

## **ODDECHOWA PIERWSZA POMOC dla Rodziców i Dzieci**

**~ w czasach koronawirusa ©**

*Z miłością od Zespołu The Breathing Classroom  
Program realizowany przez International Breathwork Foundation*

### **1) Czasy koronawirusa - problemy i świadome oddychanie dla rodziców i dla dzieci**

- Gdy długo przebywamy odizolowani w domu, możemy czuć się przytłoczeni i odczuwać niepokój, stres, rozdrażnienie, nadmiar energii, mieć problemy ze snem... a także senność i brak motywacji do zajmowania się domowymi obowiązkami, wraz z rozdrażnieniem, utratą rutyny lub nudą. Może to być szczególnie prawdziwe w przypadku dzieci.

- Nauka online z dziećmi może być stresująca - nie tylko rozpoczęcie i trzymanie się tego sposobu pracy może być trudne - niektóre zajęcia mogą być nudne lub pozbawione życia lub połączenia.

- Covid-19 jest chorobą płuc, być może z podstawowym przesłaniem, że nadszedł czas, abyśmy nauczyli się bardziej świadomie oddychać.

- Rodzice mogą z łatwością włączyć 30-180 sekundowe przerwy na świadome oddychanie, ruch i naturę, jako część "kleju", który spaja dni koronawirusa - jak przycisk Reset.

### **2) Jak Świadomy Oddech może pomóc dzieciom i rodzicom**



- Pomaga nam się skoncentrować
- Uspokaja i zmniejsza lęk lub obawy, przynosząc spokój
- Dodaje energii i przynosi jasność oraz optymizm
- Pomaga uwolnić zgromadzoną energię w zdrowy sposób
- Pomaga dzieciom i rodzicom w samoregulacji i uspokajaniu się.
- Pomaga przy PTSD (zespół stresu pourazowego)
- Pomaga zasnąć w nocy lub w czasie drzemki.

### 3) Rodzice/nauczyciele: ZAŁÓŻ MASKĘ TLENOWĄ JAKO PIERWSZY

- Wykonujesz najważniejszą pracę na świecie - dobrze zacząć od dbania o siebie, abyś mógł zadbać o swoich bliskich
- Nawet jeśli twoje dni są pełne - znajdź chwilę tylko dla siebie na świadome oddychanie – być może jedynym możliwym miejscem będzie "tron" w łazience!
- Zaczynaj samodzielnie wykonywać ćwiczenia oddechowe "Wszystkie grupy wiekowe / Dorośli" tylko dla siebie.
- Wykonuje je w chwili potrzeby, od razu po przebudzeniu, przed drzemką, przed posiłkiem, przed snem
- Wypróbuj każde z poniższych ćwiczeń oddechowych samodzielnie, zanim zaproponujesz je swoim dzieciom. Każde z nich ma scenariusz do zastosowania.

### 4) Ćwiczenia oddechowe dla małych dzieci / Wiek 3-7

- **PODSTAWOWA PRAKTYKA ODDECHU** Wszystkie grupy wiekowe/Również dorośli

*Zastosowanie:* Aby stać się świadomym oddechu, skupić się, obserwować

*Czas trwania:* 1-3 minuty

[MOŻESZ UŻYĆ MISY GRAJĄCEJ LUB DZWONKA NA POCZĄTKU I NA KOŃCU]

"Kiedy usłyszysz dźwięk dzwonka, zamknij oczy i słuchaj, aż dźwięk zniknie.

Kiedy dźwięk dzwonka zniknie...

Zwróć uwagę na swój oddech.

Położ ręce na brzuchu. Poczuj, jak twój brzuch unosi się podczas wdechu.

Poczuj jak brzuch opada podczas wydechu.

Wdychaj przez nos... Wydychaj przez nos... Brzuch się unosi... I opada...

Oddychaj w ten sposób i zauważ, co czujesz w swoim ciele.

Zauważ, jak oddech wypełnia twój brzuch i idzie w górę do klatki piersiowej.

Trzymając jedną rękę na brzuchu, połóż drugą na klatce piersiowej.

Zauważ, jak twoje ręce na brzuchu i klatce piersiowej unoszą się i opadają przy każdym wdechu i wydechu.

Zauważ, jakie to uczucie... jak balon, który się napęcznieje... a następnie delikatnie pozwalasz, by całe powietrze wyleciało.

