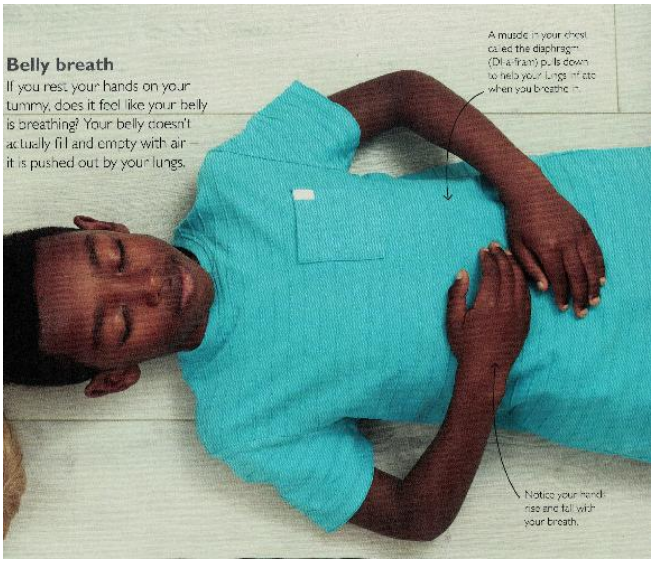
Witaj,
Oddech to życie.
Bez jedzenia można podobno wytrzymać parę tygodni, bez picia 2 dni a bez oddechu? 3 minuty.
Oddech jest bardzo ważny, towarzyszy nam przez całe życie.
Dlaczego tak mało o nim wiemy?
Dużo wiemy o prawidłowym odżywianiu, o aktywności fizycznej, o nauce.
O oddechu nikt nas nie uczy (chyba że ktoś uczy się śpiewu albo gry na instrumencie dętym).
Może dlatego, że oddech „robi się sam", jest automatyczny.
Okazuje się, że większość z nas oddycha nieprawidłowo.
Specjaliści twierdzą, że oddychamy za szybko, za często, za płytko.
Wielu z nas oddycha przez usta zamiast przez nos, co jest pod wieloma względami dla nas niekorzystne.
Możemy, a nawet powinniśmy, przejąć kontrolę nad oddychaniem i zacząć świadomie nim zarządzać, po to, żeby nasz organizm i umysł działały właściwie, najlepiej jak to możliwe w sytuacji, w której się znajdujemy.
Możemy go także wykorzystać do radzenia sobie ze stresem.

5 tysiecy lat temu, w północnych Indiach, kilku bardzo ciekawych świata ludzi poszło wysoko w góry Himalaje, żeby sprawdzić, jak będą tam funkcjonować.
Zaczęli obserwować zwierzęta i naśladować ich ruchy, potem zaczęli łączyć ruch z oddychaniem. Zauważyli, że dzięki ćwiczeniom, które wymyślili, stali się zdrowi i spokojni.
Odkryli, że równie ważne jak ćwiczenie ciała jest ćwiczenie umysłu.
Twierdzili, że nasze myśli zachowują się czasem jak małpy na drzewie.
Mogą być dzikie, rzucać się tam i z powrotem, krzyczeć na siebie nawzajem, zderzają się ze sobą i kłócą.

Nasze myśli są też podobne do dzikich koni, które pędzą i trudno je zatrzymać.

Ale kiedy powoli poruszamy naszym ciałem, oddychamy, odprężamy się, nasze myśli zachowują spokój.
Gdy koncentrujesz się na oddechu, wyskakujesz ze swojego umysłu, przestajesz tak bardzo skupiać się na myślach (szczególnie uciążliwych, gdy są to zmartwienia).
A Ty, czy jesteś świadomy/świadoma swojego oddechu?
Spróbuj zrobić poniższe ćwiczenia:
Usiądź albo połóż się.
Połóż jedną rękę na klatce piersiowej a drugą na brzuchu, tak jak na zdjęciu:



Przerwij to, co właśnie robisz.

Wyprostuj się łagodnie, jeśli jesteś przygarbiony, ściągnij łopatki, unieś głowę, ale nie napinaj się.

Nie staraj się kontrolować oddechu... oddychać w taki czy inny sposób... pozwól po prostu oddechowi poruszać się tam i z powrotem.

Nie rozmyślaj o swoim oddechu, lecz odczuwaj go, po prostu.

Połącz się z doznaniami związanymi z oddychaniem: powietrze, które wchodzi do nosa i gardła, a potem wychodzi... ruchy klatki piersiowej i brzucha, które wznoszą się i opadają w swoim rytmie... Poczuj, jak całe ciało oddycha...

Jeśli uwaga ucieka, to nic takiego, to normalne, wróć po prostu do świadomości oddechu, umieść ponownie doznania fizyczne związane z oddechem w centrum uwagi... wróć do świadomości ruchu powietrza, które wchodzi i wychodzi... do świadomości ruchów klatki piersiowej i brzucha... do świadomości całego ciała, które oddycha, całkiem samo, spokojnie...

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI
DLA DZIECI 5-10 LAT

SKUPIENIE NA ODDECHU

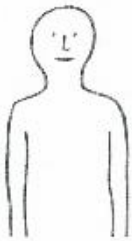
https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I

Oznaki życia – oddech

Wykonaj kilka wdechów i wydechów. Zaznacz, gdzie czujesz oddech (zaznacz wszystko, jeśli czujesz go wszędzie):

- ☐ Piersi
- ☐ Brzuch
- ☐ Klatka piersiowa
- ☐ Inne _____
- ☐ Nos
- ☐ Usta
- ☐ Gardło

A gdzie czujesz oddech, jeśli zmienisz jego długość? (zaznacz strzałkami)



Krótki

Średni

Długi

Jeśli jesteśmy spięci, często odczuwamy oddech w górnej części klatki piersiowej.

Zdrowy oddech przez nos to gwarancja mniejszej podatności na infekcje, dotlenienia komórek ciała i witalności organizmu.
Na poniższej grafice znajdziecie kilka informacji o zaletach oddychania przez nos, kilka ćwiczeń poprawiających wzorzec oddechowy oraz konsekwencje oddychania przez usta.

Źródło:UwolnijCiało.pl

Trenuj zdrowy oddech, przyda nam się jeszcze podczas zajęć o stresie.
To wcale nie musi być nudne, możesz ćwiczyć oddech podczas różnych zabaw:

