

Scenariusz zajęć relaksacyjnych

Na ścieżce łośia

Pierwsza część relaksu oparta jest na skróconej wersji techniki Jacobsona.

Druga część to wizualizacja.

Każde napięcie mięśni trwa około 10 sekund, odliczamy do pięciu, na słowie sześć rozpoczyna się rozluźnianie i trwa od 10 do 15 sekund.

Cele:

- kształtowanie umiejętności osiągania stanu pełnego zrelaksowania – poprzez kontrolę napięcia mięśni;
- uświadomienie uczniom, że naturalne środowisko – ścieżka ekologiczna, może służyć nam jako miejsce relaksu i regeneracji sił.

Przebieg zajęć

Część pierwsza:

1. udajemy się z klasą na ścieżkę ekologiczną, wybieramy odpowiadające nam miejsce, rozkładamy kocyki i siadamy w kręgu;
 2. powitanie, przedstawienie się, przedstawienie celu spotkania, omówienie kontraktu i zaakceptowanie go przez grupę;
 3. kolejne ćwiczenia grupa wykonuje w pozycji leżącej lub siedzącej:
- zaciskamy mocno pięści – raz, dwa, mocno, trzy, jeszcze mocniej, pięć – sześć – ręce opadają bezwładnie – rozluźnienie;
 - teraz wciskamy łokcie mocno w koc (odliczamy, jak wyżej), na sześć ręce rozluźniają się, są bezwładne, wiotkie, nieruchome;
 - teraz napinamy mocno ramiona, unosimy je aż do uszu – mocno, coraz mocniej, poczuć teraz jak oddychasz, pięć, jeszcze, sześć – rozluźniamy. Poczuj, jakie wrażenia płyną z twoich rozluźnionych barków, poobserwuj swój oddech;
 - przyciągamy brodę do klatki piersiowej, głowa nie unosi się, mocno napinamy, pięć, sześć – rozluźnianie, szyja jest wiotka, bezwładna;
 - zaciskamy mocno usta, bardzo mocno, pięć, sześć – rozluźniamy usta, są wiotkie, pomiędzy wargami jest szczelina;
 - zaciskamy mocno zęby, mocno, coraz mocniej, sześć – zuchwa opada bezwładnie, rozluźnienie;
 - teraz językiem naciskamy na podniebienie, mocno, coraz mocniej – sześć, język opada na dno jamy ustnej, nie styka się z żadną częścią jamy ustnej, jest rozluźniony;
 - napinamy mocno policzki – nadymamy, jak najmocniej, pięć, sześć – policzki wiotczeją, rozluźniają się;
 - zamykamy oczy i zaciskamy mocno powieki, coraz mocniej, sześć – rozluźniamy, oczy są zamknięte a powieki gładkie, jak we śnie;
 - marszczymy teraz czoło, jeszcze bardziej, sześć – rozluźniamy, czoło jest pogodne, gładkie;
 - wciskamy głowę mocno w podłogę, pięć, sześć – rozluźniamy, głowa leży swobodnie, bezwładnie;

- wciskamy w koc plecy, łopatki. Obserwujemy swój oddech i to jak mięśnie są napięte. Sześć – rozluźnienie, poczujcie teraz swoje mięśnie;
- napinamy mięśnie brzucha. Wciągnijcie brzuchy, mocno, coraz mocniej, poczujcie, jak teraz oddychacie, obserwujcie jakie wrażenia odbieracie z mięśni, sześć – rozluźniamy;
- mocno wciskamy uda w podłoże, jakie wrażenia odbieracie z mięśni napiętych. Wciskamy jeszcze – sześć, rozluźniamy, mięśnie są bezwładne, odprężone;
- wciskamy teraz łydki, mocno, poczujcie napięcie w łydkach, pięć, sześć – mięśnie wiotczeją, rozluźniają się;
- wciskamy pięty w koc, mięśnie mocno naprężają się, poczujcie jak to jest, gdy w ciele są napięcia, sześć – rozluźnienie;
- teraz napinamy palce stóp, ciągniemy je w stronę twarzy, pięć, sześć – palce odprężają się, wiotczeją, rozluźniają;
- teraz napinamy całe ciało, zaciskamy pięści, wciskamy łokcie, unosimy ramiona, zaciskamy mocno usta, zęby, marszczymy powieki, czoło, wciskamy mocno plecy, napinamy brzuch, wciskamy uda, łydki, pięty, wyginamy palce stóp. Obserwujemy oddech, czujemy wszystkie napięte mięśnie. Sześć – rozluźniamy, odbieramy wrażenia jakie płyną z mięśni odprężonych, bezwładnych, rozluźnionych. Zęby, ani usta nie zaciskają się, pomiędzy wargami jest szczelinka.

