

Magiczny oddech – ćwiczenia dla Rodziców z dziećmi, uczące technik oddychania

Surfujący kamień

Głębokie oddychanie sprawia, że czujemy spokój i lepiej się koncentrujemy. Możemy brać głęboki oddech brzuchem zawsze wtedy, gdy chcemy poczuć się spokojniej i bardziej nad sobą panować. To ćwiczenie pozwala odzyskać kontrolę nad oddechem i się wyciszyć.

Co jest potrzebne: papier, ołówek, pisaki, nożyczki i kamyk, dowolny mały przedmiot

1. Narysuj na kartce kształt deski surfingowej – ozdób go korzystając z pisaków.
2. Wytnij deskę.
3. Połóż się na plecach i umieść deskę na brzuchu. Następnie połóż na niej mały przedmiot.
4. Teraz skoncentruj się na oddychaniu. Bierz większe wdechy tak, aby na brzuchu pojawiły się fale do surfowania. Skoncentruj się najmocniej, jak tylko możesz. Ten kto potrafi robić największe fale, nie pozwalając jednocześnie, aby kamień spadł z deski, zostaje zwycięzcą.
5. Im częściej ćwiczymy oddychanie brzuchem, tym łatwiej nam ono przychodzi i tym skuteczniej można z niego korzystać w pracy, domu czy dowolnym miejscu.

W moim sercu

Ta zabawa oddechowa pomaga poczuć więź z osobami, które są dla nas ważne. Czując miłość innych, czujemy się też bezpieczni. Mając poczucie bezpieczeństwa, dokonujemy bezpieczniejszych wyborów, chętniej próbujemy nowych rzeczy, nawiązujemy nowe przyjaźnie.

Co jest potrzebne: poduszka lub miękkie miejsce do siedzenia

1. Usiądź na czymś miękkim w cichym, spokojnym miejscu.

2. Ułóż dłonie w kształt serca łącząc kciuki i palce wskazujące. Powstałe serce przyłóż do klatki piersiowej.
3. Zamknij oczy i wyobraź sobie kogoś, komu na Tobie zależy, kto sprawia, że czujesz się wyjątkowo i bezpiecznie.
4. Weź kilka powolnych, głębokich oddechów, myśląc o byciu blisko tej osoby.
5. Trzymając ręce przy sercu, sprawdź, czy czujesz jego bicie podczas oddychania.
6. Oddychaj i myśl o tej wyjątkowej osobie, aż poczujesz relaks i spokój.
7. Pamiętaj, że w swoim sercu możesz nosić każdego, gdziekolwiek jesteś. Dobrze jest czuć się bezpiecznym i kochanym!

Oddech unoszący pająka

Ta zabawa uczy, jak zauważać swoje ciało i oddech w tym samym czasie, co bardzo pomaga, gdy chcesz się uspokoić.

Co jest potrzebne: papier i ołówek

1. Narysuj pajęczynę i pająka.
2. Wyobraź sobie, że Twój pająk chce się przeprowadzić do nowego miejsca w pokoju. Rozejrzyj się i wybierz dla niego bezpieczną przestrzeń.
3. Za chwilę wcielisz się w rolę wiatru, który unosi pająka. By bezpiecznie dotrzeć do nowego miejsca, pająk potrzebuje głębokich, powolnych oddechów.
4. Umieść pająka z pajęczyną na otwartej dłoni i utrzymuj je tam w równowadze.
5. Możesz iść tylko wtedy, gdy powoli wypuszczasz powietrze, ponieważ to wiatr Twojego wydechu porusza Tobą i pajakiem.
6. Raz po raz bierz bardzo powolne i głębokie oddechy, idąc ostrożnie do nowego domu pająka. Jeśli poruszasz się za szybko lub za szybko oddychasz, pająk spadnie Ci z ręki, a wtedy musisz zacząć przeprowadzkę od początku.
7. Zwycięża osoba, która jako pierwsza przeniesie pająka w bezpieczne miejsce, skupiając się na chodzeniu i oddechu.

Górski oddech

Ta zabawa pomaga poczuć się silnie i pewnie – jak góra solidnie przytwierdzona do ziemi. Kiedy czujemy się silni i jesteśmy stabilni, lepiej radzimy sobie ze swoimi emocjami.

Co jest potrzebne: Twoja wyobraźnia

1. Stań z rozstawionymi nogami, złóż ręce nad głową, kierując palce ku górze. Ta pozycja pomoże Ci uzyskać kształt góry.
2. Góry są mocne nawet w obliczu burzy czy wiatru. Udawaj, że nad Tobą wieje silny wicher. Powietrze w górach jest rześkie i czyste.
3. Teraz wdychaj górski wiatr przez nos prosto do brzucha.
4. Trzymając ręce w górze, wzrok skieruj w dół i sprawdź czy widzisz brzuch poruszający się podczas oddychania.
5. Oddychaj głęboko. Nie upadnij! Pamiętaj – góry są bardzo wytrzymałe.
6. Zwycięzcy w tej zabawie zachowują równowagę i oddychają brzuchem, stojąc stabilnie jak góra.

Opracowała: Anna Lorek

Bibliografia:

K. Marcelli – Sargent „Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness: 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje”