

Barwne uczucia

Przyjmij pozycję wyprostowaną, ułóż dłonie na kolanach.

Wyprostuj plecy, rozluźnij barki, zamknij oczy.

Wybierz emocję, którą czasami odczuwasz, a jest ona dla Ciebie trudna. Może to być złość, strach, niepewność, smutek lub coś innego, co przychodzi Ci do głowy.

Gdzie te emocje odczuwasz w ciele?

W którym miejscu jest tam emocja najbardziej odczuwalna?

Jaki kolor może mieć ta emocja?

Robiąc wdech, poczuć emocję/kolor w ciele.

Robiąc wydech, wyobraź sobie, jaki kolor wraz z emocją opuszcza Twoje ciało.

Powtórz to kilkakrotnie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

BIEGACZ

Stań w wybranym przez siebie miejscu.

Poczuj całe swoje ciało, rozluźnij je.

Zwróć uwagę na wrażenie płynące z ciała.

Obserwuj swój oddech. Poczuj tętno, dotykając palcami szyi.

Teraz biegnij w miejscu przez 15 sekund.

Zatrzymaj się. Poczuj swoje ciało i wrażenie z niego płynące.

Obserwuj swój oddech. Poczuj tętno.

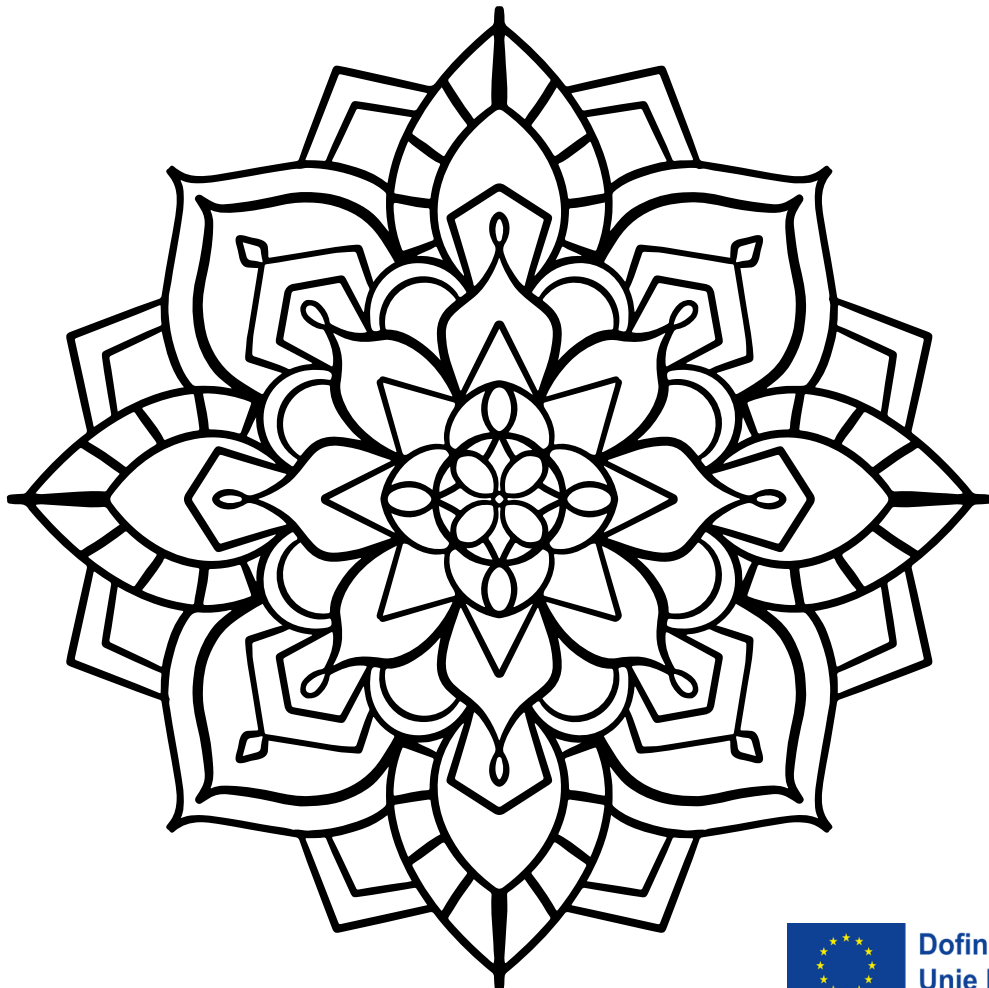
Zacznij biec przez 25 sekund najszybciej jak możesz.

