»Treba je gledati s srcem, bistvo je očem nevidno.«
Antoine de Saint-Exupery
(Mali Princ)

»Bikec Ferdinand«

Dragi popotnik, popotnica,

Vabimo te, da malo drugače prehodiš del poti ob reki Vipavi, s pričetkom pri enem od njenih sedmih izvirov Pod lipco, nadalje pa s postanki na posameznih točkah, ki te vabijo k izvedbi dejavnosti in telesnih vaj s katerimi boš lahko občutil vodno naravo te naše reke. Pot se zaključi pod mostom, čez katerega gre avtocesta.
Na zemljevidu so postanki označeni z barvnimi točkami, ki si sledijo (rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra), v realnosti z barvnimi kamenčki. Začetni del poti, ki jo boš prehodil gre po Vojkovi ulici, pri križišču prečka most, nato pa se pod mostom spusti in zavije na drugo stran ceste, lahko pa tudi zamenjaš vrstni red kamenčkov in ubereš čisto svojo pot. Posamezne dejavnosti najdeš v zgibanki.

Kar smo doživeli, bi radi delili tudi s teboj.

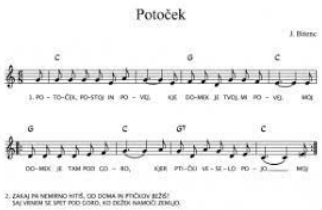
Vabimo te otroci iz skupine Mavrice, Vipava.

VELIKI TRAVEN
2022

Rdeči kamenček - postanek : Zapoj ali preberi besedilo pesmi J. Bitenca »Potoček«

Potoček postoj in povej,
kje domek je tvoj, mi povej.
Moj domek je tam pod goro,
kjer ptički veselo pojo.

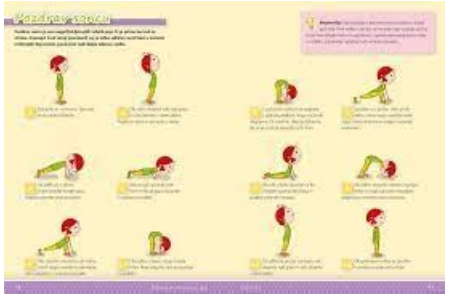
Zakaj pa nemirno hitiš,
od doma in ptičkov bežiš?
Saj vrnem se spet pod goro,
kjer ptički veselo pojo.



Oranžni kamenček - postanek : Glej, poslušaj, vonjaj, občuti..
Opazuj kakšen je tok, barva reke, rastje, ki uspeva na tem kraju..,zamiži in se osredotoči na zvoke, kakšne glasove oddaja reka in njena okolica, kako pa diši..reka, zemlja, rastlinje.., stegni roki nad reko..kaj občutiš?,toploto, hlad, mehkobo..,kakšni občutki se ti porajajo, morda spomini. Postani za trenutek z njimi.
Občuti kar ti posredujejo čutila.

Rumeni kamenček - postanek : Izvedi dinamičen sklop položajev- asan »Pozdrav soncu«/ »Surja Namaskar«

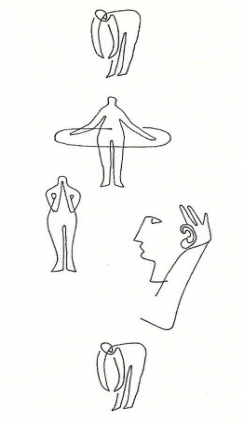
1. Postaviš se vzravnano. Sprostiš se in počasi izdihneš.
2. Ob vdihu dvigneš roki nad glavo in izbočiš telo v rahel zaklon.
3. S počasnim izdihom se nagneš v globok predklon, nogi naj bosta stegnjeni. Če zmoreš dlani položi na tla, sicer jih le stegneš proti tlom.
4. Spustiš se v počep, nato pa ob vdihu z levo nogo naredi korak nazaj. Glavo dvigneš in pogled usmeriš vodoravno.
5. Ob izdihu še z desno nogo narediš korak nazaj. Pogled usmeriš proti stopalom.
6. Telo počasi spustiš proti tlom in hkrati glavo dvigneš v vodoravni pogled.
7. Ob vdihu boke spustiš na tla, dvigneš zgornji del telesa in pogled usmeriš navzgor.
8. Ob izdihu dvigneš zadnjico navzgor. Roke in noge naj bodo stegnjene, pogled pa usmerjen proti stopalom.
9. Telo spustiš navzdol in ob vdihu z levo nogo narediš korak naprej. Glavo dvigneš v vodoravni pogled.
10. Ob izdihu z desno nogo stopiš k levi. Nogi stegneš, telo pa spustiš v predklon.
11. Ob vdihu se počasi zravnaš, roki dvigneš nad glavo in telo izbočiš v rahel zaklon.
12. Ob globokem izdihu se spustiš v sproščeno držo.



Zeleni kamenček – postanek : Izvedi vajo »Dotika Gaje« M. Pogačnika »za doživetje Gajinih ustvarjalnih sil znotraj sebe«

1. Skloni se in sezi v globino zemlje, kjer Gaja hrani prvinske sile elementa vode, s katerimi omogoča nastanek življenja. Oblikuj z rokami posodico in zajemi vanje njihovo kvaliteto. So vodne narave in modre barve. Dvigni jih na raven svojega sončnega pleteža.
2. Razširi njihovo vodno kvaliteto vodoravno okrog sebe, da seže do robov tvojega energijskega polja. Zavedaj se, da ustvarjalna sila, s katero Gaja uresničuje življenje, utripa v tebi in vse naokrog.
3. Potem pojdi z rokama gor, dokler se ne srečata na tisti točki tretjega očesa, ki se nahaja med korenom nosu in čelom. Zavedaj se, da si s tem k procesu dodala svojo lastno ustvarjalno inteligenco. Sledi kratek premor, da potrdiš svoje mesto v ustvarjalnem postopku.
4. Od tam pomikaš roki proti ušesoma tako, da ves čas drsita ob obrazu. Ko dosežeš območje za uhlji, se ustaviš in z rokama objameš ušesa. Uhlje potisneš čim bolj naprej, kot da želiš prisluhniti inspiraciji vesolja.
5. Potem se ponovno skloniš k srčiki Zemlje in vajo vsaj še dvakrat ponoviš. Zavedaj se, da s tem ponovno povezuješ zemeljsko in vesoljno kreativno počelo, Gajine in Sofijine ustvarjalne sile.

Gaja- grško boginja Zemlje
Sofija- grško modrost



Modri kamenček – postanek : Vizualiziraj, če je možno ob poslušanju skladbe »Clair de Lune« C. Debussy

Predstavljaj si kako se iz sedmih kraških izvirov, izpod strmega pobočja Nanosa poraja reka Vipava. Ta reka ima svojo pot, ki oblikuje prostor Vipavske doline in na kateri se kot prvo sreča s svojim rojstnim mestom s trgi in mostovi, ki mu je vtisnila pečat svoje vodne narave..,vedno znova srečuje mogočna drevesa in drugo dišeče rastje, ki dajejo senco in zavetje mnogim bitjem, vidnim, nevidnim..,na svoji poti poti vidi mogočne ruševine Starega Gradu, ki stoji na visoki skali in dalje znameniti dvorec Zemono..V njej živijo raznotere ribe in vanjo se stekajo številni pritoki. Kjer teče reka Vipava so polja rodovitna in letajo ptice, ki jo spremljajo do njenega izliva v Sočo in nato v morje.