Zauważ, jak twój oddech cię wypełnia...

[UZUPEŁNIJ: napęcznieje twoje ręce, każdą komórkę twojego mózgu, nogi i stopy, ramiona, palce, serce, gardło i głos, oczy, itp. ...]

Teraz rozluźnij ręce i pozwól im opaść na kolana.

Możesz oddychać w normalnym dla ciebie rytmie.

Kiedy usłyszysz dźwięk dzwonka... możesz go słuchać tak długo aż zupełnie zniknie i wtedy wróć uwagą do tego pokoju - w ciszy."

● **ODDECH TARZANA** Wszystkie grupy wiekowe

*Zastosowanie: Więcej energii, zabawa w każdym wieku*

*Czas trwania: 15 -20 seconds*

"Wstań i weź głęboki wdech. Wyobraź sobie że jesteś Tarzanem i zacznij uderzać pięściami o klatkę piersiową. Na wydechu wydaj dźwięk jak Tarzan z długim, głośnym krzykiem Tarzana."

\* Powtórz 2 lub 3 razy.

\* Zauważ, jak natychmiast czujesz się ożywiony i żywy!



## 5) Ćwiczenia oddechowe dla dzieci w wieku szkolnym/ Wiek 8 - 12

● **RELAKSUJĄCY ODDECH** Wiek 8-18 / Również dorośli

*Zastosowanie: Odpoczynek, uspokojenie*

*Czas trwania: 1- 3 minuty*

[MOŻESZ UŻYĆ MISY GRAJĄCEJ LUB DZWONKA NA POCZĄTKU I NA KOŃCU]

"Kiedy usłyszysz dźwięk dzwonka, zamknij oczy i słuchaj, aż dźwięk zniknie.

Kiedy dźwięk dzwonka zniknie...

Zrelaksuj się i zwróć uwagę na swój oddech

Oddychaj w swoim normalnym rytmie... Wdychaj przez nos.

z zamkniętymi ustami... i... wydychaj przez nos z zamkniętymi ustami.

Zauważ, jak się czujesz.

Podczas gdy nadal oddychasz, zauważ swój wdech.

Zauważ, jak długo trwa... i po cichu powoli policz, jak długo trwa.

Więc dla siebie możesz zauważyć, że jest to długość " 1..2... 3.."

Przy następnym oddechu zrób dwa razy dłuższy wydech.

Więc jeżeli twój wdech był na 3, teraz zrób wydech na 6.

W przybliżeniu - nie musi być dokładnie tak.

Kontynuuj oddychanie z wydechem dwa razy dłuższym.

Zauważ, jak się czujesz.

Pozwól, aby twoje ramiona opadły na wydechu i pocuj, że twoja szczeka i całe ciało też mogą się odprężyć.

Kontynuuj przez kilka oddechów.

[DZWONEK/ MISA GRAJĄCA]

Kiedy usłyszysz dźwięk dzwonka, zacznij przywracać swój oddech do normalnego rytmu."

## ● ODDECH DRWALA Wiek 3 do 13

*Zastosowanie: Uwolnienie złości i nadmiaru energii*

*Czas trwania: 1 minuta*

"Stań prosto z otwartymi oczami i rozstawionymi nogami. Będziemy rąbać drewno "siekierą". Trzymaj rękojeść "siekiery" w obu rękach w pozycji do rąbania drewna. Weź głęboki wdech przez nos lub usta, unosząc ręce wysoko nad głowę. Pozwalając 'siekiery' energicznie opaść, by rąbać "drewno", zrób mocny i wyrazisty wydech, wydając głośny dźwięk "Hiiiiiiiiii!!!!". Pozwól głowie i rękom zwisać z przodu jak u kukielki i zrelaksuj się przez 2 pełne długie oddechy. Teraz wróć do góry i powtórz rąbanie drewna, a następnie ponownie zwiótczej jak kukielka i oddychaj. Powtórz jeszcze raz, a potem kilka razy westchnij lub wykonaj ćwiczenie RELAKSUJĄCY ODDECH."

## 6) Ćwiczenia oddechowe dla uczniów szkół średnich i dorosłych / Wiek 13 - 18 / Dorośli

### ● ODDECH NIEDŹWIEDZIA Wiek 8 wzwyż / Również dorośli

*Zastosowanie: Ten oddech pomaga radzić sobie z silnymi emocjami (np. złością) i kontrolować ich wyrażanie*

*Czas trwania: 3-4 cykle oddechowe*

"Z zamkniętymi ustami, zrób 2 wdechy przez nos. Wstrzymaj oddech na 2. Zrób 2 wydechy nosem. Wstrzymaj oddech na 2. Powtórz. "

\* Zrób rundę 3 lub 4 oddechów i poczuć się bardziej opanowany.

