



**Hejo to znowu Ja- Tidu!**

**Widziałeś kiedyś borsuka?**

**Taaak, na pewno ;)**

**Kliknij poniżej i poobserwuj go ze mną.**

<https://www.youtube.com/watch?v=NrJDdmnBv2I>

### **#BĄDŹ JAK TIDU- STAŃ SIĘ BORSUKIEM**

Ciekawe czy potrafisz tak stanąć na jednej nodze i wysoko podnieść drugą jak borsuk to robi?

Ja tak nie umiem, ale postanowiłem poćwiczyć dziś równowagę.

Równowaga przydaje się nie tylko w przyrodzie - gdy za dużo wody robi się powódź, gdy za mało – jest susza. My też potrzebujemy równowagi lub spokoju.

Równowaga często kojarzy się z wywracaniem.

- Zdarzyło Ci się stracić równowagę i wywrócić?
- A stracić spokój i się zdenerwować?

Równowaga ma wiele wcieleń.

### **Pamiętasz może zabawę w kręciołka?**

Stajemy, rozkładamy szeroko ręce i kręcimy się co sił dookoła własnej osi. Potem próbujemy iść prosto. Nasze ciało próbuje wtedy utrzymać równowagę.

### **Możesz też spróbować kołysać się na stopach.**

Stajemy z wyprostowanymi nogami, nasze stopy są przyklejone do ziemi. Podnosimy palce stóp, potem pięty - tak jakbyśmy bujali się na stopach. Poczuj ile pracy wykonują przy tym poszczególne mięśnie. Sprawdź czy nie bolą Cię łydki?

Za równowagę odpowiada błędnik. Jest on schowany w tak zwanym uchu wewnętrznym i działa przy pomocy różnych kosteczek i ślimaka. Ślimaka!

Ślimak w uchu! To brzmi naprawdę dziwnie.

Prawda jest taka, że ślimakiem nazwano jeden z elementów, które występują w uchu wewnętrznym - uchu, którego nie widać bo jest w środku naszej głowy. Pewnie wiesz, że za równowagę naszego ciała odpowiada nie tylko sprawność naszych mięśni, ale też specjalne „rzeczy”, które dzieją się w głowie.

Jak pracuje równowaga „czujemy” podczas podróży statkiem, gdy przyspiesza i zwalnia pociąg, gdy kręcimy się na karuzeli, gdy przeskakujemy przez coś lądując próbując się nie wywrócić. Mocno odczuwamy też jej brak. Znasz osoby, które nie czują się dobrze jadąc samochodem lub wymiotują, gdy zbyt dużo kręcą się na karuzeli?

Powiem Ci w sekrecie, że częściej z obrotami na karuzeli mają problem dorośli ale nie wszyscy.

Wiesz z czym muszą radzić sobie doskonale kandydaci do lotów w Kosmos?

Właśnie z równowagą i tak zwanymi przeciążeniami. Przeciążenie to takie coś co czujemy w brzuchu, gdy ktoś gwałtownie przyspiesza jadąc samochodem lub podczas startu samolotu.

### **Może słyszałeś o urządzeniu zwanym wirówka?**

To ciekawe urządzenie jest właściwie ogromną karuzelą, w której trenują przyszli Astronauci.

Nie wiem czy wiesz, ale równowagę można trenować!

Spróbuj w tym tygodniu rozpocząć kosmiczny trening.

### **# TIDU ODDECH**

Pamiętaj o oddechu. Spokojny oddech pozwoli Ci lepiej zapanować nad ciałem. Kręcący się w wirówce astronauta specjalnymi technikami oddechowymi pomaga swojemu ciału poradzić sobie z przeciążeniami.

**NABIERAMY POWIETRZA NOSEM I DŁUUUGO WYDYCHAMY PRZEZ USTA!**

Ja stosuję ten sposób zawsze, gdy zaczynam się czegoś bać lub jestem zdenerwowany. Bo równowaga w ciele daje też równowagę w emocjach. Oddech dodaje też odwagi ale o tym opowiem Ci za tydzień

### **# TIDU KONCENTRACJA**

Astronauci podczas treningów są super skoncentrowani. Nie zawsze tacy byli. Przez wiele lat ćwiczyli nie tylko ciało ale i koncentrację, podobnie jak mnisi uczą dzieci w klasztorze Szaolin. Koncentracji możemy uczyć się już teraz.

