

Dzień dobry ☺

Głębokie oddychanie to dobry sposób na wyciszenie, rozluźnienie i odprężenie organizmu, szczególnie przydatne w sytuacjach trudnych. Przygotowałem dla Ciebie ćwiczenie, które można wykonywać wszędzie i w dowolnym czasie. Poniżej znajdziesz planszę, którą z łatwością możesz wydrukować oraz instrukcję. Przed przystąpieniem do ćwiczeń możesz pokolorować i ozdobić gwiazdę kierując się własną wyobraźnią.

Powodzenia!

Wojciech Chorzelski

Instrukcja:

Zacznij ćwiczenie w dowolnie wybranym miejscu na gwiazdce. Podążając za strzałkami wykonuj po kolei wskazania. Kontynuuj do ukończenia całej gwiazdy lub do momentu, aż uznasz, że jest to wystarczające.

Postaraj się poczuć, jak oddychasz – wsłuchaj się w swój oddech. Poczuj, jak schodzi z Ciebie napięcie. Wydechaj nieprzyjemne uczucia i myśli. Wdechaj spokój, rozluźnienie i odprężenie. Rób to w swoim rytmie i tempie.

Wykonując ćwiczenie warto zadbać o wygodną pozycję ciała. Pomocne w ćwiczeniu może być położenie ręki na brzuchu, tak, by czuć każdy wdech i wydech. Dobrze, jeśli powietrze jest nabierane przez nos a wypuszczane przez usta. Ważne, by ćwiczenie było wykonywane spokojnie, bez pośpiechu i bez przymusu.

# ODDYCHANIE

## Z GWIAZDAMI