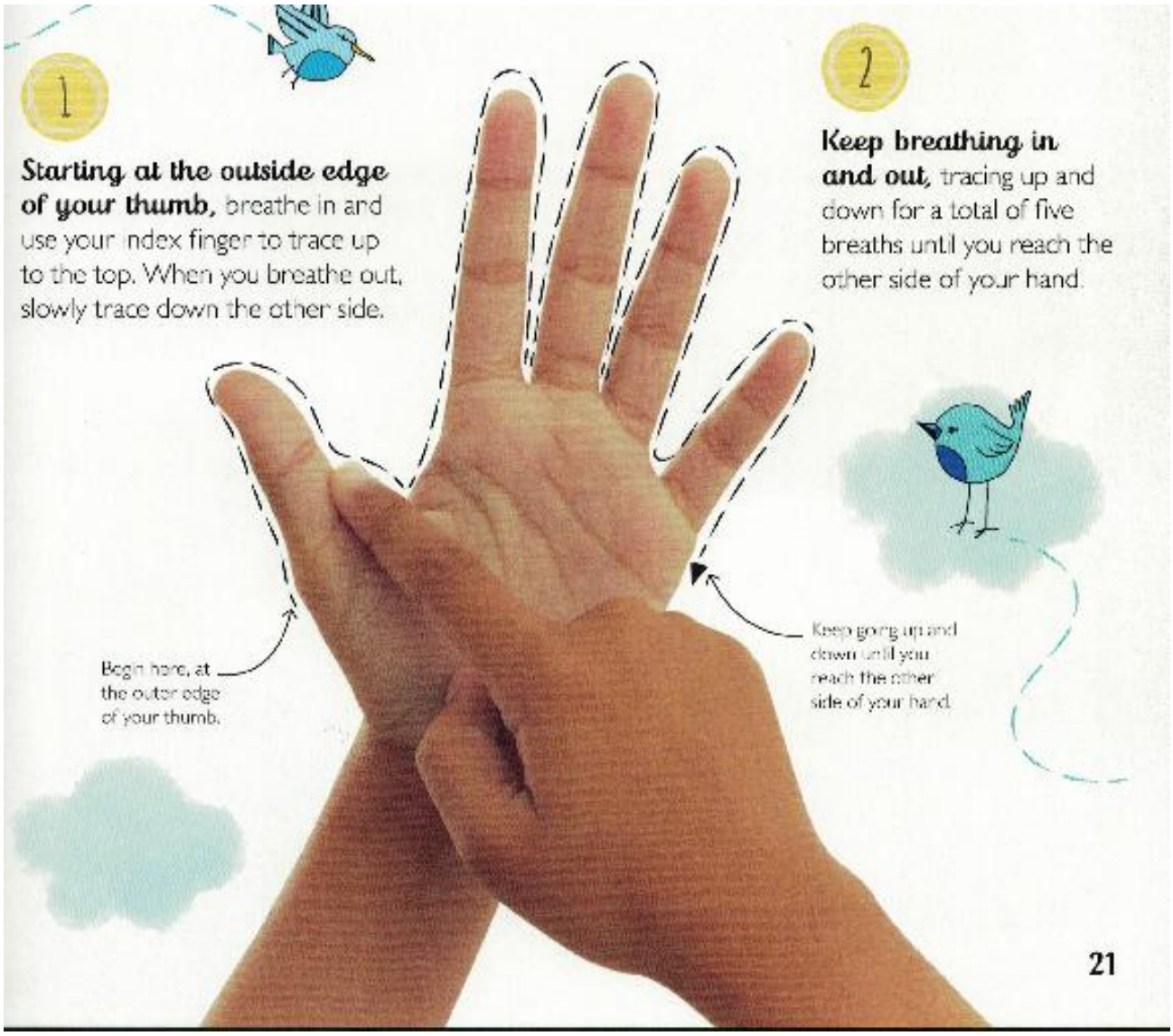
1. **Zabawa oddechowa - dmuchajka**

https://www.youtube.com/watch?v=y_knmoT79Vk

2. **Oddech smoka**

https://www.facebook.com/dziecisawazne/videos/650564495508624/

3. **Oddech na dłoni – wdech – w górę, wydech - w dół**



4. **Jeszcze jedna bardzo fajna zabawka do obserwacji oddechu, którą możesz własnoręcznie wykonać:**

Breathing buddy

You might find that you breathe faster when you are worried about a change. Why not make a breathing buddy, to help you take a few big breaths and restore calm?

What you'll need:

- A paper cup
- Safety scissors
- Items to decorate
- Glue or sticky tape
- Coloured pens
- Tissue or crepe paper

1 **Ask an adult to cut a hole** in the bottom of the cup using scissors.

2 **Decorate your cup** with eyes, ears, a nose, or tail – you can make whatever animal you like, so get creative.