Zatrzymaj się, obserwuj swój oddech, tętno, ciało.

Czy zauważyłeś/zauważyłaś, jak ciało się czuło, gdy stałeś/stałaś?

Czy w trakcie biegu obserwowałeś/ obserwowałaś swój oddech i ciało?

Jakie zauważyłeś/zauważyłaś różnice?



Dofinansowane przez
Unię Europejską

BALONOWE ODDYCHANIE

“PRZERWA DLA MÓZGU”



Pomyśl, że twój brzuch to balon

WDECH

Połóż dłonie na brzuchu i oddychaj powoli przez nos. Poczuj, jak brzuch i klatka piersiowa rozszerzają się jak balon. Wstrzymaj oddech na 2 sekundy

WYDECH

Otwórz usta i powoli wypuść całe powietrze z płuc, tak jakbyś spuszczał powietrze z wyimaginowanego balonu. Powtórz to ćwiczenie pięć razy lub do momentu, aż się uspokoisz



Dofinansowane przez
Unię Europejską

ODDECH WĘŻA

“PRZERWA DLA MÓZGU”



Usiądź w wygodnej pozycji.

Wdychaj powietrze powoli przez nos przez 8 sekund.

Wstrzymaj oddech na 4 sekundy.

Wykonaj wydech przez usta jednocześnie wydając syczący dźwięk
tak długo, jak tylko możesz.

Zatrzymaj się na kilka sekund przed ponownym wdechem.

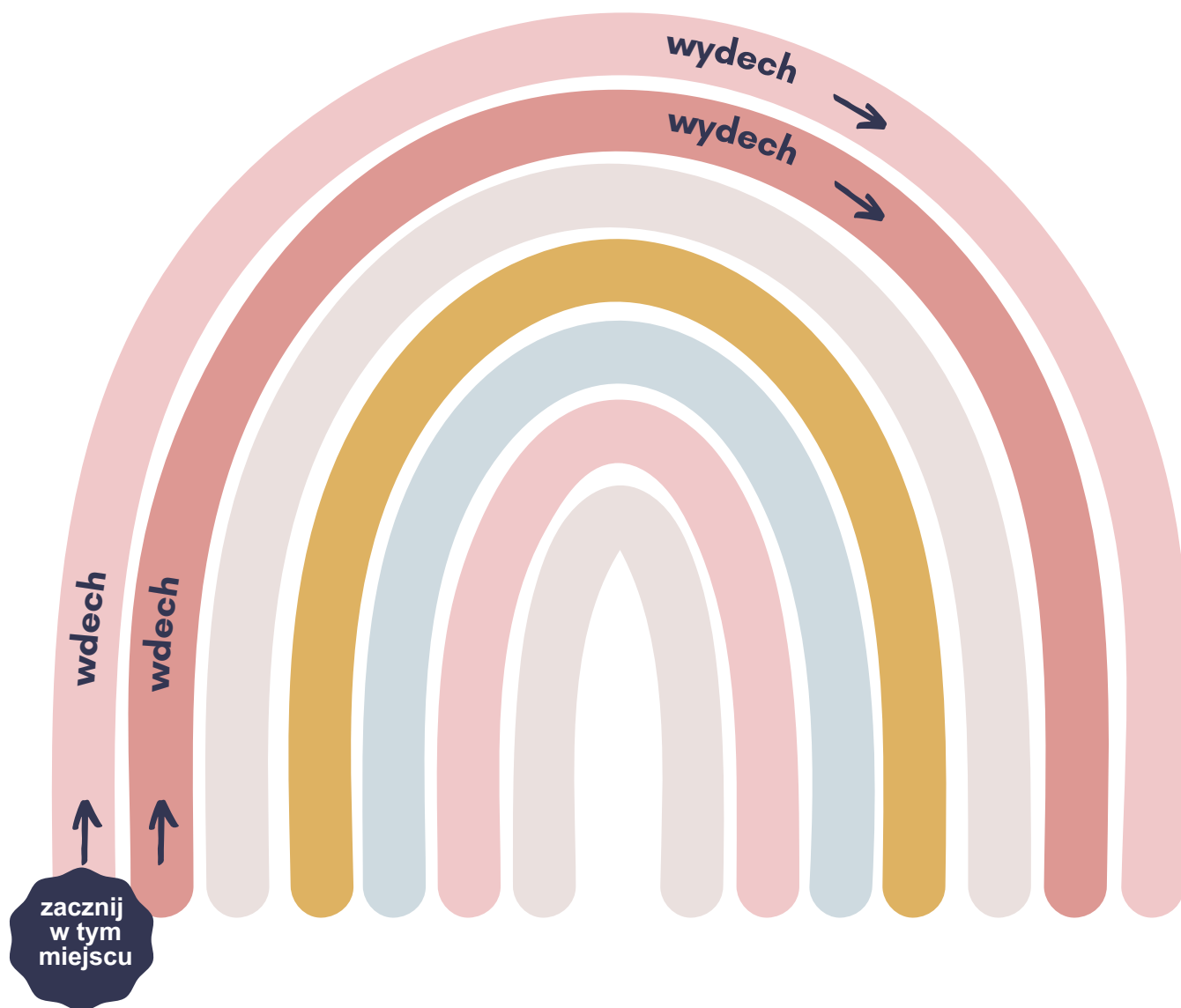
Ćwiczenie wykonaj 3–7 razy, aby uzyskać zastrzyk energii i zrelaksować się.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

