

Dragi naši koordinatorji in koordinatorke,

♥ Veseli smo vseh utrinkov GIBANja, ki nam jih pošiljate! Tako vemo, da je vse kar počnemo prav in vredno! Še naprej se priporočamo, da nam pošiljate utrinke vaših aktivnosti, lahko nas označite tudi preko objav na družbenih omrežjih (tukaj nas najdete: <https://www.facebook.com/Simbioza.eu>).

Oglašamo se vam z novim, že **III. GIBA paketom** in IDEJAMI za izvajanje GIBA medgeneracijskih aktivnosti (v priponki).

3. GIBALNI PAKET VSEBUJE:

☼ III. GIBA IZZIV ☼

Tokratni izziv je namenjen **JOGI**. Joga je starodavna (stara vsaj 5000 let) telesna in duhovna praksa, ki izvira iz Indije. Gre za kombinacijo fizičnih vaj, dihalnih tehnik in meditacije, ki lahko pomagajo izboljšati zdravje, zmanjšati stres in tesnobo ter povečati splošno dobro počutje.

▶▶ Joga ponuja veliko različnih slogov in pristopov, od blagih in sproščujočih vaj do bolj intenzivnih in zahtevnih praks. Nekateri priljubljeni slogi so sestavljeni iz položajev Hatha joge, Vinyasa joge, Ashtanga joge, Kundalini joge in Bikram joge.

Med prednostmi joge so: boljša gibljivost in ravnotežje, povečana moč in vzdržljivost, zmanjšanje bolečin v mišicah in sklepih, izboljšana kardiovaskularna funkcija, zmanjšanje stresa in tesnobe, izboljšanje spanja in zmanjšanje depresije. Prav tako lahko pomaga pri obvladovanju telesne teže in izboljšanju prebave.

Joga je primerna za ljudi vseh starosti in stopnje telesne pripravljenosti, saj se lahko vaje prilagajajo individualnim potrebam in omejitvam. 🧘

V tokratnem izzivu vas vabimo, da si pripravite pravo medgeneracijsko joga vadbo. Za pomoč vam pošiljamo nekaj nasvetov, oziroma idej za izvedbo izziva.

Začnimo s POZDRAVOM SONCU:

Pozdrav soncu je zaporedje povezanih jogijskih položajev, ki jih izvajamo običajno na začetku jogijske prakse.

Običajno se pozdrav soncu izvaja kot zaporedje 12 položajev, ki se izvajajo v ritmu diha. Ti položaji vključujejo raztezanje, fleksijo in ekstenzijo hrbtenice, poudarjajo pa tudi gibljivost sklepov in krepitev mišic.

☼ Pozdrav soncu je koristen za izboljšanje fizičnega stanja, povečanje energije in koncentracije, sproščanje stresa ter izboljšanje splošnega počutja. Poleg tega je tudi odličen začetek jogijske prakse, saj segreje mišice in pripravi telo na nadaljnje asane (jogijske položaje).

Surya Namaskar A: Sun salutation flow for beginners | BASUBU

Opis osnovne različice:

1. Stoječi položaj (Tadasana): Začnemo z nogami skupaj, dlani sklenjeni pred prsmi in hrbtenico pokončno.
2. Položaj rok (Urdhva Hastasana): Vdihnemo in dvignemo roke nad glavo, dlani obrnjene proti stropu.
3. Položaj upogiba naprej (Uttanasana): Izdihnemo in se z rokami spustimo proti tlom, kolikor nam dopušča gibljivost hrbtenice in zadnjice.
4. Položaj lune (Anjaneyasana): Vdihnemo in stopimo z desno nogo nazaj, z levo nogo pa se upognemo v kolenu, kot da bi želeli klečati. Dlani položimo na tla ob levi nogi.

5. Položaj deske (Plank): Izdihnemo in z desno nogo stopimo nazaj k levi, v položaj deske, pri čemer so roke ravno pod rameni.
 6. Položaj ose (Ashtanga Namaskara): Na izdih se spustimo na kolena, prsi in čelo, medtem ko držimo roke na tleh.
 7. Položaj kače (Bhujangasana): Na vdih dvignemo glavo in prsi s tal, z rokami se dvignemo v položaj kače.
 8. Položaj navzdol obrnjenega psa (Adho Mukha Svanasana): Izdihnemo in zvišamo boke, hkrati pa dvignemo zadnjico v položaj navzdol obrnjenega psa.
 9. Položaj lune (Anjaneyasana): Na vdih stopimo z desno nogo naprej, kot v položaju 4, dlani na tleh ob levi nogi.
 10. Položaj upogiba naprej (Uttanasana): Izdihnemo in se spustimo s trupom proti tlam, kot v položaju 3.
 11. Položaj rok (Urdhva Hastasana): Na vdih dvignemo roke nad glavo, kot v položaju 2.
 12. Stoječi položaj (Tadasana): Izdihnemo in se vrnemo v začetni položaj.
- To zaporedje se lahko ponavlja večkrat, medtem ko dihamo globoko in ritmično.

