

## *Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!*



### **I Strząsanie napięcia**

#### **Krok po kroku:**

1. Stań prosto, **ręce opuść** wzdłuż tułowia.
2. **Zaciśnij pięści**, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wciągając nosem powietrze.
3. Zatrzymaj powietrze na krótką chwilę, po czym energicznie **strząśnij ramiona** w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami.
4. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

## *Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!*



### **II Rozluźnienie i rozgrzewanie barków dla lepszego oddychania**

#### **Krok po kroku:**

1. Usiądź lub stań prosto, wyprostuj głowę, rozluźnij szczęki, ramiona i ręce. **Oddychaj rytmicznie** przez nos.
2. Podnieś kilka razy ramiona tak, jakbyś chciał/ła dotknąć nimi uszu.
3. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie, a następnie po krótkim odpoczynku, wykonaj kilka **okrężnych ruchów ramionami**, do przodu i do tyłu.

## *Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!*



### **III Rozluźnianie szyi i karku**

#### **Krok po kroku:**

1. W pozycji stojącej lub siedzącej kręć głową tak, jakbyś czubkiem nosa rysował elipsę, symbol nieskończoności.
2. Następnie wykonaj to samo ćwiczenie, kręcąc głową w drugą stronę.
3. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

***Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!***



#### **IV Rozluźnienie mięśni szyi i karku**

**Krok po kroku:**

1. Usiądź lub stań prosto, wyprostuj głowę, rozluźnij szczękę, barki, ramiona i ręce.
2. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia rytmicznie oddychaj przez nos.
3. Powoli i spokojnie obróć głowę w prawo, aż poczujesz lekki opór.
4. Teraz powtórz czynność, obracając głowę w lewo.
5. Wróć do pozycji wyjściowej, spleć dłonie na karku i powoli odchyl głowę do tyłu, napinając lekko mięśnie szyi.
6. Wróć do pozycji wyjściowej, rozluźnij ramiona i ręce.
7. Powoli i spokojnie, napinając lekko mięśnie karku, pochyl głowę do przodu tak, by dotknąć nią klatki piersiowej.
8. Wróć do pozycji wyjściowej, odpocznij chwilę.
9. Powoli i spokojnie przechyl głowę w bok, w prawo, tak by dotknąć prawym uchem prawego ramienia.
10. Wróć do pozycji wyjściowej, odpocznij chwilę.
11. Powoli i spokojnie przechyl głowę w bok, w lewo, tak by dotknąć lewym uchem lewego ramienia.
12. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

***Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!***



#### **V Box breathing (oddychanie pudełkowe)- relaks i regeneracja**

**Krok po kroku:**

1. Weź wdech przez ok. 4 sekundy.
2. Wstrzymaj oddech przez następne 4 sekundy.
3. Zrób wydech trwający również 4 sekundy.
4. Ponownie wstrzymaj oddech na 4 sekundy.
5. Powtórz cały cykl kilkakrotnie.

***Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!***



## **VI Oddech naprzemienny nosem czyli balansujący oddech** (eng. balancing

breathing - spokój i synchronizacja półkul mózgowych, dzięki której możesz szybko uspokoić swój układ nerwowy i zredukować stres. Ta technika oddechowa wyróżnia się tym, że balansuje półkule mózgowe.

### **Krok po kroku:**

1. Zaskoń swoim prawym kciukiem prawą dziurkę nosa i weź głęboki wdech lewą dziurką.
2. Zaskoń palcem wskazującym (lub dowolnym) tej samej dłoni lewą dziurkę nosa i zrób wydech prawą dziurką nosa
3. Trzymając zaskońniętą lewą dziurkę, zrób głęboki wdech prawą dziurką.
4. Zaskoń kciukiem prawą dziurkę i zrób wydech lewą dziurką.
5. Powtórz dowolną ilość razy. Możesz zacząć od 3 serii, a potem robić np. 10 serii.

***Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!***



## **VII Trening neuromięśniowy**- gdy dotyka Cię stres, wykonaj krótki trening neuromięśniowy.

Polega on na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni (możesz go wykonać siedząc na krześle).

### **Krok po kroku:**

1. Podnieś palce stóp do góry, nie odrywając pięt. Po 3 sekundach podnieś pięty do góry, nie odrywając palców od ziemi.
2. Podnieś nogi do góry, wyprostuj nogi w kolanach i utrzymaj 3 sekundy. Wróć do prostego siedzenia i skup się na wciskaniu pięt w podłoże przez 3 sekundy.
3. Ściśnij mocno pośladki, a przy rozluźnieniu kołysz się delikatnie na boki.
4. Zaciśnij pięść, przytrzymaj. Potem rozsuń palce jak najdalej potrafisz.
5. Podnieś barki do uszu, przytrzymaj 3 sekundy.
6. Mocno zaciśnij powieki na 3 sekundy.
7. Zrób „dzióbek” ustami i przytrzymaj przez kilka sekund.

Możesz zacząć od 3 serii, a potem robić np. 10 serii.

## ***Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!***



**Czas trwania: XII 2022- VI 2023**

### **Instrukcja:**

Na pierwszej godzinie wychowawczej każdego miesiąca uczniowie losują jedno ćwiczenie oddechowo-relaksacyjne, które wykonują na początku każdej godziny wychowawczej przez dany miesiąc. Łącznie uczniowie będą mieli do wykonania 7 ćwiczeń (jedno ćwiczenie na każdy miesiąc). Uczniowie wykonują ćwiczenia pod opieką wychowawcy, zgodnie z instrukcją.

## ***Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!***



**Czas trwania: XII 2022- VI 2023**

### **Instrukcja:**

Na pierwszej godzinie wychowawczej każdego miesiąca uczniowie losują jedno ćwiczenie oddechowo-relaksacyjne, które wykonują na początku każdej godziny wychowawczej przez dany miesiąc. Łącznie uczniowie będą mieli do wykonania 7 ćwiczeń (jedno ćwiczenie na każdy miesiąc). Uczniowie wykonują ćwiczenia pod opieką wychowawcy, zgodnie z instrukcją.

## ***Zrelaksuj swój umysł i zredukuj stres!***



**Czas trwania: XII 2022- VI 2023**

### **Instrukcja:**

Na pierwszej godzinie wychowawczej każdego miesiąca uczniowie losują jedno ćwiczenie oddechowo-relaksacyjne, które wykonują na początku każdej godziny wychowawczej przez dany miesiąc. Łącznie uczniowie będą mieli do wykonania 7 ćwiczeń (jedno ćwiczenie na każdy miesiąc). Uczniowie wykonują ćwiczenia pod opieką wychowawcy, zgodnie z instrukcją.