

Propozycja VI Dzień VI

Ćwiczenia *relaksacyjne*, które możesz wykonać codziennie w domu w trakcie nauki.

To jeden z najlepszych sposobów na szybkie pokonanie stresu

Wystarczy dosłownie 5 minut, by uporać się ze zmęczeniem i stresem. Zachęcamy Was do znalezienia kilku minut i wykonania wybranego ćwiczenia lub ćwiczeń - dzięki takiemu szybkiemu relaksowi o wiele łatwiej będzie znaleźć siły do wykonywania dalszych szkolnych obowiązków.

Zwiększenie świadomości własnego ciała

1. Usiądź lub połóż się wygodnie, nie zamykaj oczu.
2. Skoncentruj swoją uwagę na świecie zewnętrznym, obserwuj to, co dzieje się dookoła, myśl o tym.
3. Teraz zamknij oczy, uspokój oddech.
4. Wsłuchaj się w odgłosy, które do Ciebie docierają i poczuj zapachy, które Cię otaczają.
5. Następnie przenieś swoją uwagę na własne ciało, „badaj” różne jego części.
6. Na zmianę przenoś uwagę raz na świat zewnętrzny, raz na wewnętrzny.

Drzewo na wietrze

W postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.

Dla pracujących przy komputerze (a przecież teraz robicie to codziennie)

Wielogodzinna praca przed monitorem komputera nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie. Dlatego też ważne jest przestrzeganie pewnych podstawowych zasad. Oto one:

1. Zadbaj o to, by mieć wygodne krzesło.
2. Siedź prosto.
3. Często, nawet siedząc, przeciągaj się i rozciągaj mięśnie.
4. Przynajmniej co godzinę rób sobie pięciominutową przerwę.
5. Gdy poczujesz, że twoje oczy są zmęczone, zasłoń je na chwilę dłońmi.
6. Rób sobie przerwy na mruganie powiekami.
7. Co jakiś czas odrywaj wzrok od monitora, patrz w dal, najlepiej przez okno.
8. Gimnastykuj oczy – spójrz najpierw w górę, potem w dół, w lewo, w prawo. Na koniec rysuj oczami koła, w jedną i drugą stronę.
9. Postaw przy komputerze jakiś przedmiot, który lubisz (np. ulubiona roślina, zdjęcie, maskotka) i spoglądaj na nią, by zrobić sobie krótką przerwę.
10. Rozluźnij kark i powoli, i spokojnie kręć głową w różne strony, głęboko przy tym oddychając.

Szybka relaksacja

Wybierz sobie przedmiot, na który często spoglądasz w ciągu dnia. Może to być np. kubek, lampa, obraz, itp. Następnie spójrz na tę rzecz i weź głęboki oddech, a po chwili zacznij wypuszczać powietrze ustami. Cały czas myśl o tym, że jesteś spokojny, zrelaksowany, rozluźniony. Zrób kilka takich wdechów i wydechów.

Minutowe wakacje

Wybierz sobie przedmiot, na który często spoglądasz w ciągu dnia. Może to być np. kubek, lampa, obraz, itp. Następnie spójrz na tę rzecz i weź głęboki oddech, a po chwili zacznij wypuszczać powietrze ustami. Cały czas myśl o tym, że jesteś spokojny, zrelaksowany, rozluźniony. Zrób kilka takich wdechów i wydechów.

Trzyminutowy relaks

1. Usiądź prosto na brzegu krzesła i uśmiechnij się.
2. Weź pięć wolnych, głębokich oddechów i oczyść swój umysł ze wszystkich myśli.
3. W czasie ćwiczenia oddychaj spokojnie i rytmicznie.
4. Unieś ramiona, próbując dotknąć nimi uszu, jednocześnie wyciągając przed siebie ręce. Napinaj mięśnie rąk i ramion przez 5 sekund, następnie rozluźnij się.
5. Unieś powtórnie ramiona, tym razem wyciągając ręce w bok. Napinaj mięśnie rąk i ramion przez 5 sekund, następnie rozluźnij się.
6. Zrób delikatny skręt głową, dwa razy w prawo i dwa razy w lewo.
7. Wyciągnij ręce nad głowę tak, jakbyś wspinał się po drabinie – przez ok. 10 sekund. Rozluźnij się.
8. Patrząc prosto przed siebie, powoli i ostrożnie wykonaj ciałem skręt w prawo, tak daleko jak możesz, próbując chwycić oparcie krzesła. Następnie powtórz tę czynność, wykonując skręt ciała w lewo. Wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij się.
9. Unieś prawą nogę i wykonaj krążenie stopą pięć razy. Powtórz ćwiczenie z lewą nogą. Ćwiczenie można powtórzyć kilka razy.
10. Unieś obie nogi i podciągnij palce stóp do siebie tak, by poczuć napięcie w łydkach – wytrzymaj w tej pozycji przez 5 sekund. Rozluźnij się.
11. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że znajdujesz się w jakimś miłym i spokojnym miejscu. Rozluźnij wszystkie części ciała, w których czujesz napięcie. Oddychaj wolno, spokojnie i głęboko przez ok. minuty.
12. Teraz, wypoczęty i zrelaksowany, możesz powrócić do swoich zajęć.

Strząsanie napięcia

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 energicznie strząśnij ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami.
4. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Rozluźnienie i rozgrzewanie barków sprzyjające lepszemu oddychaniu

1. Usiądź lub stań prosto, wyprostuj głowę, rozluźnij szczękę, ramiona i ręce. Oddychaj rytmicznie przez nos.
2. Podnieś kilka razy ramiona tak, jakbyś chciał dotknąć nimi uszu.
3. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie, a następnie – po krótkim odpoczynku – wykonaj kilka okrężnych ruchów ramionami, do przodu i do tyłu.