### ● ODDECH POMPKI Wszystkie grupy wiekowe / Również dorośli

*Zastosowanie: Ten dodający energii oddech przynosi ożywienie i optymizm.*

*Czas trwania: 3-5 cykle oddechowe*

"Weź pompkę rowerową w lewą rękę" (lub odwrotnie, jeśli jesteś leworęczny)  
Oprzyj się lewym nadgarstkiem o lewe kolano.  
Trzymaj go blisko lewego kolana i prawą ręką pompuj w dół.  
Ciągniesz za uchwyt na wdechu i prostujesz się.  
Podczas pompowania należy zgiąć się do kolana i zrobić mocny wydech.

Teraz należy przyjąć pozycję wyjściową z wyciągniętą pompką.  
Weź głęboki wdech i ... pchnij.  
Pociągnij...Wdech.../Pchnij...Wydech.../Pociągnij...Wdech.../Pchnij...Wydech...  
Kontynuuj przez 1 lub 2 kolejne oddechy.

Kiedy skończysz, wyprostuj się. Ramiona zwisają wzdłuż ciała.  
Zamknij oczy lub skup wzrok na jednym punkcie na ziemi.  
Oddychaj spokojnie i poczuć w ciele, co się zmieniło. "



● **ODDECH RÓWNOWAGI** Wiek 5 - 18 /  
Również dorośli

*Zastosowanie: Gdy regularnie praktykowany, pomaga zredukować objawy PTSD (zespół stresu pourazowego) i niepokoju; równoważy działanie współczulnego (mobilizacja) i przywspółczulnego (odprężenie) układu nerwowego*

*Czas trwania: 1 - 5 minut*

**A) Na początek**

*"Mamy zamiar Z W O L N I Ć oddech, by robić 6 oddechów na minutę. Na początek będziemy ćwiczyć ze stoperem, aby zauważyć, jak odczuwamy taki rytm.*

*[Bądź gotowy do uruchomienia stopera na 1 minutę]*

*Weź głęboki, oczyszczający wdech przez usta i wypuść wydech przez usta...*

*A teraz zaczniemy. Z zamkniętymi ustami, wdychaj i wydychaj powietrze przez nos...*

*[Nastaw stoper... każdy wdech powinien trwać ok. 5 sekund... Każdy wydech powinien trwać ok. 5 sekund].*

*Wdychaj przez nos, P O W O L I [5 sekund].*

*Teraz wydychaj przez nos, P O W O L I [5 sekund].*

*WDECH... 2, 3, 4 [5 sekund].*

*WYDECH... 2, 3, 4" [5 sekund].*

*[Powtarzaj do 60 sekund i zmień rytm na następną 60 sekund].*

**B) Aby dodać ruch**

*"Weź głęboki, oczyszczający wdech przez nos*

*i wypuść wydech przez nos.*

*A teraz zaczynamy...*

*Na wdechu: otwórz swoje dłonie w kierunku nieba a potem powoli podnoś ramiona do nieba [5 sekund]*

*Na wydechu: zwróć otwarte dłonie w dół ku ziemi,*

*Powoli opuść ręce ku ziemi [5 sekund]*

*Wdech... dłonie i ramiona aż do nieba [5 sekund]*

*Wydech... dłonie i ręce w dół ku ziemi " [5 sekund]*

*[Powtórz łącznie do 5 minut]*

\* Dzieci mogą na zmianę być dyrygentem prowadzącym ruch.

\* Nastolatki i dorośli mogą zacząć od 7-8 oddechów na minutę i wypracować do 6 oddechów na minutę.

\* Młodsze dzieci poniżej 8 roku życia mogą robić 8-10 oddechów na minutę / przez 1-2 minuty / na dzień.

\* Nastolatki i dorośli- poświęć czas, by rozbudować praktykę na cały rok: 3x/dzień, 6 oddechów /minutę, przez 5 minut. Trzymaj się tej praktyki przez kilka miesięcy, a objawy PTSD wyraźnie osłabną.

