



# Ćwiczenie relaksacyjne i oddechowe

Prosta aktywność dla dzieci i młodzieży, mająca na celu relaksację i ćwiczenie świadomego oddechu w celu zmniejszenia negatywnego wpływu stresu.



**Uwaga:** Poniższą instrukcję do ćwiczenia można nagrać jako plik dźwiękowy, tak aby Uczniowie mogli mieć do niego dostęp w dowolnym momencie, nie tylko podczas zorganizowanych zajęć. W przypadku wykonywania ćwiczenia w domu bez udziału nauczyciela, dziecko może poprosić o wsparcie osobę dorosłą – np. rodzica czy opiekuna.



1

**Prowadzący ćwiczenie rozpoczyna:**

„Czy trudno jest pozostać bez ruchu i zrelaksować się?” – swobodna rozmowa.

## Wyjaśnij

To normalne, że czasem trudno jest się zrelaksować i pozostać bez ruchu.

W szczególności kiedy czujemy się zaniepokojeni, podekscytowani lub źli, ponieważ wtedy nasze ciała otrzymują dodatkowy zastrzyk energii, którą chcą uwolnić.



2



**Opcjonalnie: Wyjaśnij, z czego to wynika**

Dodatkowa energia pochodzi z hormonu zwanego adrenaliną. Adrenalina jest hormonem produkowanym przez organizm, w momentach kiedy tego potrzebuje – np. kiedy czujemy zagrożenie i jesteśmy zmuszeni uciekać, aby się chronić. Adrenalina daje nam dodatkową energię, niezbędną w takich sytuacjach, ale kiedy produkuje się jej zbyt wiele i nie ma możliwości jej uwolnienia, gromadzi się w naszym organizmie i potęguje odczucie stresu.

3

**Prowadzący:**

"Jest wiele sposobów, aby się uspokoić i wyciszyć. Dzisiaj nauczymy się, jak wykorzystać nasz oddech do relaksu".



4

Prowadzący prosi, aby każdy Uczeń przyjął pozycję leżącą na plecach, zachowując swobodną przestrzeń wokół swojego ciała.

5



Prowadzący przekazuje powoli kolejne instrukcje. Zachowaj odstęp od 10 do 30 sekund pomiędzy zadaniami, aby dzieci miały czas na wykonanie poszczególnych czynności, i uświadomienie sobie, co czują na każdym etapie ćwiczenia. Osoba prowadząca powinna przekazywać instrukcje spokojnym tonem i wydłużać czas przy kolejnych etapach ćwiczenia.

## Prowadzący:

- ➔ "Niech Twój oddech naturalnie się uspokoi. Zauważ, że gdy wdychasz i wydychasz powietrze, Twój brzuch powoli podnosi się i opada. Oddychaj spokojnie, bez wkładania w to wysiłku".
- ➔ "Oddychając we własnym tempie, spróbuj zaobserwować, które części Twojego ciała przylegają do podłogi. Zwróć uwagę na pięty, tylną część nóg, plecy, łopatki, łokcie, ręce i tył głowy".
- ➔ "Niech każda część Twojego ciała przylgnie do ziemi. Nadal oddychaj powoli i naturalnie. Gdy powietrze opuszcza Twoje ciało, pozwól mu uwolnić część napięcia z Twoich mięśni. Pozwól ciału rozluźnić się, poczuć jak podłoga podtrzymuje Twoje ciało".
- ➔ "Obserwuj każdą część swojego ciała i staraj się uwalniać napięcie podczas każdego kolejnego wydechu".

6

Pozostaw jeszcze kilka minut na swobodny odpoczynek dzieci w pozycji leżącej.



7

## Prowadzący:

"Otwórz oczy. Za minutę będziemy powoli przechodzić do pozycji siedzącej. Najpierw poruszmy ręce i nogi rozciągając je. Jeśli chcesz, możesz podnieść kolana i wzniesić je do brody, aby rozciągnąć mięśnie kręgosłupa. Usiądź bardzo powoli".

8

Poproś o przyjęcie przez Uczniów pozycji siadu skrzyżnego.

9

## Prowadzący:

"Jakie to uczucie wykorzystać swój oddech do relaksu? Czy było to łatwe czy trudne ćwiczenie?"

### Dyskusja

- ➔ To może być łatwe, ponieważ oddychanie jest naturalnym sposobem na relaks ciała.
- ➔ To może być trudne, jeśli wykonuje się ćwiczenie po raz pierwszy lub wokół znajduje się wiele rozpraszających rzeczy, utrudniających skupienie się na ćwiczeniu.
- ➔ Jak każde inne ćwiczenie, wymaga ono praktyki.



10

## Prowadzący:

"Czy mógłbyś wykorzystać to ćwiczenie relaksacyjne w innych sytuacjach?"

Możesz wykonywać to ćwiczenie w każdej chwili, gdy poczujesz, że potrzebujesz małej przerwy i musisz się zrelaksować.

### Dyskusja:

- ➔ To ćwiczenie może pomóc w uspokojeniu emocji, kiedy czujemy się źli lub zaniepokojeni.
- ➔ Może także pomóc w zasypianiu, jeśli borykamy się z problemami ze snem.

Do wykonania ćwiczenia nie są potrzebne żadne materiały dodatkowe.

