

Kilka słów o oddechu

Oddychanie to nie tylko czynność niezbędna do życia. Może być również doskonałą metodą na wyciszenie się, uspokojenie myśli i ciała. Poniżej znajduje się kilka aktywności pomocnych w regulacji oddechu. Zachęcam do wypróbowania dzieci i rodziców:)

Kwiatek i świeczka.

Wyobraź sobie, że w jednej dłoni trzymasz kwiatek, w drugiej zaś zapaloną świeczkę. Wciągnij powoli powietrze nosem aby "powąchać" kwiatek. Wstrzymaj przez chwilę powietrze i wypuść ustami chcąc "zdmuchnąć" świeczkę. Powtórz kilka razy.

Ukołysz misia.

Położ się wygodnie na plecach. Na brzuchu połącz swoją ulubioną maskotkę. Spróbuj ukołysać ją do snu biorąc powoli wdech i wydech. Obserwuj jak Twój brzuch unosi się przy wdechu i opada przy wydechu.

Spaghetti!

Stojąc weź wdech, wstrzymaj powietrze, napnij wszystkie mięśnie. Bądź jak surowy makaron. Na hasło "spaghetti" wypuść mocno powietrze i rozluźnij mięśnie, możesz położyć się w dowolnej pozycji - teraz jesteś ugotowanym makaronem. Powtórz kilka razy.

Rytm serca

Położ dłonie w okolicy serca tak by czuć jego rytm. Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Oddychaj spokojnie, spowalniaj swój oddech i poczuć jak zmienia się rytm Twojego serca.

Głośne puf!

Weź głęboki wdech nosem a jednocześnie napnij ramiona i zbliż je do uszu. Przytrzymaj chwilę powietrze. Wypuść ustami z głośnym "puf" a jednocześnie rozluźnij ramiona, i strzepnij ręce.