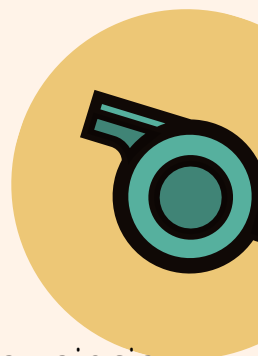



GIMNASTYKA

na co dzień!



Jedną z form zajęć sportowych, które organizujemy w Ośrodku, są zajęcia relaksacyjne. Pomagają one zredukować napięcie, skutecznie walczą ze stresem, wpływają na dobry nastrój. Jedną z form zajęć relaksacyjnych jest wizualizacja- wyobrażanie sobie, że jesteśmy w zupełnie innym miejscu- w lesie, nad morzem, w górach itp.

Zachęcam Was, abyście dziś skorzystali właśnie z tej formy zajęć. Przewietrzcie pokój, załóżcie wygodne ubranie, znajdźcie sobie wygodne miejsce, możecie także się położyć. Przedtem jednak wykonajcie ćwiczenia rozciągające, które proponowałem Wam jako pierwsze.

An aerial photograph of a two-lane asphalt road winding through a dense, lush green forest. The road is centered vertically and runs from the top to the bottom of the frame. The forest is thick with various shades of green, suggesting a diverse tree canopy. The lighting is bright, creating high contrast between the road and the surrounding trees.

Wyobraźcie sobie, że jesteście w lesie. Słońce przyjemnie grzeje, wieje lekki ciepły wiatr. Wsłuchajcie się w odgłosy przyrody. Usłyszycie śpiew ptaków, odgłosy łamanych gałązek i szeleszczącej trawy przebiegającego zwierzęcia. Przypomnijcie sobie, jak pachnie żywica. Pomoże Wam w tym muzyka dostępna pod tym linkiem (wystarczy skopiować go do przeglądarki):


<https://www.youtube.com/watch?v=19Czl58l7iU>

Pamiętajcie, aby w miarę możliwości mieć zamknięte oczy i głęboko oddychać: wdech nosem i powolny wydech ustami.

Wyobraźcie sobie, że jesteście w górach. Słońce przyjemnie grzeje, wieje lekki ciepły wiatr. Wsłuchajcie się w odgłosy przyrody. Na pewno usłyszycie wiatr, być może odgłosy zwierząt górskich, szmer górskich potoków. Wyobraźcie sobie przestrzeń. Patrzycie dookoła siebie, a na horyzoncie widać tylko kolejne szczyty gór. Pomoże Wam w tym muzyka dostępna pod tym linkiem (wystarczy skopiować go do przeglądarki):

<https://www.youtube.com/watch?v=BzpheDcdgzg>

Pamiętajcie, aby w miarę możliwości mieć zamknięte oczy i głęboko oddychać: wdech nosem i powolny wydech ustami.




Wyobraźcie sobie, że jesteście nad morzem. Wieje lekki, ciepły wiatr, czujecie słony posmak, piasek przyjemnie grzeje Was w stopy. Słyszycie szum fal i odgłosy mew.

Być może raz na jakiś czas na horyzoncie pojawi się zarys statku. Pomoże Wam w tym muzyka dostępna pod tym linkiem (wystarczy skopiować go do przeglądarki):

https://www.youtube.com/watch?v=mai_J-9VfFQ

Pamiętajcie, aby w miarę możliwości mieć zamknięte oczy i głęboko oddychać: wdech nosem i powolny wydech ustami.



Wyobraźcie sobie, że jesteście na łące. Świeci słońce, wieje przyjemny wiatr, Pod stopami czujecie miękką trawę. Słyszycie szum wiatru, ptaki, brzęczenie owadów, rechot żab z pobliskiego jeziora. Czasem usłyszycie muczenie krowy czy szczekającego psa. Czujecie pięknie pachnące kwiaty. Pomoże Wam w tym muzyka dostępna pod tym linkiem (wystarczy skopiować go do przeglądarki):

<https://www.youtube.com/watch?v=UGVer-XSNVI>

Pamiętajcie, aby w miarę możliwości mieć zamknięte oczy i głęboko oddychać: wdech nosem i powolny wydech ustami.