaj. Istočasno dvignemo telo v vodoravni položaj. Roke so navpične in nam služijo za oporo. Pri dvigovanju se kolena upognejo. Glava nam ne binglja navzdol, temveč jo držimo v vodoravnem položaju. Tudi stegna dvignemo v vodoravni položaj, noge pod kolena pa so v navpičnem položaju. Počakamo malo z zadržanim dihom. Telo je v celoti napeto. Ne smemo upogniti komolcev ali spremeniti položaja stopal. Naš položaj je podoben mizi.

Ob izdihu se vrnemo v izhodiščni položaj. Vdihnemo in ponovimo vajo. Ponovitve počasi povečujemo (pri odraslih je to največ 21 ponovitev).

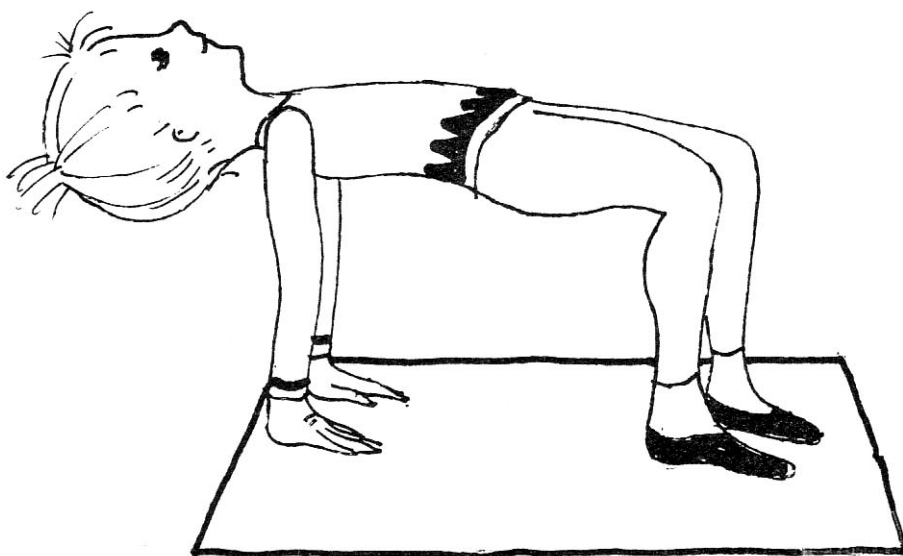
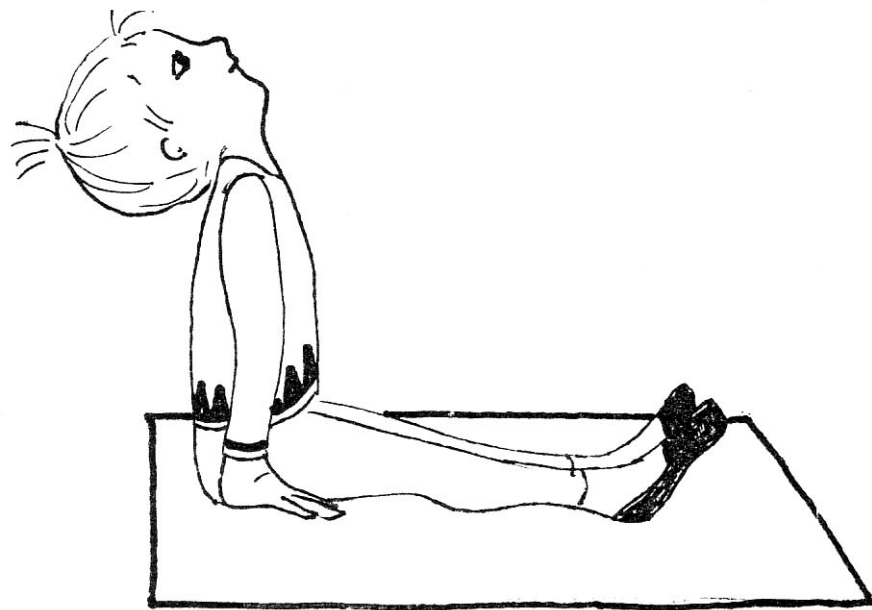
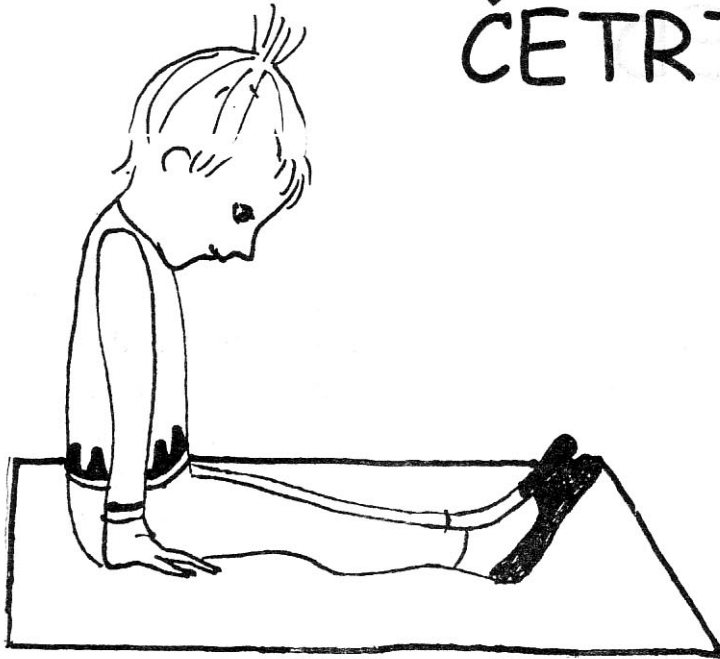
## 3. zaključek

