

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΩΝ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Οι ασκήσεις χαλάρωσης είναι καλό να πραγματοποιούνται, όταν εσείς και τα παιδιά είστε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να συνδέσουν αυτή τη γαλήνια εσωτερική και εξωτερική κατάσταση, με τις ίδιες τις ασκήσεις. Σταδιακά, με συστηματική εξάσκηση το σώμα θα μπορεί να «ανακαλεί» την εν λόγω κατάσταση, όταν η πρακτική λαμβάνει χώρα. Στόχος είναι η απόκτηση ενός εργαλείου που θα διευκολύνει τα παιδιά να χαλαρώνουν, να συνδέονται με τον εσωτερικό τους κόσμο και με τους άλλους περισσότερο, αλλά και να μειώνουν την ένταση των δυσφορικών τους συναισθημάτων.

ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Ζητήστε από το παιδί να τοποθετήσει το δείκτη ή και ολόκληρη την παλάμη του, ανάλογα με το επίπεδο της λεπτής του κινητικότητας, στην αρχή του κύκλου, όπου υπάρχει η ένδειξη «start here». Αν το παιδί δυσκολεύεται με την εκτέλεση λεκτικών εντολών, ίσως χρειαστεί να το καθοδηγήσετε σωματικά, κατευθύνοντας απλά το χέρι του. Σκοπός είναι να σχηματίσει έναν ολόκληρο κύκλο, καθώς εισπνέει και, έπειτα, εκπνέει. Δοκιμάστε να συγχρονίσετε τη δική σας αναπνοή, με τη δική του.

- ❖ Αρχικά, ακολουθήστε το ίχνος του κύκλου, ως την κορυφή, εισπνέοντας.
- ❖ Αμέσως μετά, χωρίς διακοπή, ακολουθήστε το ίχνος του κύκλου, μέχρι τη βάση, στο σημείο από το οποίο ξεκινήσατε.

Επαναλάβετε τουλάχιστον 3 φορές.

