

Δραστηριότητα με κάρτες χαλάρωσης

Στόχος μεταγνωστικής δεξιότητας: αυτορρύθμιση, αυτοσυγκράτηση, διαχείριση συναισθημάτων

Ηλικιακή Ομάδα 8+

Διάρκεια: 5 minutes

Απαραίτητα Υλικά

- Λίγο χώρο γύρω σας
- Οι 6 κάρτες χαλάρωσης
- Μια κουβέρτα, αν θέλετε να είστε πιο άνετοι

Περιγραφή Δραστηριότητας

Μερικές φορές, μετά από ένα διάλειμμα, κατά τη διάρκεια μιας διαφωνίας ή όταν νιώθουμε καταβεβλημένοι, το σώμα και το μυαλό μας χρειάζονται λίγη ηρεμία. Αυτές οι Κάρτες Χαλάρωσης είναι εδώ για να σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα και να έχετε περισσότερο έλεγχο.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία κάρτα κάθε φορά. Κάθε κάρτα δείχνει μια απλή στάση γιόγκα και σας βοηθά να αναπνεύσετε, να τεντωθείτε και να χαλαρώσετε. Δεν χρειάζεστε στρώμα. Απλά βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο γύρω σας.

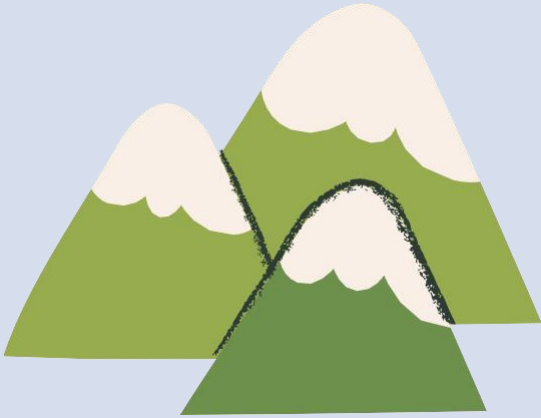
Πώς χρησιμοποιώ τις κάρτες;

1. Κόψτε τις κάρτες. Θα πρέπει να έχετε συνολικά 6 κάρτες.
2. Πάρτε μια κάρτα τυχαία ή διαλέξτε μια που σας αρέσει.
3. Διαβάστε τις οδηγίες στην κάρτα.

4. Κάντε τη στάση αργά. Αναπνεύστε βαθιά. Μείνετε στη στάση για περίπου 5-10 δευτερόλεπτα (ή 3-4 βαθιές αναπνοές) και μετά επιστρέψτε απαλά στην όρθια ή καθιστή θέση.
5. Μπορείτε να πάρετε μια άλλη κάρτα και να ξεκινήσετε μια νέα στάση. Δεν χρειάζεται να κάνετε όλες τις στάσεις. Μπορείτε να διαλέξετε μερικές και να επανέλθετε στις άλλες μια άλλη μέρα.

Relaxation cards

Στάση Βουνό



- Στάσου όρθιος με τα πόδια μαζί ή ελαφρώς χωριστά.
- Χέρια χαλαρά στο πλάι ή σταυρωμένα στο στήθος σου .
- Κλείσε τα μάτια αν θες.
- Πάρε 3 βαθιές ανάσες.

Αναδίπλωση Εμπρός

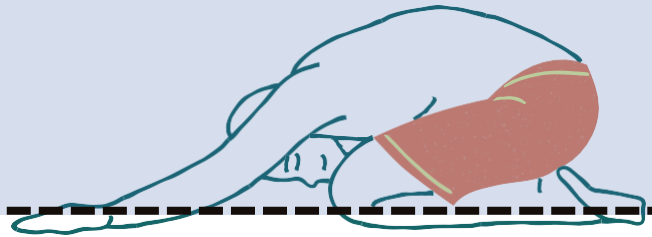
- Κάθισε στο πάτωμα ή σε καρέκλα με τα πόδια τεντωμένα μπροστά.
- Αργά άγγιξε με τα χέρια σου τις πατούσες (ή τα γόνατα).
- Άφησε το κεφάλι χαλαρό μπροστά.
- Εισπνοή, εκπνοή αργά.



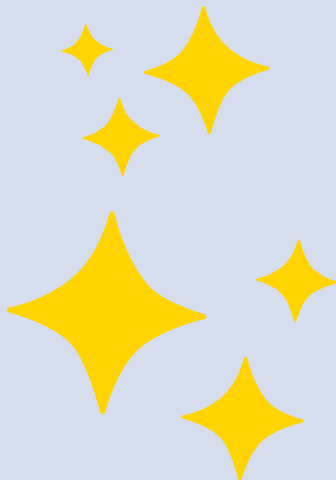
Relaxation cards

Παιδική Στάση

- Γονάτισε στο πάτωμα και κάθισε προς τα πίσω στις φτέρνες σου.
- Χαμήλωσε το στήθος στα γόνατα και τέντωσε τα χέρια μπροστά (ή χαλαρά δίπλα στα πόδια).
- Άφησε το μέτωπο να ακουμπήσει στο πάτωμα ή στα χέρια. Αναπνεύστε βαθιά και αργά.



Στάση Αστεριού



- Στάσου όρθιος και τέντωσε χέρια και πόδια σαν αστέρι.
- Άπλωσε δάχτυλα χεριών και ποδιών απαλά.
- Πάρε βαθιές ανάσες και νιώσε το σώμα σου να ανοίγει.

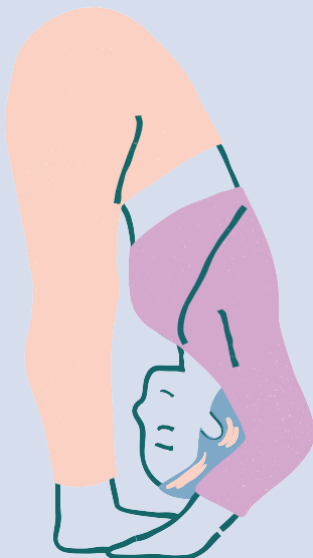
Relaxation cards

Τέντωμα Γάτα-Αγελάδα

- Στηρίξου σε χέρια και γόνατα (θέση τραπεζάκι).
- Εισπνοή: τέντωσε την πλάτη απαλά, σήκωσε το κεφάλι — αυτή είναι στάση αγελάδα.
- Εκπνοή: στρογγυλή πλάτη, το πηγούνι ακουμπά στο στήθος — αυτή είναι στάση γάτα.
- Επαναλαμβάνω αργά για 3–4 ανάσες.



Όρθια Αναδίπλωση



- Στάσου όρθιος με ελαφρώς ανοιχτά πόδια.
- Σκύψε αργά μπροστά και άφησε τα χέρια ελεύθερα προς τα κάτω.
- Χαλάρωσε το κεφάλι και τον λαιμό σου.
- Πάρε 3 βαθιές ανάσες.