Przypomnij sobie moment, gdy chcesz ominąć kałużę i musisz przejść po kamieniach albo gdy spacerując starasz się nie wejść w coś paskudnego. Nasze zmysły i umysł są skupione tylko na tym aby stanąć uważnie na kamieniu albo ominąć przeszkodę.

Gdy chcemy udoskonalić uważność czynności wykonujemy bardzo wolno.

**Spróbuj zrobić 5 rzeczy bardzo powoli i myśląc tylko o nich.**

Na początek może to być chodzenie po krawężniku, noga za nogą wzdłuż wyznaczonej linii, omijanie ustawionych przeszkód lub transport wypełnionego wodą kubeczka, tak aby nie wylać ani kropli.

**#TIDU ZMYSŁY**

W sprawności pomagają także inne zmysły. Ćwicz ze mną każdy z nich.

Wiesz ile mamy zmysłów?

Znamy podstawowe 5: węch, smak, dotyk, wzrok i słuch. Astronauci zajmują się dodatkowo zmysłem równowagi i czucia głębokiego.

To ostatnie możesz sprawdzić napinając mięśnie nóg. Napnij je. Czujesz, że je ruszyłeś?

Zróbmy eksperyment. Schowaj dłoń za plecami. Nie widzisz jej, ale czy możesz powiedzieć, które ze schowanych palców są wyprostowane, a które zgięte?

Tak właśnie działa zmysł czucia głębokiego zwany propriocepcją.

Równowagę możesz ćwiczyć w skacząc, przechylając się w różne strony, turlając, kręcąc wokół siebie, stając na jednej nodze, potem na drugiej, stając na różnych przedmiotach, wchodząc na drzewo, chodząc po konarach drzew, jeżdżąc na deskorolce.

Zobacz co robią astronauty na stacji ISIS

<https://www.focus.pl/artykul/kosmiczna-gimnastyka?page=2>

Gdy bardzo kręci Ci się w głowie, połóż ręką na brzuchu w okolicy pępka. To jeden ze sposobów uspokojenia zmysłu równowagi. Sprawdź jak działa u Ciebie?

**ROZWIJAJ POZOSTAŁE ZMYSŁY - CHOĆ RAZ DZIENNIE**

- spróbuj robić coś z zamkniętymi oczami
- powąchaj ciekawe zapachy lub pobaw się w zgadywanie (druga osoba podaje Ci coś do wąchania, a ty opisujesz ten zapach, z czym się kojarzy, jakie wywołuje uczucia, zgadujesz czym jest?)
- spróbuj chodzić inaczej np. bokiem lub do tyłu (pokonaj tak choć jeden niewielki kawałek przestrzeni)
- popatrz na przedmioty leżąc do góry nogami, pooglądaj świat raz jednym okiem, raz drugim
- rób eksperymenty z czuciem i dotykiem (poproś kogoś dorosłego, aby schował jakieś przedmioty do worka - włóż tam rękę i zgadnij co to jest nie patrząc?)
- przygotuj dwie miski z wodą, jedna z zimną, a druga z bardzo ciepłą, przekładaj dłoń raz z jednej do drugiej, Sprawdź jak odczuwasz ciepło i chłód?

- próbuj różnych smaków - nie musisz jeść całej potrawy, ale urozmaicaj swoją znajomość smaków
- sprawdź jak czujesz smaki, gdy jedząc zatkaasz nos?
- ćwicz swój słuch - nasłuchuj kogoś kto mówi szeptem, nasłuchuj przyrody lub dźwięków z drugiego pokoju, możesz też poszukać dźwięków w internecie

np. tutaj <http://soundbible.com/royalty-free-sounds-1.html>

A tymczasem do zobaczenia podczas podbijania Kosmosu... już za tydzień

**Wasz TIDU!**

