

Rewalidacja klasa 4

Temat: Wdech i wydech czyli ćwiczenia oddechowe jako sposób na relaksację i poprawę samopoczucia.

Oddychanie jest podstawową ludzką czynnością, na którą nie zwracamy szczególnej uwagi lub traktujemy jak coś oczywistego. Oddychanie stanowi pomost pomiędzy ciałem a umysłem, wywierając na nie przemożny wpływ. To łącznik między tym, co świadome i nieświadome. Prawidłowe oddychanie jest zasadniczym elementem zdrowia fizycznego i psychicznego.

Przy prawidłowym oddechu, możemy nauczyć się rozwiewać własne obawy i zachować wewnętrzny spokój, radzić sobie z bólem i stresem, poprawić zdolność koncentracji, lepiej spać, pokonywać zmęczenie lub dodawać sobie energii i motywacji do działania.

Zadanie 1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji, zamknij oczy, a następnie połóż obie ręce na brzuchu. Wykonaj 5 głębokich wdechów nosem i 5 powolnych wydechów buzią. Po wykonaniu oddechów rozluźnij i rozciągnij ciało.

Zadanie 2. Obejrzyj film i postaraj się wykonywać przedstawione ćwiczenia oddechowe.

Link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=0XO7eB5TH_E

Czy wykonane zadania wpłynęły w jakiś sposób na Twoje samopoczucie? Czy były dla Ciebie przyjemne? Zastanów się jakie inne sposoby odpoczynku lub relaksacji są dla Ciebie najprzyjemniejsze.