

Активність № 6: Рухайтесь!

Що це?

Фізична активність може поліпшити Ваш настрій, допомогти Вам краще спати, зменшити дискомфорт і додати більше енергії. Активності можуть включати прості речі, такі як прогулянка, бій з тінню, танці або навіть виконання домашніх обов'язків!

Ось деякі ідеї, які включають фітнес і релаксації. Більшість дітей вважають їх веселими та корисними.

Що Вам потрібно:

Рівна поверхня з килимом або просто підлога.

Як це зробити:

Тварини рухаються або позують у різний спосіб. Ви можете скопіювати їх. Утримуйте положення, адже це може збільшити Вашу енергію.

Давайте подивимось, як це – імітувати рухи тварин (Ви можете додати звуки): повзання ведмедя, хода краба, хода горили, стрибок зайчика, стрибок жаби, повзання гусені, кульгання тюленя, хода качки, поза фламінго.

Ви імітуєте змію (дехто називає це позою кобри). Ляжте на живіт, покладіть долоні перед собою. Використовуючи м'язи спини, підніміть верхню частину тіла. Тримайся так і зробіть кілька вдихів. Відпустіть тіло з цього положення і видихніть. Пауза. Зробіть цю позу ще раз: глибокий вдих та знову в позу кобри. Зашипіть як змія.

Коли використовувати позу Кобри?

Коли Ви відчуваєте, що Вам потрібен швидкий заряд енергії! Ви покращуєте свій рівень енергії та знімаєте напругу, просто рухаючись таким чином.

Ви імітуєте черепаху. Почніть з рук і, зручно стоячи колінами на землі, притисніть стегна назад до п'ят. Розтягнувши руки перед головою, з'єднайте долоні. Глибоко вдихніть і видихніть протягом 30 секунд.

Коли використовувати позу черепахи?

Щоразу, коли Ви хочете заспокоїтися та зарядитися енергією! Деякі люди вірять, що перехід у це положення дає вам підтримку, як міцний нічний сон!

відвідайте наш веб-сайт!

