

Wiemy, że koronawirus atakuje układ oddechowy. Prawidłowe oddychanie stało się więc kluczowym elementem wzmacniania funkcji obronnych organizmu.

Ćwiczenia, które dziś proponuję, przeznaczone są dla dzieci i dorosłych. Uruchamiają przeponę, powiększają pojemność płuc, wydłużają fazę wydechową. Działają też antystresowo i wyrównują akcję serca.

Pamiętaj, aby oddychać nosem. Nos to najdoskonalszy klimatyzator. Zadbaj o jego sprawność.

Na początek kilka zabaw kształtujących oddech i aktywizujących przeponę.

1. Wąchanie, np. kwiatów, perfum...

2. „Poznaj Stachu po zapachu!” Najpierw poznajemy różne zapachy, np. herbaty, przypraw, potraw... Na spacerze sprawdź, jak pachnie sosna, wierzba, tuja, mech... Później rozpoznaj zapachy z zasłoniętymi oczami.

3. Spragniony piesek: wystaw szeroki język i wykonaj kilka szybkich wdechów i wydechów ustami.

4. Każdemu członkowi rodziny przyporządkuj jeden rodzaj śmiechu. Np. - mama: cha cha..., tata: cho cho..., brat: che che..., siostra: chi chi...

\* Śmieje się cała rodzina.

\* Naśladuj członków rodziny (za wzorem słuchowym, powtarzaj po kimś).

\* Zapamiętaj, jak śmieją się poszczególne osoby i twórz sekwencje odgłosów na polecenie mamy/taty - np. siostra - mama - tata - brat: chi... - cha... - cho... - che...

Nie żałujcie sobie głośnego, radosnego śmiechu. Nie tylko odpręża, ale też świetnie uruchamia przeponę.

A teraz stań w lekkim rozkroku - plecy proste, ręce wzdłuż ciała.

1. Westchnij raz, powtórz to leniwie jeszcze kilka razy.

2. Ziewaj szeroko i swobodnie.

3. Dłońmi obejmij żebra klatki piersiowej w dolnej części, kciuki skierowane do przodu. Wdychaj powietrze delikatnie nosem. Poczujesz, że żebra zaczynają się rozszerzać jak harmonia. Chwilę zatrzymaj powietrze i wypuść przez lekko rozchylone usta. Odpocznij i powtórz ćwiczenie. Możesz wykonywać je i w domu, i w plenerze.

Ważne! Podczas wdechu nie unosź ramion i rozluźnij brzuch.