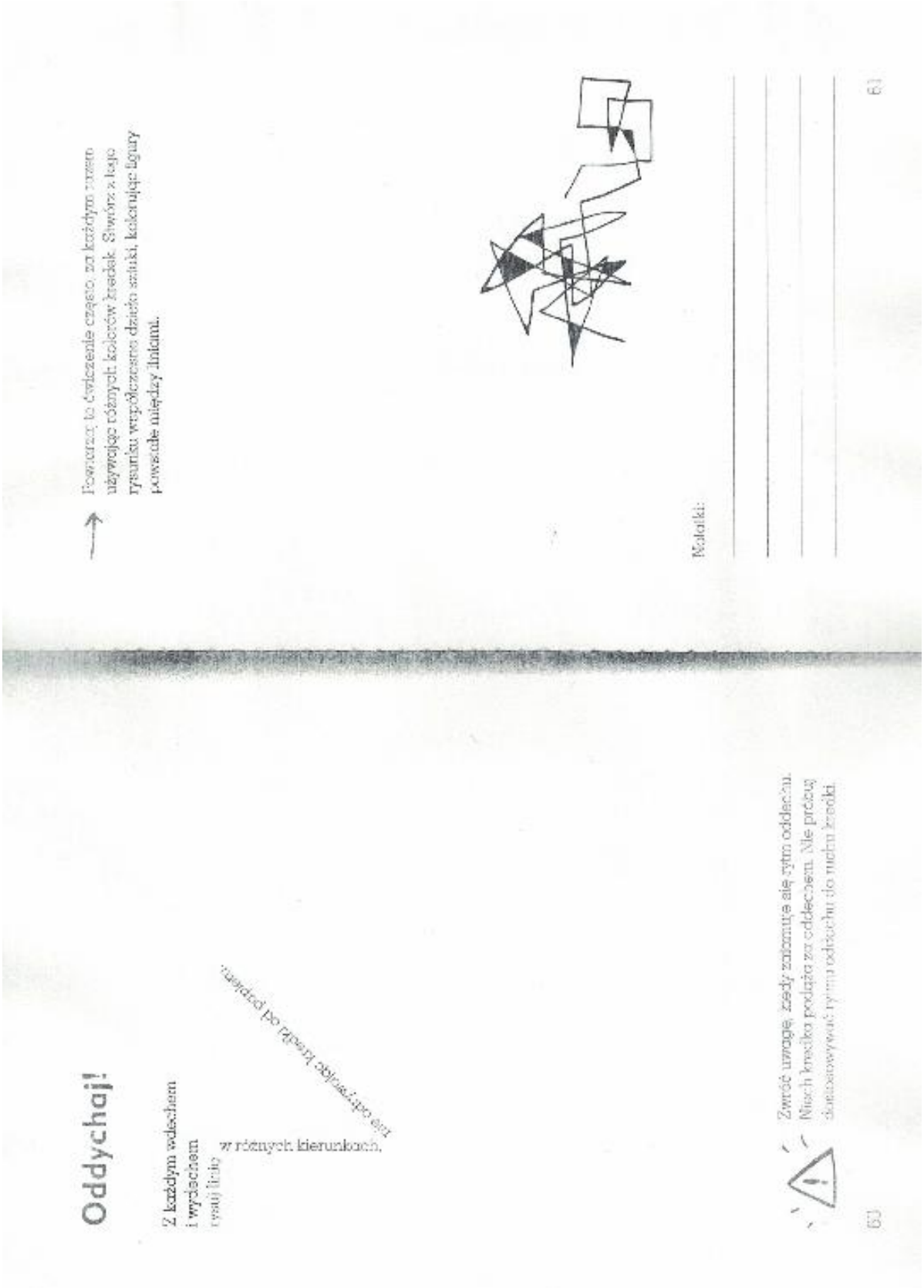
FOR THE GROWN-UPS...

Overbreathing or hyperventilating is unusually fast breathing. A few long out breaths followed by a break (natural breaths) can prevent it.

3 **Cut some strips of tissue paper** and stick them around the inside edge of the cup with glue or tape. Let the glue dry.

4
Inhale through your nose and exhale by blowing through the cup slowly. Try this for three breaths. Then pause. How do you feel on the inside?
Watch your breath moving the streamers.
Try this
You can decorate your breathing buddy to look like any animal you want. Here are some examples to try.

5. **Obserwuj swój oddech i rysuj zygzaki – wdech- jedna kreska, wydech – druga kreska, nie odrywaj ołówka od kartki:**



Oddychaj!

Z każdym wdechem
i wydechem
rysuj linię
w różnych kierunkach,
nie odrywając kredki od papieru.

Zwróć uwagę, kiedy zatrzymuje się rytm oddechu.
Niech kreska podąża za oddechem. Nie pracuj
skoncentrowanie rytmu oddechu do ruchu kredki.

Powtarzaj to ćwiczenie często, za każdym razem
używając różnych kolorów kredek. Stwórz z tego
rysunku współczesne dzieło sztuki, kolorując figury
powstałe między liniami.

Notatki:

6. I inne ….

ĆWICZENIA ODDECHOWE
ZDMUCHIWANIE KAWAŁKA PAPIERU, WATY Z GŁADKIEJ POWIERZCHNI
DMUCHANIE PRZEZ SŁOMKĘ DO KUBECZKA Z WODĄ
DMUCHANIE NA ZAPALONĄ ŚWIECZKĘ TAK, BY PŁOMIEŃ NIE ZGASŁ
PRZEDMUCHIWANIE WACIKA, PIŁECZKI Z PAPIERU DO OSOBY SIEDZĄCEJ NAPRZECIWKO
WĄCHANIE KWIATÓW, PERFUM, POTRAW, PRZYPRAW
WYMYŚL SWOJE ĆWICZENIE ODDECHOWE
ZAPISZ JE
MOWA
OD NOWA

Było sobie... życie - Epizod 8 - Układ oddechowy

https://www.youtube.com/watch?v=-Js4-xwXp78

Spokojnego, zdrowego oddechu!

Pani Sylwia