

Вправа «Пір'їнка і статуя»

Вправа «Пір'їнка і статуя» - це ефективна техніка для зняття м'язової напруги та стресу у дітей та дорослих, яка заснована на контрасті між розслабленням та напруженням м'язів.

Учасники уявляють себе легкими пір'їнками, що вільно рухаються, а потім завмирають, перетворюючись на напружені статуї.

Повторення циклу (10 секунд на стан) допомагає розслабити тіло.

Алгоритм дій:

1. Станьте рівно.
2. Уявіть, що ви легенька пір'їнка, яка повільно літає в повітрі.
3. Рухайтесь плавно, розслабивши м'язи обличчя, шиї, плечей та рук (10 секунд).
4. Раптом ви завмираєте, перетворюючись на кам'яну статую. Напружте все тіло, затримайтесь в одній позі на 10 секунд і відчуйте напруження м'язів.
5. Повільно розслабтеся і знову станьте легкою пір'їнкою на 10 секунд.

Цикл слід повторювати від 3-х до 5-ти разів.

Вправа обов'язково має закінчуватись фазою пір'їнка.

Джерела: <https://phc.org.ua/news/vpravi-na-rozslablennya-dlya-ditey>

<https://donopdut.org.ua/wp-content/uploads/2023/06/Fizichni-ta-psikhologichni-vpravi-na-rozslablennya-dlya-ditey-pid-chas-viyni.pdf>