

Figlarnie ale uważnie

Działanie:

Zmysłny ogród.

Usiądźcie i zamknijcie oczy. Skupcie się na swoich zmysłach.
Oddychajcie spokojnie. Co słyszycie?
Wdech i wydech przez nos. Co czujecie pod palcami?
Wdech i wydech przez nos. Jaki smak czujecie?
Wdech i wydech przez nos. Otwórzcie oczy. Co widzicie?

Cel:

Wspieranie uważności. Praca ze zmysłami.
Świadomy oddech.

Wskazówki:

Jeśli jest taka możliwość to wykonajcie to ćwiczenie na dworze.

Rekwizyty:

Dźwięki. Faktury. Smak. Otoczenie.

Akademia **Oddechu**

Wypełniam się oddechem



Akademia **Oddechu**

Wzrastam z oddechem

Działanie:

Małe listki Mi Mo Mu.

Zatkajcie nos palcami i spróbujcie mówić:

- mmmmmmm;
- ma mi mo mu me my
- małe, moje, miłe, mocne... (słowa z głóską "M")

Następnie odetkajcie nos i powtórzcie ćwiczenie z drożnymi drogami oddechowymi. Porozmawiajcie, kiedy mówi się wygodnie i o czym trzeba pamiętać, by nos zawsze był drożny. Następnie mrućcie przez ok. 60 sekund "mmmmmm" udrożnionym nosem.

Cel:

Uświadomienie korzyści płynących z drożnego nosa.

Wskazówki:

Ćwiczenie powtarzajcie systematycznie. Zwracajcie uwagę na oddech nosem.

Rekwizyty:

Powietrze, nos, palce.

Akademia **Oddechu**

Wzrastam z oddechem

Działanie:

Pod śliwą noskę odtykamy i uważnie wąchamy.

Usiądźcie. Zróbcie mały wdech przez nos i mały wydech przez nos. Starajcie się wstrzymać oddech jak najdłużej potraficie. Jednocześnie kiwajcie głową lub bujajcie ciałem na boki, w przód tył. Ruchy wykonujcie delikatnie i płynnie, ta czynność ma relaksować wasze ciało.

Cel:

Ćwiczenie na odetkanie nosa. Szczególnie pomocne w czasie infekcji.

Wskazówki:

Ćwiczenie powinno być wykonywane 3 - 5 minut.

Ćwiczcie systematycznie.

Ćwiczenie pochodzi z metody Butejko.

Rekwizyty:

Oddech.

Akademia **Oddechu**