**Witajcie chłopcy!!!!**

Często rozmawiamy z Wami o sposobach radzenia sobie ze stresem i napięciem. Zachęcaliśmy wielokrotnie, żeby każdy z Was znalazł sposób, który jest dla niego najlepszy. Jest jednak jeden, który każdy z Was powinien znać i stosować. Są to –

**ĆWICZENIA ODDECHOWE**

Dlaczego są takie ważne?

* Koncentracja na własnym oddychaniu i pogłębione oddychanie przeponowe pomaga w zmniejszeniu napięcia emocjonalnego, uzyskaniu ogólnej relaksacji, odwrócenia uwagi od nieprzyjemnych doznań oraz zwiększenia efektywności wypoczynku po intensywnym wysiłku.
* Skupienie się na prawidłowym oddychaniu pomaga w ćwiczeniu koncentracji, która jest tak ważna w życiu codziennym (np. podczas lekcji).
* Ćwiczenia oddechowe wzmacniają mięśnie oddechowe, zwiększają ruchomość klatki piersiowej i przepony oraz zwiększają pojemność płuc.

Lecznicze wykorzystanie określonego sposobu oddychania ma swoje początki w medycynie chińskiej oraz medycynie hinduskiej. Jako element systemu leczniczego i medytacyjnego ćwiczenia oddechowe rozwinięto w yodze. W medycynie europejskiej na przydatność ćwiczeń oddechowych zwrócono uwagę pod koniec XIX w. w związku z rozwojem przyrodolecznictwa i gimnastyki leczniczej. W czasie pierwszej wojny światowej zastosowano ćwiczenia oddechowe u chorych po urazach klatki piersiowej i płuc, a począwszy od lat 30 XX wieku były coraz szerzej wykorzystywane w postępowaniu pooperacyjnym. W drugiej połowie XX wieku stały się uznanym elementem życia.

Teraz zapoznamy Was z ćwiczeniami oddechowymi o charakterze relaksacyjnym. Pomocna może być spokojna, lubiana i przyjemna muzyka.

Relaksację zaczynamy od nauki prawidłowego spokojnego oddechu, który jest kluczem do efektywnej relaksacji. Zaczynamy więc od wykonania kilku głębokich i spokojnych oddechów przeponowych (oddychanie torem brzusznym). Ważne jest, aby się skoncentrować na oddechach, starać się myśleć tylko o tym, czyli wykonywać je świadomie.

Wykonaj 10 takich świadomych oddechów – być może zauważysz, że każdy z nich jest spokojniejszy i przynosi stopniowe odprężenie.

Przykłady prostych ćwiczeń relaksacyjnych (oddechowych):

1. W pozycji stojącej ręce należy opuścić wzdłuż ciała i razem z wdechem unieść je do góry do pozycji pionowej, ponad głowę, a z wydechem opuścić,

2. W leżeniu tyłem, ręce wzdłuż tułowia, dokonać wdech z przeniesieniem rąk za głowę, wydech z powrotem rąk do poprzedniej pozycji,

3. W siadzie prostym, ręce wzdłuż tułowia, dokonujemy wdechu, przy skłonie w przód z dotknięciem głową i klatką piersiową prostych nóg następuje wydech.

Możecie też skorzystać z filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=QAqXYwB0wS0>

Po nauce prawidłowego oddechu można przejść do technik relaksacji. Poniżej przedstawiamy Wam jedną z nich. Jest nią technika wizualizacji

Polega na tworzeniu wyobrażenia miejsca, które wyzwala przyjemne uczucia. Typowe takie wyobrażenia to na przykład zielona łąka, polana w lesie, słoneczna plaża, brzeg spokojnej rzeki – miejsca, które kojarzą się ze spokojem, relaksem i bezpieczeństwem.

Próbując sobie taką sytuację wyobrazić można pomyśleć:

„Wyobrażam sobie swoją wymarzoną łąkę. Jestem teraz na niej. Stąpam po trawie, czuje zapach kwiatów (…) promienie słońca delikatnie głaszczą moje ramiona i twarz (…) czuję delikatny wiatr we włosach (…) dzień jest spokojny, ciepły i przyjemny (…) wiatr szumi spokojnie (…) gdzieś w górze słyszę leniwy śpiew ptaków (…)”.

Na zakończenie można sobie pomyśleć:

„Napięcie znika i ogarnia mnie relaks (…) ciało jest odprężone (…) myśli płyną spokojnie (…) zaraz otworzę oczy i będę wypoczęta/wypoczęty jak po zdrowym śnie”.

Przyjemnej relaksacji 😊

**Pozdrawiamy Was**

**p. Agnieszka i p. Krzyś**