

 Odpoczywamy



Uwalniamy napięcie

Ćwiczenia wyciszające i odprężające. Zmniejszają napięcie mięśni, poprawiają samopoczucie, przeciwdziałają zmęczeniu, pomagają w szybkiej regeneracji psychicznej.

POTRZEBUJEMY:

Przestrzeni, ciszy, dywanu na którym można usiąść, położyć się, zasłon by przyciemnić salę.

JAK TO ROBIMY:

Siadamy wygodnie, zamykamy oczy (ważne, żeby dzieci się nie rozpraszały, nie patrzyły na siebie nawzajem, czuły się swobodnie). **Poproś uczniów aby:**

- Zrobili bardzo groźną minę – zmarszczyli czoło, wysunęli do przodu ściśnięte usta, napięli całą twarz. W takiej pozycji wytrzymujemy chwilę a następnie wracamy do „naszej twarzy”, puszcza my mięśnie - czujemy, jak twarz znowu jest rozluźniona.
- Zwinęli dłonie w pięści i wysunęli do przodu, napięli ramiona i barki. Wytrzymujemy w tej pozycji kilka sekund i uwalniamy napięcie - wszystkie mięśnie rozluźniają się.
- Napięli mięśnie klatki piersiowej i brzucha. Po chwili rozluźniamy je.
- Czas na nogi i stopy. Wyciągnijcie je do przodu i unieście lekko do góry, napijcie. Czas na rozluźnienie i odprężenie

Ćwiczenia można wykonywać dwukrotnie. Po nich przez chwilę oddychamy miarowo, oddając się odprężeniu. Potem pomału przeciągamy się, otwieramy oczy, jesteśmy zrelaksowani.

Źródło: Siek S.: Relaks i autosugestia, KAW, Warszawa 1986

MIEJSCE NA NOTATKI:

.....

.....