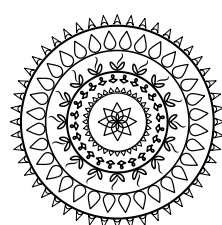
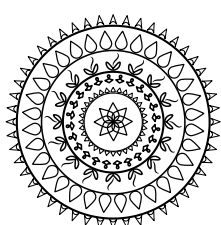
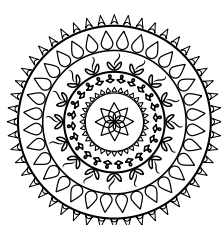


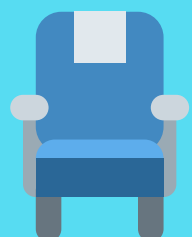
UWAŻNE ODDYCHANIE



1. USIĄDŹ WYGODNIE I SIĘ ROZLUŹNIJ

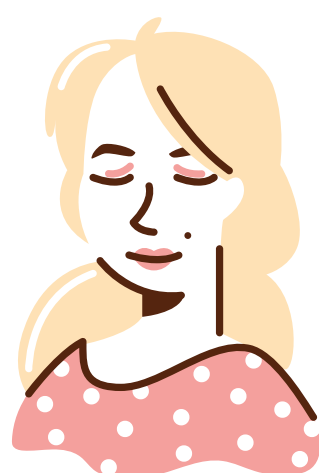


Usiądź wygodnie w zacisznym miejscu, w którym nie ma żadnych czynników rozpraszających. Połóż ręce na kolanach i wyprostuj plecy, lecz ich nie napinaj. Rozluźnij całe ciało.

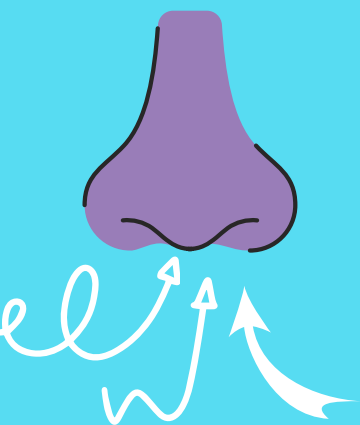


2. ZAMKNIJ OCZY

Zamknij oczy, jeśli jest to trudne, wybierz dowolny punkt, na którym skupisz wzrok podczas ćwiczenia. Postaraj się wyciszyć, skoncentrować, wsłuchaj się w oddech.



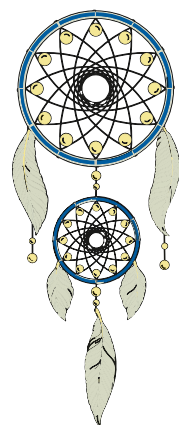
3. ODDYCHAJ SPOKOJNIE



Wdychaj powietrze przez nos do płuc, aż po brzuch. Wypuszczaj miarowo buzią. Poczuj, jak opada i unosi się klatka piersiowa. Jeżeli myśli, emocje, doznania zaczną Ciebie wypełniać, zwróć na to uwagę i skup się ponownie na oddychaniu. Podążaj za swoim oddechem. Możesz liczyć: wdech - wydech; jeden, wdech - wydech; dwa...

DOBRODZIEJSTWO UWAŻNEGO ODDYCHANIA:

- POPRAWA SAMOPOCZUCIA
- ZWIĘKSZENIE SAMOŚWIADOMOŚCI
- WZMOŻENIE PRACY MÓZGU
- POPRAWA SNU
- UWOLNIENIE NAPIĘĆ, LĘKÓW



DŁUGOŚĆ SESJI

Młodsze dzieci za pierwszym razem mogą wytrzymać kilka sekund, starsze kilka minut. Motywujmy dzieci do kolejnych prób. Trening czyni mistrza!

