

# Užupio sveikatingumo takas

Sveikatingumo tako pradžia: Kalnų parko estrada

Sveikatingumo tako pabaiga : Sereikiškių parkas

Laikas : 43min.

Sveikatingumo tako ilgis : 3km

Sveikatingumo taką pradedame nuo Kalnų parko estrados. Keliaujame Trijų Kryžių kalno link. Šie kryžiai buvo pastatyti XIVa., įamžinant pirmųjų pranciškonų kankinystę . Pasigėrime nuostabiu miesto vaizdu ir atliekame keletą



kvėpavimo pratimų: rankas priglausti prie šonų delnais žemyn, keliant pečius įkvėpti, nuleidžiant – iškvėpti. Pratimą rekomenduojame atlikti 20–30 kartų.



Nuo kalno leidžiamės Vilnelės link ir kertame ją. Per Sereikiškių parką keliaujame Malūnų gatvės link. Malūnų gatvėje prieiname Tibeto skverą. Tibeto skvere apžiūrime mozaikinę kompoziciją „Mandala“ ir atliekame mankštos pratimą: atsistojame į įtūpsto padėtį: kairys kelis sulenktas, dešinė koja ištiesta atgal,

ištiestos rankos pakeltos į viršų. Prisitraukiame į priekį taip, kad krūtinė atsidurtų virš kairės šlaunies. Kiek įmanoma greičiau dešinę koją pastatome į pradinę padėtį. Pratimą pakartojame 20 kartų, tą patį atliekame kaire koja.

Malūnų gatve einame Paupio gatvės link. Šioje gatvėje yra Užupio Konstitucija, išversta į daugybę užsienio kalbų. Dešiniau Konstitucijos pavaizduota Užupio Respublikos vėliava- kiauras delnas, simbolizuojantis atvirumą ir tolerantiškumą, kiaurymė reiškia, kad Užupyje galima



gyventi ir mylėti. Čia taip pat galima atlikti mankštos pratimą: atsistojame, pėdos- plačiau nei klubai, rankos ištiestos į šalis. Pasukame viršutinę kūno dalį į kairę,

dešine ranka paliečiame kairę pėdą. Į dešinę pusę lenkiamės 60 sekundžių, tuomet – tiek pat į kairę.

Paupio gatve einame Kūdrų parko link. Rekomenduojame pasigrožėti gražia miesto panorama ir taip pat atlikti kvėpavimo pratimą: rankas iškelkime virš galvos, delnus suglauskime. Patogiai atsistokime, plačiau laikykime pėdas. Iš pečių tarsi „traukiame“ save į viršų. Žvilgsnis nukreiptas į rankas, iškvepiama tuomet, kai rankos keliamos į viršų.



Kirtę Maironio gatvę einame Misionierių sodų link. Nuo Misionierių sodų atsiveria nuostabi Vilniaus miesto panorama. Kelionę tęsiame keliaudami Vilniaus miesto Bastijos link - tai senovinės sienos, juosusios Vilnių, likučiai. Nuo Bastijos Bokšto gatve keliaujame Išganytojo gatvės link.



Perėję ją kelionę tęsiame Maironio gatve Šv. Onos ir Šv. Pranciškaus Asyžiečio bažnyčių link. Nuo šių bažnyčių keliaujame Sereikiškių parko link. Sereikiškių parke kelionę baigiame, atlikdami dar vieną kvėpavimo pratimą: rankos tiesiamos į tris skirtingas puses. Pro nosį iškvepiama tada, kai tiesiamos rankos. Žvilgsnis koncentruojamas į pirštus. Pratimą atliekame 20 kartų.