

Zamrzlá energie u PC. Protážení a relaxace na 5 – 10 min.

Celé hodiny sedíme u PC a mobilních telefonů. Zamrzlé emoce...zkrátka energie,



V našem těle se hromadí stres, která neproudí.

Jak uvolnit napětí?

- ✓ Na chvíli se zastavíme. Můžeme si zavřít oči. Vnímáme, co se v nás děje.
- ✓ Uvědomujeme si náš dech, pomalu prodlužujeme výdech. Nadechneme se do částí těla, kde cítíme napětí a s výdechem uvolníme...
- ✓ Protáhneme se v pozici kočky. Vyhrbíme se s nádechem, s výdechem si sedneme na paty. Roztáhneme prsty u rukou a zíváme...i obličej potřebuje protáhnout ☺ Mňau! /vhodné i pro děti po hodině distanční výuky/
- ✓ Zadupeme si, rozeběhneme se nebo běžíme či skáčíme na místě. Potom se několikrát s výdechem uvolníme.
- ✓ Lehne si na záda. S **nádechem zatneme všechny svaly v těle** a s **výdechem uvolníme**. To vše opakujeme 3x.



Zdroje podpory a klidu



- ✓ Vnímáme hudbu, kterou máme rádi - - zvuk tekoucí řeky, vodopád apod. Ležíme a představujeme si, jak v nás proudí energie...
- ✓ Zadíváme se na obraz, který se nám líbí.
- ✓ Pozorujeme přírodu, hvězdy, mraky...
- ✓ Vnímáme slunce... jeho paprsky, jak prostupují celým naším tělem a nabíjí nás energií.
- ✓ Namalujeme si svou mapu zdrojů – Co mi pomáhá? Kdo mi pomáhá?