TĘCZOWY ODDECH

“PRZERWA DLA MÓZGU”



Umieść palec na dole tęczy, po lewej stronie.

Przesuwając palcem po tęczy, weź głęboki wdech przez nos, aż dotrzesz do środka. Kiedy dotrzesz do środka, zacznij wydychać ustami, podążając za tęczą do końca, po prawej stronie.

Powtarzaj tę czynność z każdym kolorem, aż poczujesz się spokojny i uziemiony.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



WYSPA SPOKOJU

Zamknij oczy (na siedząco lub na stojąco) i wyobraź sobie, że dopływasz właśnie łodzią do twojej wyspy spokoju, miejsca, w którym odpoczywasz i gdzie czujesz się bezpiecznie.

Zobacz jaka jest plaża do której dopływasz, jaki kolor ma piasek, jaki kolor ma morze, jakie rosną tam rośliny, drzewa, kwiaty. Spójrz na niebo. Czy słońce jest wysoko czy może to wschód lub zachód słońca? Poczuj zapachy. Może czeka tam na Ciebie hamak lub huśtawka między drzewami a może jeszcze coś innego. Może znajdujesz na krzewach, drzewach twoje ulubione owoce. Rozejrzyj się czy są tam jakieś zwierzęta, ptaki.

Wdech - czujesz się spokojna/-y i szczęśliwa/-y. Powoli zmierzasz w stronę twojej łodzi, odpływasz – patrzysz na swoją wyspę spokoju – pamiętaj, że ona zawsze jest w Tobie i kiedy potrzebujesz odpoczynku i wytchnienia, możesz zamknąć oczy i się na nią udać.

RELAKSACJA

ODDECH PSZCZOŁY

“PRZERWA DLA MÓZGU”



Usiądź wygodnie ze skrzyżowanymi nogami.

Oprzyj całe dłonie na uszach. Dłonie ułóż w formę “muszelki”.

Wdychaj powoli przez nos przez 4 sekundy.

Wstrzymaj oddech na 4 sekundy.

Podczas wydechu wydawaj dźwięk przypominający brzęczenie.

Kojące vibracje tego ćwiczenia działają uspokajająco.

Powtarzaj oddech pszczoły, aż poczujesz się spokojny i zrelaksowany.

