

Drodzy uczniowie ...

Nauka zdalna to konieczność spędzania wielu godzin przed monitorem. Kiedy czujecie narastające napięcie w mięśniach możecie przeciwdziałać dotkliwym następstwom. Bóle głowy, sztywnienie mięśni okolic szyi, mrowienie kończyn to tylko niektóre dolegliwości.

Mówimy stop. Nie warto czekać .

Proponuje Wam ćwiczenia , które szybko rozluźnią napięte mięśnie.

Oto kilka z nich.

Odprężające rozciąganie całego ciała- KOT



1. Stań lub usiądź wygodnie . Wyobraź sobie , że jesteś kotem stopniowo wybudzającym się ze snu. Poprzez „wyciąganie” całego ciała od czubka głowy , aż do koniuszków palców, powoli, stopniowo i metodycznie rozciągaj każdy mięsień , każde ścięgno ciała tak, żebyś poczuł się dłuższy.
2. Rozciąganiu może towarzyszyć ziewanie.
3. Szczególnie przyjemne rozciąganie jest zaraz po obudzeniu . Ale przy pracy przed komputerem wskazane .

Rozluźnianie szyi karku – PĘDZEL



Ćwiczenie to pozwoli Ci odprężyć szyję i kark.

1. Stań tak, abyś miał wokół siebie dużo miejsca. Oczyma wyobraźni zobacz, jak Twój nos zmienia się w pędzelek .
2. W wyobraźni zacznij malować „pędzlem” symbol nieskończoności . Spróbuj jeszcze raz w drugą stronę .
3. Po tym ruchu napisz swoje imię końcem nosa , patrząc w lewo, nazwisko patrząc w prawo.
4. A teraz kreseczki góra – dół.

Swobodne oddychanie



1. Usiądź swobodnie na fotelu. Połóż ręce na kolanach. Zamknij oczy i rozluźnij mięśnie twarzy i szyi. Oddychaj swobodnie i rytmicznie .
2. Całą uwagę skieruj na oddech, podążaj za nim .
3. Skup się na tym jak powietrze przechodzi przez nozdrza do płuc. I wypełnia całe ciało. Obserwuj jak powietrze opuszcza Twoje ciało.



Dla zaawansowanych



Brawo !!!

BÓL mięśni i głowy już Ciebie nie dotyczy .

Pozdrawiam

Hanna Sitkiewicz -pedagog