Masażery

Masażery to małe narzędzia, które możesz przesuwać po rękach, ramionach, plecach lub nogach, by poczuć przyjemny dotyk i rozluźnienie. To świetny sposób, żeby uspokoić ciało i umysł, gdy emocje są silne lub gdy potrzebujesz chwili relaksu.

Dlaczego warto używać masażera:

- Pomaga rozluźnić spięte mięśnie i poczuć ulgę w ciele.
- Uspokaja, gdy czujesz złość, stres, strach lub niepokój.
- Pomaga wyciszyć się przed snem.
- Wspiera skupienie i koncentrację, np. przy nauce lub czekaniu.
- To forma bezpiecznego wyrażania uczuć - możesz wyciszyć napięcie w ciele, gdy emocje są zbyt silne.

Jak używać masażera:

1. Weź masażer do ręki lub przyłóż do miejsca, które chcesz rozluźnić.
2. Delikatnie przesuwaj po skórze – w górę, w dół, zakreślaj kółka – wybierz taki sposób, na który masz w danym momencie największą ochotę..
3. Spróbuj skupić się na tym, co czujesz w ciele – ciepło, przyjemne napięcie, a może rozluźnienie?
4. Oddychaj spokojnie.
5. Po chwili poczujesz, że ciało staje się wyciszone, rozluźnione, a emocje łatwiejsze do opanowania.

Zabawa
dodatkowa:

Rozejrzyj się po domu i sprawdź, ile różnych masażerów masz w swoim otoczeniu! Może masz miękką piłeczkę, gniotka, rolkę do masażu albo coś, co fajnie ugniatać i przesuwać po rękach. Wszystko to może być Twoim małym przyjacielem do wyciszenia i relaksu.

MAMOLOGIA