Ko umirimo dihanje, smo pripravljeni za peti obred.



# ČETRTI OBRED

## ČETRTI OBRED



# PETI OBRED

## 1. začetni položaj

Ležimo s trebuhom na blazini. To je izhodiščni položaj. Noge so med seboj oddaljene približno 30 do 40 centimetrov (odvisno od velikosti otroka). Prste na nogah spodvihamo. Stegna so na tleh. Roke v komolcih upognemo, dlani postavimo ob ramena in dvignemo prsni koš tako, da se opremo na dlani in iztegujemo roke. Pri tem ne smemo dvigniti ramen. Telo počiva na dlaneh in na spodvitih prstih na nogah. Glavo nagnemo nazaj in usločimo hrbet. Gledamo navzgor. Dihamo enakomerno in globoko. To je začetni položaj.

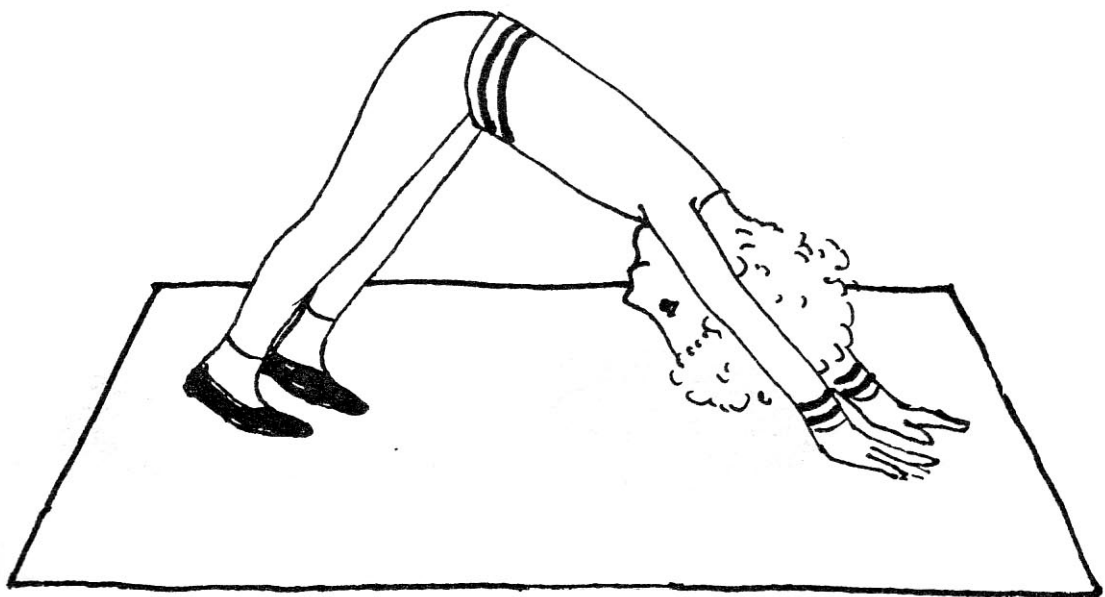
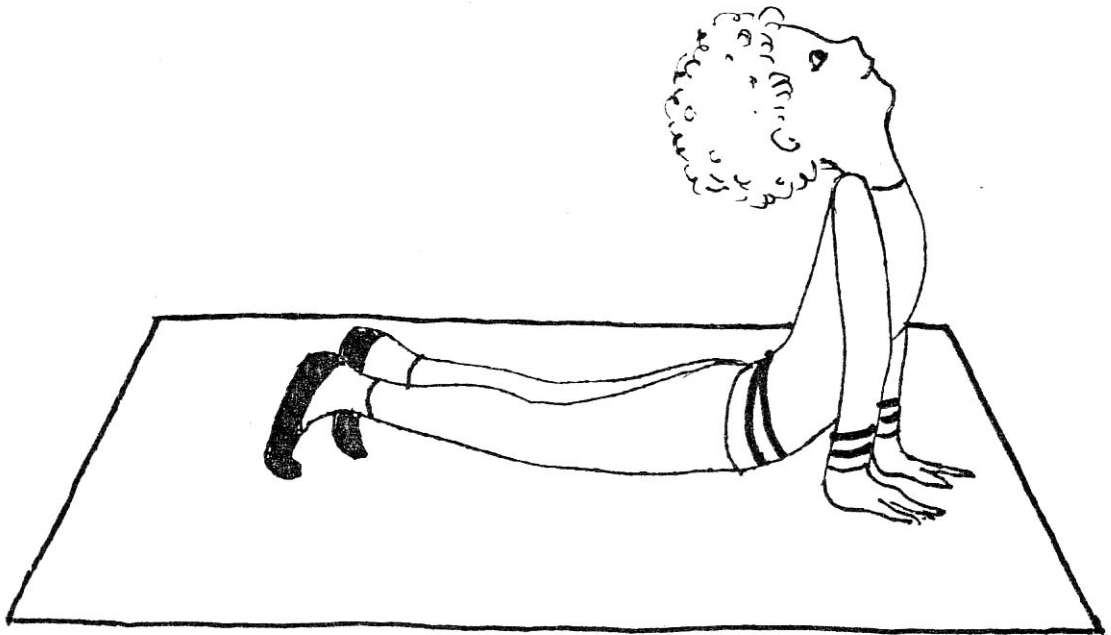
## 2. gibanje

