**Dzień dobry Dziewczynki Młodsze**

**i Starsze!**

**Dzisiaj mamy dla Was kolejne ćwiczenie z dziedziny relaksu!**

**Pogoda piękna, majowa, a uczyć się jeszcze trzeba!**

**Natłok bieżących spraw i drobnych zaległości może powodować pewne napięcie…**

**Aby lepiej rozwijać się, pracować szkolnie i osiągać sukcesy, nasze ciało powinno być rozluźnione, odprężone i zrelaksowane. Spięci, blokujemy dostęp do bodźców tworząc „pancerz” z naszych mięśni. Mówiąc „bierzemy się w garść” lub „zbieramy się w sobie” skupmy się na naszym głosie wewnętrznym. Głos wewnętrzny zadziała, gdy rozluźnimy i odprężymy mięśnie.**

****

**Przesłanie na dziś:**

**„Bądź na luzie” podczas nauki**

**Ćwiczenie – nauka zrelaksowanej postawy wg Jacobsona**

**(wg H. Teml, Relaks w nauczaniu)**

***Usiądź wygodnie. Stopy spoczywają na podłodze. Dłonie leżą na udach, tułów wyprostowany, ale nie spięty.***

***Zwiń prawą dłoń w pięść (osoby leworęczne zaczynają od lewej ręki). Odczuwasz napięcie w dłoni i przedramieniu.***

***Napnij mocno, ale nie kurczowo.***

***Taki stan napięcia nazywamy „sto”. Stan zupełnego odprężenia to „zero”.***

***Powoli przejdź od „zera” do „stu”.***

***Zmniejsz teraz nieco napięcie, żebyś osiągnęła poziom „osiemdziesiąt”. Zauważ różnicę. Zejdź jeszcze niżej do „sześćdziesięciu” Obserwuj przy tym zmiany w mięśniach.***

***Ustal napięcie „czterdzieści”. „Dwadzieścia”. Teraz powinnaś odczuwać tylko lekkie napięcie w dłoni i przedramieniu.***

***Wróć ponownie do „sześćdziesięciu”, spróbuj możliwie dokładnie ustawić poziom napięcia na tę wartość.***

***A teraz znowu na „sto”- utrzymaj ten stan przez około 5 sekund – i wydaj sobie w myślach własny sygnał rozluźnienia (wypowiedz w duchu „hasło rozluźnienia”, np. „rozluźnić” lub „zrelaksować” bądź „spokój”).***

***Po sygnale rozluźnienia zejdź do „zera”.***

***Twoja dłoń leży luźno i swobodnie na udzie.***

***Czujesz, jak napięcie stopniowo spada, opuszcza przedramię, dłoń i każdy palec.***

***Oddychaj spokojnie i równomiernie. Przy każdym wdechu odprężenie staje się coraz większe. Pozostań tak i obserwuj oddech. Nie steruj nim, ale śledź go z uwagą. Jeśli przychodzą ci do głowy luźne myśli, pozwól im odpłynąć. Skoncentruj się ponownie na obserwacji oddechu (30 sekund).***

***Zwiń teraz drugą dłoń w pięść. Napnij mięśnie silnie, ale nie kurczowo. Obserwuj jak napinają się mięśnie (5 sekund), wydaj polecenie odprężenia, rozluźnij. Dłoń ponownie spoczywa na udzie. Dostrzeż różnicę pomiędzy napięciem, a rozluźnieniem. Rozkoszuj się tym uczuciem, jakie niesie ze sobą rozprzestrzeniające się odprężenie.***

***Oddychaj spokojnie i regularnie. Obserwuj oddech, nie steruj nim. Pozostań w stanie odprężenia, rozluźnienia przez kilka chwil (30 sekund). Poruszaj delikatnie palcami, potrzyj dłonią o dłoń. Poruszaj rękami i nogami, przeciągnij się.***

****- Czy podobało Wam się ćwiczenie?**

**PAMIĘTAJCIE!**

**Samo czytanie ćwiczeń nic nie da. Należy je wypróbować i stosować!**

**Niektórzy lubią ćwiczyć w grupie, pod kierunkiem trenera. Zapisują się wtedy na kursy medytacji lub „poznawania samego siebie”.**

\*Jesteśmy z Wami i dla Was!

\*\*Pamiętajcie o systematycznym odsyłaniu prac domowych.

\*\*\*Pamiętajcie o kontakcie z nauczycielem w godzinach lekcji.