



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ
STŘEDNÍ ŠKOLA
POLYGRAFICKÁ

Člověk a zdravý životní styl

2. Pět Tibeťanů

www.isspolygr.cz

Vytvořil:
Bohumil Smrček

Integrovaná střední škola polygrafická,
Brno, Šmahova 110
Šmahova 110, 627 00 Brno

Pět Tibeťanů

DUM číslo: 2
Pět Tibeťanů

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	4. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
Číslo a název šablony	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
Autor	PaedDr. Bohumil Smrček
Tematická oblast	Tělesná výchova – zdravý životní styl
Název DUM	Pět Tibeťanů
Pořadové číslo DUM	2
Kód DUM	VY_32_INOVACE_02_TV_SK
Datum vytvoření	20.11.2012
Anotace	Tato prezentace nám ukazuje blahodárny vliv na celý organismus pomocí „Pěti Tibeťanů“.

Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora

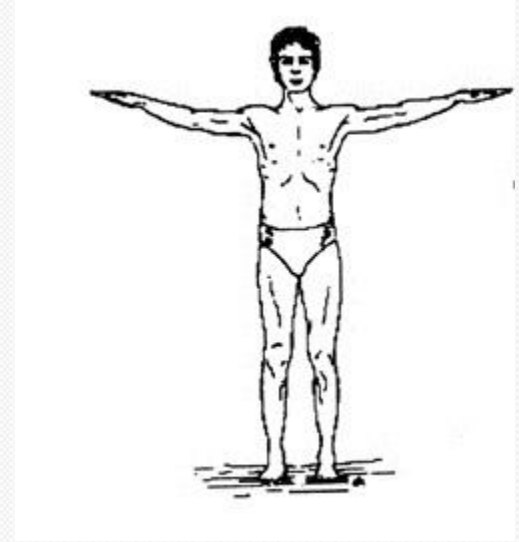
Pět Tibet'anů

- Zlepšení krevního oběhu,
- stabilizace psychiky a emocí,
- získání většího sebevědomí a sebedůvěry,
- zbavení se depresí, stresu a strachu,
- vnitřní pocit uspokojení a pohody,
- harmonizace těla i duše,
- revitalizace organismu, budete se cítit mladšími.



První Tibeťan

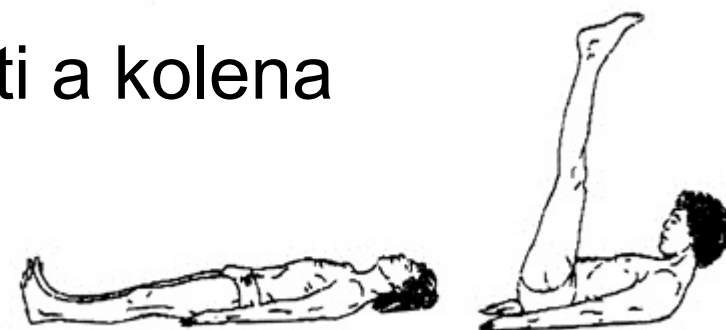
- Postavte se zpříma a rozpažte ruce, rovnoběžně se zemí
- Otáčejte se kolem své osy ve směru hodinových ručiček 21 krát



- Dýchání: dech by měl vycházet až z břicha, když se přestanete otáčet, dýchejte ještě více zhluboka až do té doby než se vám přestane točit hlava a vaše balance se vrátí do normálu

Druhý Tibeťan

- Lehněte si na zem, paže dejte podél těla a dlaně směrem dolů
- S výdechem zvedáme hlavu a nohy.
- Kolena a kotníky by se Vám měly dotýkat.
- Bradu se snažíme opřít o klíční kosti a kolena nekrčíme.



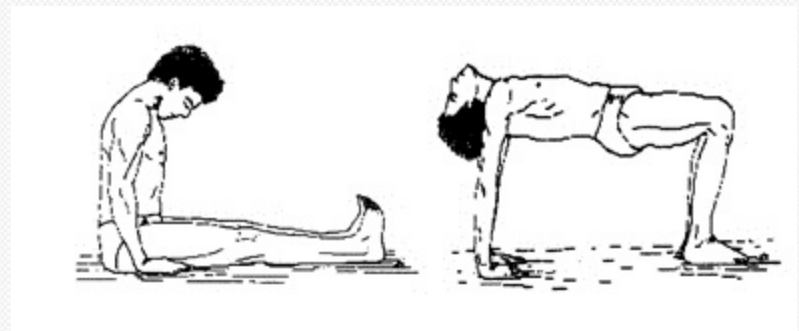
Třetí Tibeťan

- Klekneme si na podložku, jsme vzpřímení a špičkami nohou se zapřeme o zem
- Dlaněmi se opíráme o stehna, palec směrem dopředu.
- S výdechem sklápíme hlavu dolů - bradu směrem ke klíčnímu kostem.
- S nádechem mírně hlavu zakloníme, mírně zakláníme i tělo.
- U tohoto cviku je obzvlášť důležité hluboké a pomalé dýchání, proto nikam nespěchejte.



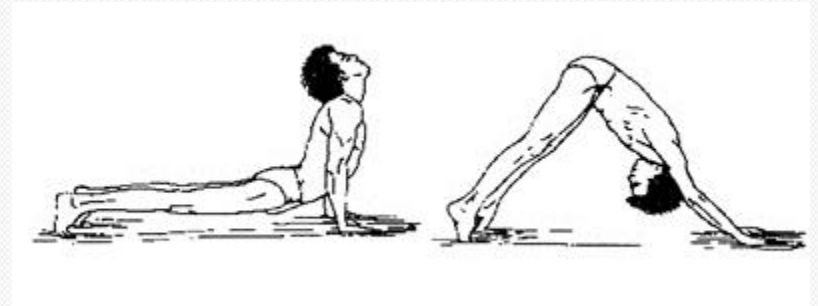
Čtvrtý Tibeťan

- Sedněte si vzpřímeně na podložku, dlaněmi se opírejte o podložku, nohy natažené, chodidla asi 30cm od sebe.
- Několikrát se zvolna nadechneme a vydechneme. Pak s výdechem sklopíme bradu k trupu, s nádechem hlavu pomalu zakláníme a současně zvedáme ze země zadek a vytvoříme "most,,.
- Nezadržujte dech, ale volně dýchejte
- S výdechem se pomalu! vracíme zpátky, zadeček pokládáme na zem, až jsme ve výchozí pozici



Pátý Tibeťan

- Lehneme si na břicho, zapřeme se špičkami o zem



- Dlaně položíme vedle prsou, zapřeme se o ně a zvedneme se, hlava je v mírném záklonu.
- S výdechem sklápíme hlavu k hrudníku a současně zvedáme zadek nahoru, dokud naše tělo nevytvoří obrácené písmeno V.
- S výdechem se pomalu vracíme do výchozí pozice.

Citace

KELDER Petr. Pět Tibeťanů. Praha: Pragma, 1994.
ISBN 80 – 85213 – 44 – 3