## **7) TWORZENIE GIER, INTENCJI i WARIACJI z ćwiczeniami oddechowymi**

- Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, stwórz rutynę dla swoich dzieci w tych dniach koronawirusa, podobną do dni tygodnia szkolnego. Pomyślcie o zorganizowaniu tych "szkolnych dni" w rytmie oddychania:

- zaczniacie od WDECHU- od aktywności umożliwiającej wejście do wnętrza (czytanie, lekcje szkolne, tworzenie sztuki, medytacja w przyrodzie).
- Później WYDECH- z ćwiczeniami do zewnętrznego wyrażania się ( ruch, projekty kreatywne lub grupowe, spotkania towarzyskie z rodziną lub przyjaciółmi online, zabawa, obowiązki domowe).
- Następnie wdech/aktywność wewnętrzna... i kontynuuj na przemian.

- Wpleć ćwiczenia oddechowe w plan dnia: na początku dnia, przy posiłkach, w przyrodzie, przed/na lekcjach, w momentach zdenerwowania /zmęczenia /nadmiaru energii, przed snem.

- Miej pod ręką bańki, balony, pióra lub inne przedmioty do zabawy dla małych dzieci.

- Dodaj ruchy rąk, ramion, stóp, nóg do ćwiczeń oddechowych dla witalności.

- Stwórz piosenkę oddechową lub grę do mycia rąk, lub do fizycznego oddalenia się.

- Stwórz grę oddechową ze słomką na brzegu papierowego kubka i zdmuchnij rozciągniętą na górze lateksową rękawicę.

- Wykonuj ćwiczenia oddechowe z intencją dla uzdrowienia, ochrony, witalności, połączenia, docenienia.

- Zauważ różnicę przed i po świadomym oddychaniu- skoncentruj się i poczuj to głęboko - porozmawiaj o tym ze starszymi dziećmi.

- Miej pod ręką kredki, farby i papier do rysowania lub malowania przed i po świadomym oddychaniu- prezentuj dzieła sztuki i dyskutuj o tym, co odkrywasz

- Uczyń z tego ćwiczenie w przyjmowaniu i wysyłaniu uzdrawiającej energii do potrzebujących, do bliskich, do siebie i do świata.

- Skup się na połączeniu z "większą całością" w tych czasach (Ziemia, Powietrze, kontinuum przodkowie-potomkowie...)

## **8) DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

MOŻESZ PODZIELIĆ SIĘ SWOIM DOŚWIADCZENIEM/ ZADAĆ PYTANIA

- strona Wsparcia The Breathing Classroom: [facebook.com/BreathworkInSchools](https://www.facebook.com/BreathworkInSchools)

- [TheBreathingClassroom.com](https://www.TheBreathingClassroom.com)

## DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O NASZYCH BEZPŁATNYCH PROGRAMACH

- *International Breathwork Foundation (IBF)*: Uzyskaj dostęp do świata osób pracujących z oddechem na całym świecie, grupowej pracy z oddechem online, aplikacji Breathing App, programu do uzdrawiania traumy, programu do świadomego oddychania w klasie, doradców naukowców i badaczy, corocznej międzynarodowej konferencji poświęconej pracy z oddechem, Światowego Dnia Oddechu.

**[www.IBFBreathwork.org](http://www.IBFBreathwork.org)**

- Świadome Oddychanie w Klasie: "ODDECHOWA PIERWSZA POMOC dla Rodziców i Dzieci" jest fragmentem tego programu IBF, który zawiera instrukcję i film szkoleniowy dla wprowadzenia 3-5 minut świadomego oddychania do codziennego życia dzieci.

*~ Dla Naszych Dzieci i ich wspaniałych opiekunów ~*



© „ODDECHOWA PIERWSZA POMOC dla Rodziców i Dzieci w czasach koronawirusa ©” jest chroniony prawem autorskim The Breathing Classroom International Breathwork Foundation.

„ODDECHOWA PIERWSZA POMOC dla Rodziców i Dzieci w czasach koronawirusa ©” została przetłumaczona na język polski przez Magdę Kasprzyk- certyfikowaną trenerkę uważności dla dzieci i nastolatków.

**Magda Kasprzyk:**

[magdakasprzyk.pl](http://magdakasprzyk.pl)

Facebook: [MagdaKasprzykUWAZNOSC](#) oraz [UwagaToDziala](#)

Instagram: [uwaznosc\\_dla\\_dzieci](#)