

Tytuł ćwiczenia: Karty relaksacyjne

Umiejętność metapoznawcza: samoregulacja, samouspokojenie, radzenie sobie z emocjami

Grupa wiekowa: 8+

Czas trwania: 5 minut

Potrzebne materiały:

1. Trochę wolnej przestrzeni wokół ciebie
2. 6 kart relaksacyjnych
3. Koc, jeśli chcesz poczuć się bardziej komfortowo

Opis działania:

Czasami po przerwie, podczas kłótni lub gdy czujemy się przytłoczeni, nasze ciało i umysł potrzebują odrobiny spokoju. Te „**Karty relaksacyjne**” mają pomóc Ci poczuć się lepiej i zyskać większą kontrolę.

Możesz używać jednej karty na raz. Każda karta przedstawia prostą pozycję jogi i pomaga oddychać, rozciągać się i relaksować. Nie potrzebujesz maty. Tylko upewnij się, że masz wokół siebie wystarczająco dużo miejsca.

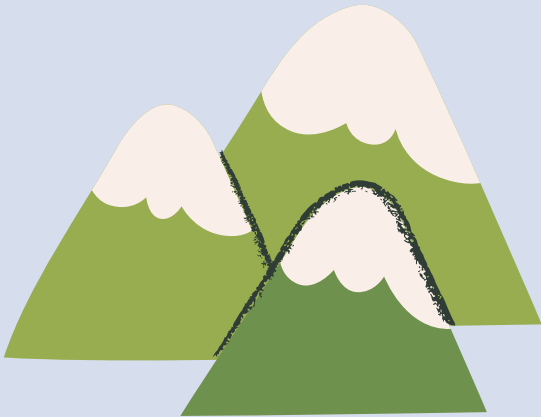
Jak korzystać z kart?

1. Wytnij karty. W sumie powinieneś mieć 6 kart.
2. Wybierz losowo jedną kartę lub taką, która ci się podoba.
3. Przeczytaj instrukcję na karcie.

4. Wykonuj pozycję powoli. Oddychaj głęboko. Pozostań w tej pozycji przez około 5-10 sekund (lub 3-4 głębokie oddechy), a następnie delikatnie wróć do pozycji stojącej lub siedzącej.
5. Możesz wziąć kolejną kartę i wykonać nową pozę. Nie musisz wykonywać wszystkich pozycji – możesz po prostu wybrać kilka i wrócić do pozostałych innego dnia.

Karty relaksacyjne

Pozycja górską



- Stań prosto, stopy razem lub lekko rozstawione.
- Ręce luźno wzdłuż ciała lub złożone na wysokości klatki piersiowej.
- Zamknij oczy, jeśli masz ochotę.
- Weź 3 głębokie oddechy.

Skłon w przód w siadzie

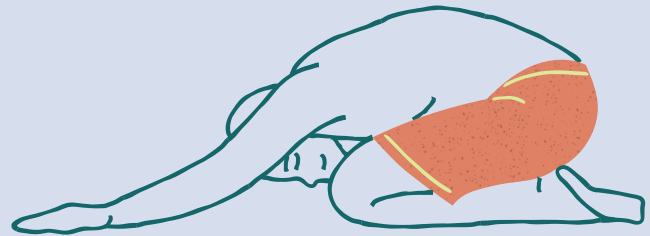
- Usiądź na podłodze lub krześle z nogami wyciągniętymi do przodu.
- Powoli wyciągnij ręce w kierunku stóp (lub kolan).
- Pozwól głowie opaść swobodnie.
- Oddychaj powoli i głęboko (wdech-wydech).



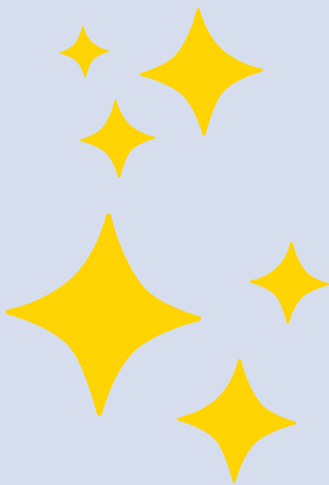
Karty relaksacyjne

Pozycja dziecka

- Uklęknij na podłodze i usiądź na piętach.
- Opuść klatkę piersiową na kolana, wyciągnij ramiona do przodu (lub oprzyj wzdłuż nóg).
- Oprzyj czoło na podłodze lub na ramionach.
- Oddychaj głęboko i powoli.



Pozycja gwiazdy



- Stań prosto i rozciągnij szeroko ramiona i nogi jak gwiazda.
- Delikatnie rozchyl palce dłoni i stóp.
- Weź głęboki oddech i poczuj, jak twoje ciało się otwiera.

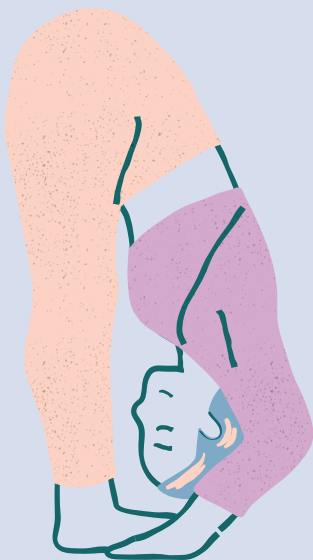
Karty relaksacyjne

Pozycja kota i krowy

- Przejdź do pozycji klęku podpartego (pozycja stołu)
- Wdech: delikatnie wygnij plecy w dół, unieś głowę i kość ogonową – to jest pozycja krowy.
- Wydech: zaokrąglij plecy, przyciągnij brodę do klatki piersiowej – to jest pozycja kota.
- Powtarzaj powoli przez 3–4 oddechy.



Skłon w przód w staniu



- Stań prosto, rozstawiając stopy na szerokość bioder.
- Powoli pochyl się w biodrach i pozwól, aby ramiona zwisały swobodnie.
- Rozluźnij głowę i szyję.
- Weź 3 głębokie, spokojne oddechy.