Część druga:

1. Stajemy prosto, unosimy powoli ręce i robimy głęboki wdech, powoli opuszczamy ręce i robimy wydech – powtarzamy trzy razy;
2. Układamy się wygodnie na kocykach, ręce wzdłuż tułowia, wewnętrzna dłoń skierowana ku górze, całe ciało rozluźnione, – jeśli czujesz napięcie w jakiejś części ciała poruszaj przez chwilę tą częścią;
3. Zamykamy oczy, całe ciało przylega do kocyka, wsłuchujemy się w odgłosy dobiegające do nas z otoczenia;
4. Język rozluźniony nie przylega do żadnej części w jamie ustnej, jest jak płatek kwiatu. Żuchwa opuszczona, usta nie zaciskają się, pomiędzy wargami jest szczelinka;
5. Skupiamy się na własnym oddechu – wdeech i wydeech, oddychamy równo, miarowo, własnym, naturalnym rytmem;
6. Śledzimy w myślach drogę powietrza przy wdechu i wydechu;
7. Kierujemy wydech do rąk i czujemy jak ręce coraz bardziej wiotczeją, stają się bezwładne, odprężone;
8. Skierujemy teraz oddech do nóg i czujemy jak nogi stają się bardziej bezwładne i nieruchome;
9. Z każdym oddechem wasze ciała stają się coraz bardziej rozluźnione;
10. Wyobrażamy sobie łąkę, na której jesteście, czujemy pod sobą miękką trawę;
11. Świeci słońce a jego ciepłe promienie głaszczą naszą skórę, odczuwamy ciepły, przyjemny powiew wiatru, gdy skoncentrujemy się na swoich nosach czujemy zapach trawy, kwiatów, ziemi;
12. Teraz zaczynamy nasłuchiwać, słyszymy śpiew ptaków, brzęczenie owadów, szum liści na wietrze;
13. Siadamy na miękkiej trawie, a przed nami płynie mały strumyczek, szum wody nas jeszcze bardziej uspokaja. Woda jest czysta, widać dno. Chcemy zanurzyć się w tym strumieniu, poczujcie jak ta krystaliczna woda przepływa przez wasze ciała, jak wypłukuje i oczyszcza was ze zmęczenia, obmywa z trosk czujemy, że wraz z wodą do naszego ciała wpływa głęboki spokój;
14. Wychodzimy z wody i siadamy na miękkiej trawie. Patrzymy na strumyk, po którym płyną różnokolorowe liście, przepływają obok nas, jeden za drugim. Na każdym liściu umieszczamy negatywną myśl o sobie samym i obserwujemy, jak liść oddala się i znika z oczu. Mamy dużo liści i dużo czasu, kładziemy na kolejnych liściach swoje zmartwienia, swoje troski, negatywne sądy o samym sobie i patrzymy jak odpływają i znikają nam z oczu;
15. Czujemy jak z każdym odpływającym liściem nasze ciało staje się bardziej odprężone, możemy swobodniej oddychać, nasze umysły stają się czyste, pozbywamy się zmartwień, trosk, negatywnych myśli i osądów;
16. Za chwilę przeniesiemy się do naszej rzeczywistości, będę liczyła od, dziesięciu, kiedy powiem jeden otworzymy oczy, będziemy czuli się lepiej a spokój, który nas wypełnia pozostanie z nami;
17. Dziesięć, dziewięć, osiem, w ciało wstępuje energia, siedem, ciało staje się sprężyste, sześć, kiedy powiem jeden otworzycie oczy i będziecie czuli się doskonale, lepiej niż poprzednio, pięć, cztery, ciało

- odzyskuje zdolność do ruchu, trzy, możemy poruszać palcami rąk, nóg, dwa, jeden, otwieramy oczy, przeciągamy się, jak po przebudzeniu ze zdrowego, krzepiącego snu;
18. Powoli wstajemy, robimy wdech, unosimy równocześnie ręce do góry i wydech, opuszczamy ręce, powtarzamy trzy razy.

Podobny relaks można wykonywać w klasie lub sali gimnastycznej, odwołując się do wspomnień dzieci z naszej wycieczki do lasu.