

# Ćwiczenia oddechowe

Czasem czujesz złość, smutek, strach albo po prostu masz w sobie dużo energii i nie wiesz, co z nią zrobić. Wtedy warto przypomnieć sobie o czymś bardzo ważnym – o Twoim oddechu. Jest jak najlepszy przyjaciel, który zawsze jest obok. Nie musi nic mówić – wystarczy, że chwilę z nim pobędziesz. Kiedy oddychasz spokojnie i powoli, Twoje ciało też się uspokaja. Serce bije równiej, głowa się rozjaśnia, a Ty czujesz się lepiej. Dzisiaj pobawimy się w kilka oddechowych zabaw, które pomogą Ci się wyciszyć i poczuć lekko.

## Wiatraczek

Zanim zaczniemy, możesz ozdobić swój wiatraczek. Pokoloruj jego skrzydełka tak, jak lubisz – może każdy płatek będzie inny? To Twój wiatraczek, Twój mały podmuch spokoju. Kiedy będzie gotowy, trzymaj go przed sobą, tak żeby widzieć jego skrzydełka. Weź powoli wdech nosem... I wypuść powietrze ustami, tak by wiatraczek się kręcił – nie za mocno, tylko spokojnie, jak cichy letni wietrzyk. Zrób to kilka razy i posłuchaj swojego oddechu. Z każdym podmuchem robisz w sobie więcej miejsca na spokój.

## Pięteczka

Położ pięteczkę na stole albo podłodze. Weź wdech nosem... I powoli wydmuchuj powietrze ustami, żeby pięteczka się toczyła. Niech sunie powoli, jakby miała czas na wszystko. Możesz pobawić się w „spacer pięteczki” – spróbuj zatrzymać ją tuż przed krawędzią stołu. Twój spokojny oddech to jej siła. Możesz też zbudować dla niej labirynt z klocków, plasteliny albo kartonu! Spróbuj przepchnąć pięteczkę przez cały tor tylko za pomocą oddechu. Nie spiesz się – im spokojniej oddychasz, tym lepiej Ci pójdzie. To świetny sposób, by ćwiczyć cierpliwość i spokój.