Postavimo se v položaj "Strehe": ob vdihu počasi nagnemo glavo in vrat naprej. Upognemo se naprej, ritko dvignemo visoko v zrak. Noge so ves čas iztegnjene. Glavo postavimo med roke, brado pritisnemo ob grodnico. Pogled je usmerjen v stopala, ki se med dvigovanjem ritke počasi polagajo na tla in ostanejo morda le pete v zraku. Telo tvori s tlemi trikotnik. Komolcev ne smemo upogniti. Stopala ostanejo v nespremenjenem položaju.

Ob izdihu se vrnemo v začetni položaj. Vdihnemo in ponovimo vajo.

Ponovitve počasi povečujemo (pri odraslih je to največ 21 ponovitev).

# PETI OBRED



# ZA KONEC - SPROSTITEV

Po končani vadbi izvedemo Počivalčka, ki je jogijska asana.

## POČIVALČEK

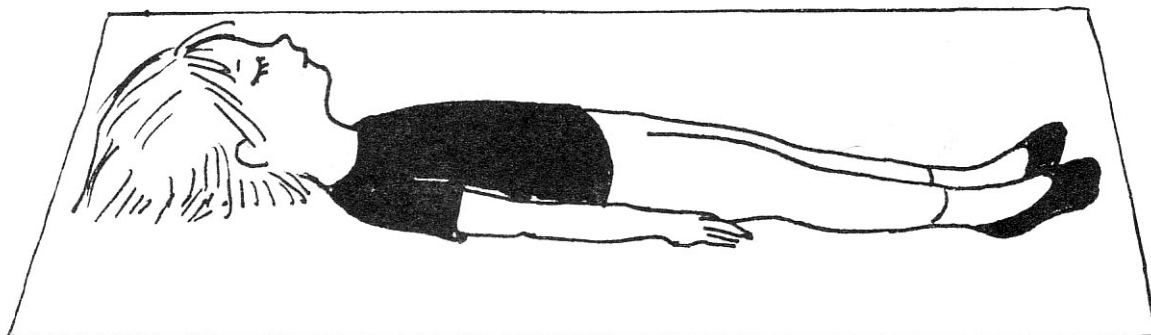
### SAVASANA

Vadbo "Tibetančkov" vedno zaključimo z ležanjem na hrbtu. Ob tem moramo imeti občutek, da smo se zlili s tlemi. "Počivalček" je osnovni položaj za sproščanje.

**1.** Ležimo na hrbtu, z upognjenimi koleni. Roke prekrižamo na prsih. Glava, ramena in boki morajo ležati v ravni črti. Sprostimo hrbet in enakomerno dihamo. V tem položaju počivamo na primer eno minuto.

Lahko si pomagamo z objemom kake mehke igrače.

**2.** Ob izdihu stegnemo noge, ki ne ležijo tesno skupaj. Roke padejo v stran na tla z dlanmi obrnjenimi navzgor. Telo občutimo kot ravno črto, ki je zelo težka. Ta se pogreza z vsakim izdihom vse globlje in globlje v tla. Lahko si tudi predstavljamo, da se pogrezamo v mivko, pesek, ali pa smo se ulegli na mehek sneg.





# Literatura

Kelder, P. (1993). Vrelec mladosti. Ljubljana: Založba VALE.

Kelder, P. s sodelavci (1999). Vrelec mladosti 2. Ljubljana: Založba VALE.

Simonsohn, B. (1995). Die Fünf "Tibeter" mit Kindern: Gesundsein darf Spaß machen. Wessobrun: Integral. Volkar-Magnum.



*zate*

Igre za razgibavanje,  
osredotočenje  
in sprostitvev.