

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

Relaxációs gyakorlatok

Korosztály: 10 - 20 éves korig

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com

Relaxációs gyakorlatok



Érdeemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni az egyes foglalkozásokat. Ajánlunk nektek egy csokorra valót Bagdy Emőke relaxációs gyakorlatai közül válogatva.



Tengerészcsomó



A gyakorlatot ülve végezzük.

A gyerekek a bal bokát a jobb térdükre helyezik. Jobb kezüket a bal bokára kulcsolják. Bal tenyerükkel a bal talpukat megmarkolják, a lábujjak és a hajlat közötti domborulatra helyezik. Egy percig ebben a pozícióban maradnak behunyt szemmel, mélyeket lélegezve. Belégzéskor a nyelvet a szájpadróláshoz kell szorítani. Hagyjunk időt a gyakorlat hatásának kialakulására (agyfélteke összehangolás, megnyugvás).

Koncentráció fokozó

A "tengerészcsomó" gyakorlat folytatása: Ülő helyzetben a lábakat kinyújtva, egyenes derékkal, behunyt szemmel folytatják a mély légzést, kezüket az ujjbegyeken sátortetősen összetámasztják. A gyakorlat gyorsan oldja a feszültségeket és fokozza a koncentrációs készséget.

Légzésritmus követés 2 percen át



A gyerekek ülnek vagy fekszenek, esetleg a padra borulva, pihenő pozícióban kezdik a gyakorlatot. Megkérjük őket, hogy behunyt szemmel kövessék saját, természetes légzésritmusukat. Helyezzék el két kezüket úgy, hogy tenyerükkel nyomást tudjanak gyakorolni a padra vagy a padlóra. Amint a légzésre ráhangolódtak, gyakoroljanak enyhe nyomást a padra a tenyerükkel minden belégzéskor, és engedjék fel a nyomást, amikor a kilégzés fázisára kerül sor. Figyeljenek az összehangolódásra.



Jobb Veléd a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai/>



Energiacsillag

A gyerekek körben vagy padjaik mellett állnak. Szükség van karnyújtásnyi szabad térre, mely egyenes tartásból indul. Felemelik oldalsó középtartásba a bal karjukat, és elképzelik, hogy egy aranyszálat vezetnek végig innen a gyakorlatban. Megtartják a bal kart és a jobb lábukkal kilépnek terpeszbe jobbra. Az aranyfonalat vezetik. Ezután kihúzzák a törzsüket olyan sudáran, mintha meg akarnának nőni néhány centimétert. (Az aranyfonál velük halad.) Ezután a bal lábukkal lépnek ki, megnövelve a terpeszállást. Végül a jobb kart emelik oldalsó középtartásba. Ebben a kinyitott állapotban, amely hasonlatos Leonardo da Vinci híres képéhez, amelyen az ember a legnyitottabb helyzetben áll, mindenki harmincig számol magában. Nem engedi el a tartását.

A gyakorlat elvégzése után felrajzolunk a táblára egy pálcikaembert, ebben a tartásban. Beszámozzuk: 1. bal kar, 2. jobb láb, 3. fej, 4. bal láb, 5. jobb kar. Kössük össze a számozott pontosak színessel! Egy csillag rajzához jutunk.

Ilyen mozgásindítási sorrend jellemzi a tengeri csillagot, a vadrózsa szirmait és minden ötös szerkezetű élőlényt. Az az energizálás dinamikai képlete. Tanítsuk meg a gyakorlatot és bármikor alkalmazható, napi kétszer ismételhető. Leghasznosabb egy órán belül kétszer elvégezni. (Tudományosan igazolt keringés szabályozó, energizáló, innen kapta a nevét.)

Koncentratív lazítás



A gyakorlatot az alábbi módon vezetjük végig, lassan, tagoltan, szünetekkel a mondatok között...

„Helyzekedj el jó kényelmesen. Keresd meg azt a helyzetet, amelyben jól esik egy kicsit magadra figyelni és segíteni, hogy igazán jól érezhesd magad... Ha befelé figyelsz, arra, hogy mi is történik, amikor keresed testi kényelmedet és a kellemes állapot elérését, észreveszed, hogy milyen élesen működik a figyelmed minden kicsi zajra és zörejre. Amikor ezt megtapasztalod, azt a gondolatot üzened magadnak:

Most elengedem a zajokat, minden zavaró zörejt és csak arra figyelek, ami bennem történik... az izmaimban.... a kezemben.... a karomban.... a vállamban... a nyakamban... És ha jól esik, a padra is hajthatom a fejem, a karomra.... hogy a fejem is megpihenjen. Ha pedig az esik jól, hogy egyenesen ülve nekitámasztom a hátam a padnak vagy a székeknek, akkor ezt a helyzetet választom.



Minden lecsendesedik... Egyre jobban észreveszed, hogy a tested élvezi a pihenést... Engedd, hogy teljesen a tiéd legyen ez a pillanat, hogy megéld, hogyan válaszolnak az izmaid erre a helyzetre, mit érzel a testedben, a törzsedben, a lábadban...

Engedd mindezt felfedezni, figyeld és érezd át, mire képes a tested, ha felkínálsz számára az ellazulás néhány percét.

Nagyon jó... Mert ami most benned történik, az pontosan így van jól... Csak azt élheted át, amit itt és most megengedsz magadnak... Az történik, amire szükséged van vagy amit lehetővé teszel... Így most engedd, hogy annyira lazulj el, amennyire jól esik, amit megengedsz magadnak... Amire szüksége van a szervezetednek...

Bízd rá magad a tested bölcsességére, mert jobban tudja mire van szükséged, mint te magad.... Tiéd ez az idő... Engedd az ellazulást... (Hagyunk egy kis csendet.)

Most pedig eszedbe jut egy-két szó, ami a legjobban kifejezi, mit is érzel a te saját ellazulásodban.... Hozd ezt ki magaddal.... Majd elmondod.... Most pedig indulj el a befelé figyelésből visszafelé.... És érezd, egy csodálatos fény világítja be a magasból a fejedet, testedet, lábadat, végigárad és feltölt energiával.... Ezt hozd ki magaddal. Ha megérkeztél a saját tempódban, akkor nyújtózkodj egy jólesőt! Egészségedre!”

Most mondd el, mit éltél át, milyen szavakat hoztál, amelyek kifejezik, amit te itt és most átéltél!

Forrás: Bagdy Emőke: *Pszichofitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek*

A könyvben további hasznos relaxációs gyakorlatokat és meditációkat találsz korosztályos bontásban.

Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!



Jobb Veled a Világ

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai/>