Rozluźnienie mięśni szyi i karku sprzyjające lepszemu oddychaniu

1. Usiądź lub stań prosto, wyprostuj głowę, rozluźnij szczękę, barki, ramiona i ręce.
2. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia rytmicznie oddychaj przez nos.
3. Powoli i spokojnie obróć głowę w prawo, aż poczujesz lekki opór.
4. Teraz powtórz czynność obracając głowę w lewo.
5. Wróć do pozycji wyjściowej, spleć dłonie na karku i powoli odchyl głowę do tyłu, napinając lekko mięśnie szyi.
6. Wróć do pozycji wyjściowej, rozluźnij ramiona i ręce.
7. Powoli i spokojnie, napinając lekko mięśnie karku, pochyl głowę do przodu tak by dotknąć nią klatki piersiowej.
8. Wróć do pozycji wyjściowej, odpocznij chwilę.
9. Powoli i spokojnie przechyl głowę w bok, w prawo, tak by dotknąć prawym uchem prawego ramienia.
10. Wróć do pozycji wyjściowej, odpocznij chwilę.
11. Powoli i spokojnie przechyl głowę w bok, w lewo, tak by dotknąć lewym uchem lewego ramienia.

Zrywanie jabłek

1. Stań prosto w lekkim rozkroku, z opuszczonymi luźno wzdłuż tułowia rękami.
2. Wyobraź sobie, że wysoko nad Twoją głową wiszą piękne jabłka, które chcesz zerwać.
3. Wyciągnij prawą rękę tak wysoko, jak to możliwe, odrywając lewą stopę od podłogi i zerwij pierwsze jabłko.
4. Wróć do pozycji wyjściowej, odpręż ciało.
5. Teraz sięgnij lewą ręką po kolejne jabłko, odrywając prawą stopę od podłogi.
6. Wróć do pozycji wyjściowej, odpręż ciało.
7. Ćwiczenie możesz wykonać tyle razy, na ile jabłek masz ochotę.

Mokry pies

1. Nabierz powietrze i wypuszczaj je energicznie, ale nie za szybko, przez rozluźnione wargi tak, aby zostały wprowadzone w drgania i powstał dźwięk „brrr”.
2. Powtórz to kilka razy.
3. Następnie rozchyl lekko usta, rozluźnij policzki i potrząśnij głową jak pies wychodzący z kąpieli i otrząsający się z wody.
4. Ten sam ruch wykonaj ramionami, klatką piersiową, biodrami, dłońmi i stopami.

Rozluźnianie szyi i karku

1. W pozycji stojącej lub siedzącej kręć głową tak, jakbyś czubkiem nosa rysował elipsę, symbol nieskończoności.
2. Następnie wykonaj to samo ćwiczenie, kręcąc głową w drugą stronę.

Odprężające rozciąganie ciała

W pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej rozciągaj wszystkie mięśnie swojego ciała tak, jakbyś chciał stać się dłuższy – możesz przy tym ziewać lub głęboko wzdychać.

Rozluźnianie mięśni całego ciała

1. Połóż się płasko na plecach z poduszką pod głową, rozchyl lekko nogi, ręce połóż wzdłuż ciała, wewnętrzną częścią dłoni do góry.
2. Zamknij oczy, uspokój oddech, rozluźnij się, wycisz, zrelaksuj.
3. Powoli i spokojnie przenoś swoją uwagę na poszczególne części swojego ciała, rozluźniając kolejne mięśnie, zaczynając od głowy i twarzy (czoło, mięśnie twarzy, żuchwa język), stopniowo schodząc coraz niżej.
4. 4. Kiedy poczujesz całkowite rozluźnienie, powoli i spokojnie zacznij wracać do rzeczywistości – delikatnie otwórz oczy, następnie możesz usiąść i wstać.

Oddychanie przeponowe

Ćwiczenie to wykonujemy, by uspokoić oddech.

1. Połóż się płasko na plecach z poduszką pod głową, rozsuń lekko nogi, zamknij oczy.
2. Rozluźnij mięśnie twarzy, szczęki i brzucha.
3. Oddychaj spokojnie i rytmicznie.
4. Jedną rękę połóż na brzuch, a drugą na klatce piersiowej.
5. Powoli i spokojnie wciągnij nosem powietrze.
6. Następnie powoli i spokojnie wypuść całe powietrze przez lekko uchylone usta.
7. Powtarzaj wdychy i wydechy. Rozluźnij ramiona i ręce i rytmicznie oddychaj

Mam nadzieję, że się udało. Potrafisz rozluźniać się, relaksować i odpoczywać. Takie ćwiczenia są konieczne, szczególnie teraz, gdy jesteście nauczani zdalnie i w związku z tym dużo czasu spędzacie przy komputerze. Oczywiście również, gdy już wrócicie do szkoły możecie nadal wykonywać te ćwiczenia (jest to nawet wskazane). Proponuję ponadto byście ćwiczyli wspólnie z rodzicami i rodzeństwem- im również się przyda rozluźnienie, redukcja stresu i relaks.

Joanna Szczepańska

Przy opracowywaniu korzystałam z :

- Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji - D. Gmitrzak
- Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji - D. Gmitrzak
- Od stresu do sukcesu. 9 sposobów na szczęśliwe życie – Agata Limanowska
- Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness – Bob Stahl, Elisha Goldstein