

ŘÍJEN – Nadechni se

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci říjnu náš DECH.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Ve zdravém těle zdravý duch, proto dýchej čerstvý vzduch!

Já bych s dovolením toto všem známé heslo ještě maličko poupravila:

Ve zdravé škole, zdravý duch!

A proto přijměte prosím naši výzvu a zůstaňme spolu i když každý sám! 😊

Situace dnešní doby si žádá abychom více času trávili mimo společnost. Pojdme to vzít jako příležitost na chvíli se zastavit a udělat něco pro sebe a pro své zdraví především.

Neseďme jen doma u obrazovky, ale vydejme se ven do barevné podzimní přírody. Kdo máte, vezměte běžecké boty, kolo, trekové či nordicwalkingové hole, najděte si v přírodě klidné místo, například pařez uprostřed lesa nebo louku s krásným výhledem do okolí, posadte se a pár minut

VĚDOMĚ DÝCHEJTE!

VÝZVA ČÍSLO 1: VĚDOMĚ DÝCHÁNÍ

Pohodlně se posadte (můžete však i ležet či stát, je-li vám tato pozice příjemnější). Zhluboka, ale pomalu a klidně se nosem nadechněte až do břicha. Po celou dobu nádechu vědomě pozorujte, jak dech proudí vašim tělem. Jakmile vzduch dorazí do břicha, břicho se vypoují směrem ven. Na sekundu dech zadržte a s výdechem stáhněte břicho směrem dovnitř a ke konci výdechu stáhněte ještě svaly pánevního dna (to jsou ty svaly, které zatnete, když se nechcete počůrat 😊). Jste-li klidní a pozitivně naladěni, vydechujte nosem. Cítíte-li nějaký vnitřní neklid či nějakou negativitu, vydechujte ústy a představujte si, jak z vás všechno to neklidné a negativní s výdechem odchází.

Toto cvičení je vhodné provádět denně po dobu minimálně 5 minut.

Jste-li nabuzeni vyrazit ven a zhluboka se nadechnout, SKVĚLÉ! Na nic nečekejte a směle do toho!

A přátelé, vdechněme trochu toho života i na náš školní facebook. Podělte se s námi o vaše zážitky s uvědoměním si dechu.

Připojte do komentářů pod výzvu vaši fotku či obrázek a budme si vzájemně inspirací!

Tip na výlet - pro tuto výzvu jako stvořený: Pozorovatelna DURCH

Vyhledej si informace, naplánuj si trasu a prožij!

Tip pro všechny hudby-milovné duše: zastavte se na chvíli uprostřed hlubokého lesa, utište se a zaposlouchejte se do líbezné hudby přírody. Máte-li chuť, něco pozitivního si zazpívejte, možná se k vám i ptáček nebo nějaký dobře ukrytý houbař přidá 😊

Tip pro všechny umění-milovné duše: posbírejte cestou pár listů různých tvarů, doma je potřete oblíbenými barvami a obtiskněte na papír. Jakmile vaše dílo uschne, vystavte si ho na viditelné místo a vždy, když o něj koutkem oka zavadíte, vzpomeňte si na to, co jste prožili. Zapojte do této aktivity i děti, jistě budou nadšené.

Tip pro ty, co mají mladší sourozence či menší děti: vezměte s sebou do přírody papírového draka, kupte si ho, či ještě lépe vlastnoručně si ho vyrobte. Vezměte draka a děti a staňte se na chvíli také dětmi a užijte si tu radost z prostého bytí!

Zdraví a dechu Zdar

PS: Malý dovětek pro ty z vás, kteří potřebujete ještě maličko popostrčit....

Tak jako se v přírodě mění roční období, mění se i množství energie, se kterou naše tělo během roku hospodaří. Podzim je doba, kdy náš organismus přechází do klidového režimu. Pro klid našeho těla i ducha máme v těle jedinečný systém, který funguje i bez našeho přičinění, jsme však schopni ho rovněž vůlí ovládat, a v tom je jeho kouzlo. Tím zázračným systémem je náš DECH.

Existuje způsob dýchání, který našemu organismu přináší mnoho pozitivního. Tomuto způsobu dýchání říkáme vědomé dýchání nebo také plynutí s dechem, uvědomění si dechu či odevzdání se dechu. Budeme-li tento dech každý den vědomě pár minut cvičit, nejenže pomůžeme našemu tělu uklidnit se, ale zároveň namasírujeme vnitřní orgány, odstraníme bloky na páteři a především, posílíme hluboký svalový systém středu těla, který je pro zdravé fungování našeho organismu naprosto zásadní!

Tak už neváhejte a pusťte se s námi do toho.

***Pokud se vám naše výzva zalíbí a budeme mít od vás pozitivní zpětnou vazbu,
rádi vám v dalších týdnech nabídneme výzvy další.***