Poleg pozdrava soncu, se lahko preizkusite še v nekaterih drugih asanah:

🌳 ASANA DREVESA 🌳

Vrksasana - Tree Pose — Yoga Alignment Guide

Asana drevesa (v sanskrtu tudi Vrksasana) je stoječa asana v jogi, ki ima za cilj raztezanje hrbtenice, krepitev mišic nog in ravnotežje. Izvaja se tako:

1. Stojte na obeh nogah, rahlo razkoračene v širini bokov.
2. Dvignite roke nad glavo in se raztegnite proti stropu.
3. Dvignite levo nogo in postavite stopalo na notranjo stran desnega stegna. Lahko ga postavite tudi na notranjo stran gležnja.
4. Ko se stabilizirate, združite dlani v molitev pred prsmi.
5. Ohranite ravnotežje in globoko dihaite ter se osredotočite na svojo notranjo energijo.
6. Ponovite enako na drugi strani.

Asana drevesa lahko pomaga izboljšati ravnotežje in držo, krepiti mišice nog in povečuje gibljivost kolčnih sklepov. Prav tako pomaga pri umirjanju uma in sprostitvi stresa.

🌳 ASANA OTROKA 🌳

Asana otroka (Balasana) je osnovna joga poza, ki jo lahko izvajajo tako začetniki kot izkušeni jogiji. Gre za pozo, ki pomaga pri sprostitvi telesa in uma ter pomaga pri lažšanju stresa.

Izvajanje asane otroka:

1. Začnite v položaju klečečega položaja na blazini ali trdi podlagi. Kolena naj bodo nekoliko širša od bokov, stopala pa skupaj.
2. Nagnite se naprej, dokler ne dosežete svojih rok na tleh, pred seboj.
3. Raztegnite roke pred seboj, dokler se ne raztezajo čez glavo, hkrati pa počasi spuščajte telo proti tlam, dokler se ne počutite udobno.
4. Ko dosežete svoj najbolj udoben položaj, počivajte v njem približno pet dihov.
5. Vdihnite, dvignite se nazaj v začetni položaj in se sprostite.

Asana otroka je odlična za raztezanje hrbtenice, nog in bokov, hkrati pa pomaga pri sprostitvi mišic in zmanjšanju stresa. Prav tako lahko pomaga pri lažšanju bolečin v hrbtu, ramenih in vratu.

Balasana - TINT Yoga

Za opravljanje GIBA izziva imate na voljo dober teden dni – v žreb za nagrado bomo namreč umestili vsa foto dokazila, ki bodo na naš e-naslov (simbiozagiba@simbioza.eu) prispela do vključno 21. 5. 2023! Veliko sreče in veliko užitek ob opravljanju GIBA izzivov!

✳️ III. GIBA NAMIG

V tokratnem namigu želimo izpostaviti **pomen ohranjanja čiste narave, ki pogosto služi tudi kot naša kulisa za GIBAnje**. Čeprav vreme v teh dneh ni najbolj naklonjeno GIBAnjem zunaj, je vseeno pomembno misliti o tem, kako se moramo vsi skupaj (medgeneracijsko) povezati in organizirati (napraviti kakšen sprehod v obliki čistilne akcije, se GIBAti tako, da urejamo okolico, skrbimo za vode, vrtove in gozdove ...) za to, da bodo v prelepi naravi naše države lahko uživali tudi tisti, ki bodo prišli za nami! **Skrb za ohranjanje čiste narave je lahko čisto enostavno povezana z aktivnostjo in GIBAnjem, prijetno s koristnim!** 😊

🎁 SIMBIOZA GIBA 2023 NAGRADNI NATEČAJ – NAREDI NEKAJ ZASE, GIBAJMO SKUPAJ 🎁

V letošnjem nagradnem natečaju vas vabimo k razmišljanju o naslovu **Naredi nekaj zase, GIBAJMO skupaj**. S tem želimo poudariti večplasten pomen gibanja in ohranjanja zdravega življenjskega sloga, ki je pomemben za vse generacije: GIBAnje nam pomaga vzdrževati fizično zdravje, pomaga ohranjati dobro psihično počutje, obenem pa nudi še krasno priložnost za druženje in pisanje medgeneracijskih zgodb. GIBAlne aktivnosti se lahko namreč izvajajo na različne načine (v notranjih prostorih ali v darilih narave, upoštevajoč vse vremenske razmere), ki so prilagojeni našim zmožnostim in sposobnostim – izgovorov ne bi smeli imeti! Čas je, da se odločimo – naredimo nekaj zase in gibamo skupaj!

✍️ 🧠 📷 Nestrpno pričakujemo vaše prispevke v obliki FOTOGRAFSKIH, LIKOVNIH in PISNIH vsebin vse do konca meseca maja, na naš elektronski naslov – simbiozagiba@simbioza.eu.

Najboljše prispevke bomo nagradili!

Veselo GIBAnje še naprej!

Uspešen GIBAlni teden vam voščimo!

Lep pozdrav in vse dobro,
Ekipa Simbioza GIBA 2023