

03.04.2020 gddw

Temat lekcji: Ćwiczenia antystresowe

Kochani uczniowie , proponuje dziś zestaw ćwiczeń relaksujących. Proszę zapoznajcie się z nimi i wykonajcie☺☺☺ Miłego dnia!

Kiedy czujesz narastające napięcie w mięśniach możesz przeciwdziałać mu już na początku. Nie warto czekać, aż sparaliżuje ono Twoje funkcjonowanie!

Proponuję Ci ćwiczenia, które w szybki sposób rozluźnią Twoje napięte mięśnie.

Oto kilka z nich.

A) Odprężające rozciąganie całego ciała – KOT



1. Stań lub usiądź wygodnie. Wyobraź sobie, że jesteś kotem stopniowo wybudzającym się ze snu. Poprzez „wyciąganie” całego ciała od czubka głowy, aż do koniuszków palców, powoli, stopniowo i metodycznie rozciągaj każdy mięsień, każde ścięgno ciała tak, żebyś poczuł się dłuższy.
2. Rozciąganiu może towarzyszyć ziewanie i głębokie westchnienie.
3. Szczególnie przyjemne jest rozciąganie się, zaraz po przebudzeniu. Jednak jeśli w ciągu dnia poczujesz napięcie, przeciągaj się również.

B) Strząsanie napięcia



Jeśli czujesz napięcie w ciele, możesz spróbować zrzucić z barków ciężar.

1. Stań prosto. Ręce opuść wzdłuż tułowia.
2. Zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wciągając nosem powietrze.
3. Zatrzymaj powietrze na krótką chwilę, po czym strząśnij ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami. Ten ruch ma być energiczny – zrzucasz z siebie napięcie.
4. Powtórz czynność trzy razy.
5. Uważaj, żeby nie zakręciło Ci się w głowie. Jeśli poczujesz się gorzej, przerwij ćwiczenia i usiądź.

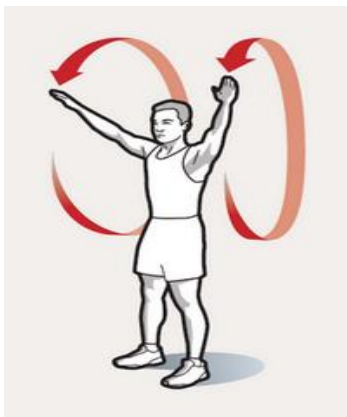
C) Rozluźnianie szyi i karku – PĘDZEL



Ćwiczenie to pozwoli Ci odprężyć szyję i kark.

1. Stan tak, abyś miał wokół siebie dużo miejsca. Oczyma wyobraźni zobacz, jak Twój nos zamienia się w pędzelek.
2. Na wymyślonym płótnie zacznij nim malować symbol nieskończoności. Spróbuj jeszcze raz, tym razem kręcąc głową w drugą stronę.
3. Po tym ruchu napisz swoje imię końcem nosa, patrząc w lewo, nazwisko – patrząc w prawo.
4. Napisz lub narysuj, cokolwiek chcesz. Pamiętaj, rób wszystko bardzo powoli

D) Rozluźnienie i rozgrzewanie barków sprzyjające lepszemu oddychaniu



1. Usiądź lub stań prosto, z głową wyprostowaną (ale pamiętaj, by nie odchyłać głowy do tyłu). Rozluźnij szczęki, ramiona i ręce. Oddychaj rytmicznie przez nos.

2. Podnieś kilkakrotnie ramiona, jakby chcąc dotknąć nimi uszu.
3. Rozluźnij barki.
4. Powtórz punkty 2–3 kilkakrotnie.
5. Odpocznij przez chwilę.
6. Wykonaj ramionami kilka ruchów okrężnych, najpierw do przodu, później do tyłu.
7. Odpocznij przez chwilę. Oddychaj rytmicznie.

Koniec.