



ZAVESTNA NEGA POKONČNOSTI (po predelanih vajah program Pokončna drža, dobra drža):

1. **TUKAJ SEM – SEDNICE/MEDENICA** V NEVTRALNI LEGI, MEDENIČNO DNO TONIRANO, VRETENCE PO VRETENCE IN GLAVA VISOKO, PROŽNO, RAME NAZAJ, ODPRT PRSNI KOŠ.
2. **JE KAR JE - TRODELNI VDIH, Z IZDIHOM ZAPREM OČI – DIHAM.**
3. **OPAŽUJEM KAKO SEM** - SOČUTNO ZAZNAM TELO, MISLI, ČUSTVA, OBČUTKE - LJUBEČ POGLED NA NOTRANJI PROSTOR – **SPREJEMAM.**
4. **RASTEM** – Z POČASNIM VSTAJANJEM DAJEM POMEN IN MOČ STABILNOSTI IN RAVNOVESJU V NOGAH. ZAZNAM ČVRSTOST IN LAHKOST V TRUPU, VRATU IN GLAVI (**DREVO, PLEZANJE**).
5. **ODLAGAM** Z IZDIHOM. NAROČJE VEDNO SPREJME. ODLOŽIM – VDIH/IZDIH/VDIH. Z IZDIHOM POČASI IN POZORNO VZRAVNAVAM OD SPODAJ NAVZGOR (GLAVA SE DVIGNE ZADNJA).
6. **ZAZNAVAM VSO OKOLICO** - HORIZONT IN LASTNE SKRAJNE MEJE. OMEJITVE SPREJEMAM Z NASMEHOM (**ZASUK**).
7. OPAŽUJEM, DO KAM LAHKO, RADOSTNO IN VARNO **POSEŽEM** - KAJ MI DAJE STABILNOST IN KAJ PROŽNOST, LAHKOST, IGRIVOST, **IŠČEM MEJE SVOBODE (METULJ)**.
8. **PODARJAM IN NOTRANJE RASTEM** - LJUBEČ, SOČUTEN **OBJEM**. NOTRANJI NASMEH V LASTNEM OBJEMU NEGUJE ZAVETJE, TU JE IZVOR NAJVEČJE MOČI ...
9. ... DA SE LAHKO **ODPREM** SVETU BREZ ZADRŽKOV IN VENDAR, OHRANIM RAVNOVESJE (**POGUM**).
10. SPREMINJAM - TAKO DA **SPREMENIM ZORNI KOT**, SE POVEŽEM, GRADIM **MOSTOVE** IN NEGUJEM ODPRT, SVETEL, ČIST NOTRANJI PROSTOR POVEZAN Z IZVOROM.
11. **S HVALEŽNOSTJO V SRCU**, PUSTIM, DA ME LJUBEZEN, MIR IN RADOST LAHKO PREPLAVITA. POSLUŠAM TIŠINO, ZAPREM OČI IN GLEDAM LASTEN NOTRANJI SVET V VSEJ SVOJI LEPOTI.
12. MEDITACIJA: **VDIH MIR, IZDIH HVALEŽNOST, VDIH DAR, IZDIH ŽIVLJENJA.**