**Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne:**

Wizualizacja

To ćwiczenie relaksacyjne polega na wyobrażaniu sobie przyjemnych miejsc, które pozwolą ci się odprężyć. Skup się tylko na własnych myślach i całkowicie odetnij się na kilka minut od otoczenia.

Rozciąganie ciała

Z pozycji leżącej (na plecach) wyprostuj ręce nad głową i staraj się w jednym momencie rozciągać ciało – w przeciwną stronę rękami i nogami. Spróbuj wykonać ok. 7-10 takich powtórzeń.

Strząsanie napięcia

W pozycji stojącej z opuszczonymi rękami, zaciśnij pięści, wciągnij powietrze nosem i napnij barki. Po ok. 5 sekundach należy strząśnij ramiona w dół i wypuść powietrze ustami. Najlepiej powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.

Jako ćwiczenie relaksacyjne świetnie się też sprawdzi joga czy pilates. Możesz je ćwiczyć w zaciszu swojego domu lub na siłowni jako zajęcia grupowe.

Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci

Stres dokucza nie tylko dorosłym; również dzieci są na niego narażone. Ćwiczenia relaksacyjne będą bardzo dobrym rozwiązaniem. Takie ćwiczenia to dla dzieciaków przede wszystkim rozrywka i zabawa. Pozwolą zniwelować stres oraz poprawić koordynację. Relaks i odprężenie jest niezbędne, aby dziecko prawidłowo się rozwijało.

Dzieci nie do końca potrafią sobie poradzić z przeżywanymi emocjami takimi, jak strach, złość czy gniew, co później może negatywnie odbijać się na ich zdrowiu. Stwarza to potrzebę, aby dzieci jak w najmłodszym wieku nauczyły się odprężać, zbierać nowe siły i regulować swój rytm.

Właśnie taką pomocą mogą być ćwiczenia relaksacyjne, ponieważ pozwalają odnaleźć równowagę pomiędzy aktywnością, a odprężeniem. Najlepszymi ćwiczeniami relaksacyjnymi dla dzieci są ćwiczenia oddechowe.

Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci:

Dziecko powinno położyć się na wznak i całkowicie rozluźnić mięśnie. Prawidłowa postawa leżąca powinna być następująca: nogi ułożone w lekkim rozkroku, stopy swobodnie rozchylone, ręce powierzchnią dłoni odwrócone w górę (ułożone wzdłuż ciała), głowa położona równo na ziemi.

W tym ćwiczeniu warunkiem uzyskania pełnego odprężenia jest wrażenie ciężaru. Aby dziecko było w stanie się rozluźnić, musi sobie wyobrazić, że jego ciało ma ogromny ciężar.

W trakcie tego ćwiczenia, dziecko powinno powoli położyć obie ręce na brzuchu (nie łącząc ich ze sobą). Następnie ułożyć usta tak, jakby chciało zdmuchnąć świeczkę.

Dziecko najpierw powinno kilka razy oddychać ustami, a potem nosem. Za każdym razem należy dziecku zwracać uwagę, aby przy wydechu, podnosiły brzuch wraz z położonymi na nim rękoma.