

Önbizalmadat a belső nyugalom erősíti meg!

A Paragvári Utcai Általános Iskola 4. évfolyamán a kölyök atlétika órákat mindig egy rövid relaxációval fejezzük be. Minden óra végén csendben a talajon hanyatt fekszenek a gyerekek, ez alatt az idő alatt lassan lélegeznek; ki és be, ki és be, ki és be... Megnyugszanak, visszaáll a pulzusuk a normálra.

Relaxálnak

Megállnak a gyors világban egy pillanatra.



Relaxáció óra végén.



Relaxáció a 4. évfolyamon, testnevelés órán.



Irányított légzés.

S ők hogyan élik meg mindezt? Ezeket mondták:

- Visszaáll a pulzusom.
- Nagyon jól eső érzés.
- Végre csend van az iskolai zaj után.
- Megnyugszom.
- Éreztem a szívverésemet, ahogy lassul.
- Lassabban veszem a levegőt.

A **8. b osztály etika órán** kipróbálta az irányított *autogén tréninget*, amely idő alatt csak magunkra figyeltek.

Ezt a technikát, ha megfelelően elsajátítják, akkor az izmok ellazítása által csökken a feszültség. (lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=pFmzJ-wsTjM>)

Megtanulták a **4-7-8 légzéstechnikát** is, melynél 4 másodpercig beszívták a levegőt, 7 másodpercig benntartották, 8 másodperc alatt pedig lassan kifújták az felhasznált levegőt. (lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=ti8JaWmsAGY>)

Kipróbálták még a két orrlyukas *jóga légzést* is, mely abból áll, hogy egyik orrlyukon beszívták, majd a másikon kilélegezték a levegőt, majd ugyanazon az orrlyukon beszívták, és a másik orrlyukon szép lassan kilélegezték a levegőt.

(lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=9zM4rJKwZ0E>)

A megfelelő légzéstechnika, a hosszú elnyújtott kilégzés ugyanis egyensúlyi állapotot hoz létre a szervezetben, ezt pedig a gyerekek is könnyen el tudják sajátítani és akár egy iskolai felelés vagy dolgozat előtt is alkalmazhatják.



4-7-8 légző technika.

Irányított autogén tréning.



(lásd: <https://www.youtube.com/watch?v=pFmzJ-wsTjM>)



Két orrlyukas jógalégzés.

Befejezésül egy kis versikével töltődjeteK, és mindig legyen időtök, hogy csendben leüljeteK, és megnyugodjateK. FejlesszéteK az önbizalmateK, így a belső erőteKet is! ☺

Lélegezz

Amikor valami nem tetszik neked, állj meg és lélegezz!

Amikor valami hirtelen meglep, állj meg és lélegezz!

Amikor nehéz döntést kell hoznod, állj meg és lélegezz!

Amikor rájössz, hogy nincs erőd, állj meg és lélegezz!

Állj meg és lélegezz, amikor vihar van és birtokba vesz téged!

Amikor megállsz és levegőt veszel, nem csinálsz mást, mint kívülről befelé viszed az energiád!

PróbálkozzateK, alkalmazzateK többször az említeteK technikáteK!
LegyeteK nyugodtateK hirtelen fellépő, váratlan helyzeteknél is!

LélegezzeteK nagyokat!

ÖnbizalmateK a belső nyugalom erősíteK meg!

Bármennyi dolgotok legyen is, mindig legyen időtök, hogy csendben egy kicsit leüljeteK, átgondoljateK a gondjateKteK, és megnyugodjateK!

Jó egészséget, boldog életet kívánok,

Csilla néni!