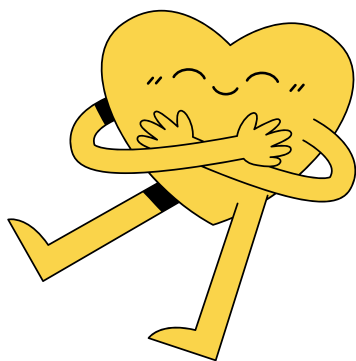


Dofinansowane przez
Unię Europejską

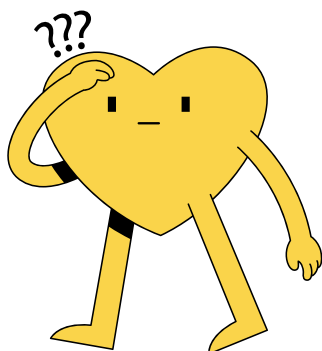
POZNAJ SWOJE EMOCJE

Różne wydarzenia wywołują w nas różne emocje.

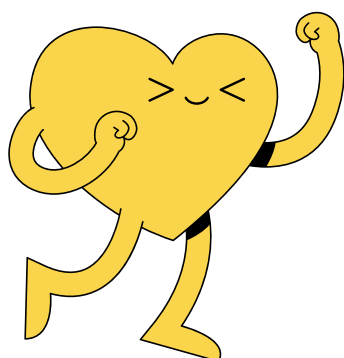
Czy potrafisz dokończyć zdania?



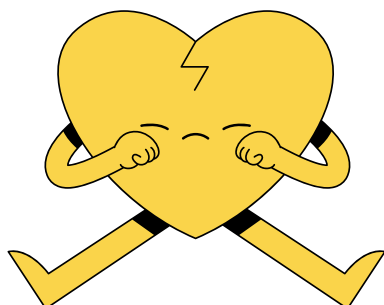
Jestem szczęśliwy gdy...



Martwię się kiedy...



Czuję dumę, kiedy...



Smutno mi, kiedy...



Dofinansowane przez
Unię Europejską



POWITANIE SŁOŃCA

Inhale-Exhale



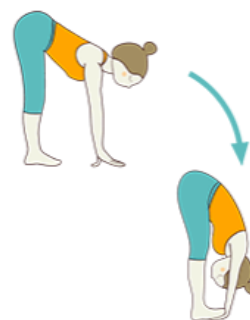
1. Mountain Pose Namaste
Pranamasana

Inhale



2. Extended Mountain Pose With
Backbend • Utthita Tadasana With
Backbend

Exhale



3. Standing Forward Bend Flow
Uttansana Flow

Inhale



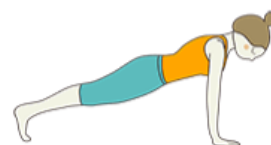
4. Runners Lunge Pose • Utthita
Ashwa Sanchalanasana

Exhale



5. Downward Facing Dog Pose
Adho Mukha Svanasana

Inhale



6. Plank Pose • Phalakasana

1



Dofinansowane przez
Unię Europejską

POWITANIE SŁOŃCA

Exhale



7. Eight Limbed Pose
Ashtangasana

Inhale



8. Cobra Pose • Bhujangasana

Exhale



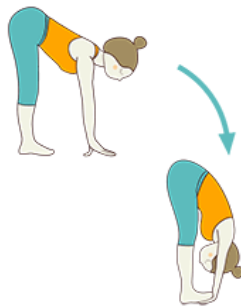
9. Downward Facing Dog Pose
Adho Mukha Svanasana

Inhale



10. Runners Lunge Pose • Utthita
Ashwa Sanchalanasana

Exhale



11. Standing Forward Bend Flow
• Uttansana Flow

Inhale



12. Mountain Pose Raised Hands
Head Straight • Tadasana Urdhva
Hastasana Head Straight



Exhale-Inhale



13. Mountain Pose Namaste
Pranamasana

2



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Uważność w lesie



Zapisz w
dymkach, co
pobudziło Twoje
zmysły w lesie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

KOSMICZNA PODRÓŻ

Położ się wygodnie, rozluźnij całe ciało, zamknij oczy, podążaj za moimi słowami. Zrób spokojny łagodny wdech nosem i powoli wydech nosem. Z każdym wydechem puszczaj swoje ciało, rozluźniaj je. Wyobraź sobie, że lecisz w kosmiczną podróż.

Wsiadasz do rakiety, przypinasz się pasami.

Włączasz panel sterowania i startujesz. Rakieta się unosi, lecisz najpierw nad miejsce, w którym jesteś, podziwiasz z góry miejsce, w którym mieszkasz. Aż w końcu wzbijasz się coraz wyżej, jesteś między chmurami. Teraz możesz obserwować Ziemię z oddali.

Lecisz między gwiazdami i decydujesz, że wylądujesz na jednej z planet, którą mijasz. Lądowanie jest spokojne, wychodzisz z rakiety. Zaczynasz stąpać po gąbczastej powierzchni.

Masz wrażenie, jakbyś się lekko odbijała/odbijał. Robisz duże, sprężyste kroki. Nagle spostrzegasz niesamowite, olbrzymie drzewo – podchodzisz do niego. Jego liście są długie, kolorowe niczym tęcza i pachną jak fiołki. Siadasz pod tym drzewem i robisz kilka oddechów, jednocześnie podziwiasz zapach liści. Postanawiasz pójść dalej, słyszysz jakby szum morza. Jest to niesamowite, bo szumi jak morze, jest koloru błękitnozielonego, ale jest wielkości kałuży.

Podchodzisz, maczasz dłonie w tym mikromorzu.

Woda jest przyjemnie chłodna, mokre dłonie dla ochłody przykładasz do twarzy. Czujesz się orzeźwiona/orzeźwiony.

Wracając do rakiety, odbijasz się na tej gąbce i ogrzewasz w promieniach

aż siedmiu wielkich gwiazd, które rzucają na ciebie i całą planetę ciepłe promienie. Gdy jesteś przy rakiecie, wsiadasz do niej, ponownie zapinasz pasy i startujesz do domu.

Teraz widzisz planetę z góry, lecisz w stronę Ziemi, widzisz ją z daleka.

Widzisz błękit oceanów i zielen łądów. Wlatujesz w chmury i jesteś coraz bliżej miejsca, w którym się znajdujesz.

Lądujesz rakieta i wychodzisz z niej.

Poczuj teraz swoje ciało. Zrób świadomy wdech i wydech.

Poruszaj swoimi stopami, poruszaj swoimi dłońmi. Możesz się przeciągnąć



Dofinansowane przez
Unię Europejską



SKANOWANIE CIAŁA

Usiądź lub połóż się wygodnie.

Jeśli chcesz, zamknij oczy.

Oddychaj głęboko.

Skieruj swoją uwagę na palce stóp, pięty, podeszwy, a następnie na całe stopy.

Co twoje stopy dziś chciałyby ci powiedzieć, jeśli mogłyby mówić?

Jak one się czują po całym dniu?

Zrób kolejny wdech oraz wydech.

Przenieś teraz swoją uwagę na łydki, kolana i uda.

Jak się mają te części twojego ciała? Poczuj całe swoje nogi. Sprawdź, czy są zmęczone, czy wręcz przeciwnie – gotowe do działania.

Powoli przesuwaj się w górę i skup teraz uwagę na swoim brzuchu.

Co twój brzuch ma ci dziś do powiedzenia? Jak się czuje?

Z kolejnym oddechem przejdź do klatki piersiowej. Możesz położyć rękę na sercu. Weź głęboki wdech, a potem długi wydech. Zauważ, jak klatka piersiowa unosi się i opada w rytm twojego oddechu.

Może uda ci się usłyszeć bicie twojego serca?

Zobacz jak to jest, kiedy słyszysz, jak pracuje twoje serce.

Przejdź teraz do swoich rąk – palców, dłoni, nadgarstków, przedramion i ramion.

Jakie odczucia pojawiają się w każdej z tych części twojego ciała?

Co chciałyby ci powiedzieć całe twoje ręce, gdyby miały taką możliwość?

Z kolejnym oddechem przejdź do szyi, a potem – twarzy. Sprawdź, jak się ma twoja szyja. Zobacz, czego potrzebują twój podbródek, usta, policzki, nos, oczy, uszy i czoło. Zauważ każdą część swojej twarzy i sprawdź, jak się ma w tej chwili.

Weź kolejny głęboki oddech i zobacz, co się dzieje w pozostałej części twojej głowy. Jakie odczucia pojawiają się, kiedy skierujesz uwagę na czubek swojej głowy i jej tył, a także na włosy, znajdujące się na twojej głowie?

Zostań tak jeszcze przez chwilę – oddychaj i obserwuj całe swoje ciało.



Dofinansowane przez
Unię Europejską