Ćwiczenia relaksacyjne z oddechem w roli głównej

Oswoić stres

W życiu, zwłaszcza obecnie, doświadczamy dużo stresujących sytuacji. Nasz oddech zmienia się, staje się szybszy i płytszy. Poprzez skierowanie uwagi na oddech możemy uspokoić ciało i pracę serca. Można też, w sposób bardzo delikatny, wyciszyć negatywne emocje. Gdy czujesz w sobie niepokój, weź w sposób świadomy kilka oddechów. Możesz liczyć od 1 do 10 wykonując każdy wdech i wydech. Jeśli się pomylisz, nic nie szkodzi. Po prostu wróć do liczenia.

Ćwiczenia nie tylko dla dzieci

Tak jak dla osób dorosłych, tak i dla dzieci, oddech może stać się kotwicą do wyciszenia trudnych sytuacji i towarzyszących im emocji. Pozwala oswoić fakt, że zmienność jest niezbędnym elementem życia i da szansę na zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w tej niestałości. Zwłaszcza w obliczu zdalnej edukacji, braku bezpośrednich relacji rówieśniczych, braku kontaktu z nauczycielem, zabawy oddechowe mogą wnieść do życia dziecka potrzebny spokój.

**Propozycje zabaw i ćwiczenia dla całej rodziny:**

1. Zamknijcie oczy. Skierujcie uwagę na oddech. Połóżcie rękę na brzuchu. Zwróćcie uwagę na to, jak dłoń się unosi i opada. Bądźcie uważni na głębokość oraz tempo oddechu. Pozwólcie mu być takim, jakim jest. Oddychajcie w naturalny sposób. Możecie też położyć dłoń na brzuchu kogoś z rodziny lub położyć dłonie na boczne żebra. Zwróćcie uwagę na ich ruch. Po doświadczeniu możecie porozmawiać o swoich spostrzeżeniach. Może coś Was zaskoczyło?
2. Weźcie kartki i ołówki lub kolorowe kredki. Wsłuchajcie się w swój oddech. Rysujcie falę w rytm swojego wdechu i wydechu. W czasie trwania ćwiczenia możecie zmieniać kolory. W ten sposób stworzycie grafikę obrazującą rytm waszego oddechu. Porównajcie z innymi członkami rodziny swoje ilustracje. Pobawcie się w zgadywanie, co dana fala może przedstawiać. Dorysujcie jakieś elementy do tych rysunków, by powstała zabawna ilustracja. Jeśli jest was więcej, możecie pomieszać rysunki i spróbować odgadnąć do kogo należą kolejne grafiki.
3. Połóżcie się wygodnie na podłodze. Niech każdy wybierze jakiś przedmiot – może to być poduszka. Połóżcie ją na brzuchu i obserwujcie, jak się kołysze podczas wdechu i wydechu. Czy komuś uda się utrzymać poduszkę na brzuchu?
4. Stańcie wygodnie na podłodze. Niech nogi stabilnie stykają się z podłożem. Skierujcie uwagę na rytm oddychania. Zamieńcie się w balony. Kiedy robicie wdech, unieście ręce jak najwyżej i najszerzej. Niech balon urośnie wielki i okrąglutki. Kiedy robicie wydech, opuście ręce i rozluźnijcie ciało. Wykonajcie daną czynność trzy razy.

