

A tanfolyam Yoga & Meditation for teachers focused on kids and teens: connecting with ourselves elnevezést kapta. A kurzus nagy hangsúlyt fektetett a mindfulnessre, amely felüdülést nyújthat a gyerekek belső gondolatrohamaik és aggodásaik áradatában. A tudatos és éber figyelem gyakorlása javítja a tanulást és a teljesítményt, hozzájárul a fizikai jóléthez és fokozza a kognitív rugalmasságot. A jóga, a meditációs és relaxációs gyakorlatok csökkentik a stresszre adott reakciókat, kreatívabb válaszreakciókat tesznek lehetővé az új kihívásokra.

A következő mozdulatsorokat, relaxációt elősegítő gyakorlatokat osztályfőnöki, testnevelés és akár nyelvórán is lehet alkalmazni.

-lazító, elmélyülést segítő mozdulatsor a linken található zenére:

<https://open.spotify.com/track/5ie5rIqrUVLWzjj4fTEcQN?si=7cXHkfNXRhOreK10UZ015w>

Ez egy egyszerű relaxációs mozdulatsor segíthet az izmok ellazításában, a feszültség csökkentésében és az elme megnyugtatásában. Íme a könnyen követhető mozdulatsor, amelyet akár otthon és a tanteremben is végezhetünk:

- 1.Helyezkedj el kényelmesen, laza terpeszben.
 2. Csukd be a szemed, és figyelj a légzésedre.
 - 3.Mellkasodon tedd keresztbe a kezedet és a zene ritmusára lépj bal, majd jobb lábbal.
- A mozdulataidat a karoddal is kísérd, hogy ellentétesen összekulcsolod a kezed.
- 4.Majd oldalra lépsz ki jobbra, majd balra és hátra felé is.

A zene nyolc percig tart és azt veszed észre, hogy a felénél már csak a mozdulataidra koncentrálsz és végére minden gondolatod, gondod elszáll. Töklétesen nyugodt, békés és friss leszel.

-a következő linken egy videó található, amely szintén egy jó **jógán alapuló lazító gyakorlatot** mutat be:



b19c5414-5f50-4cf2-
9846-92b90239bdba.l

- A Calm Down Bottle/Nyugalomüveg egy egyszerű, mégis hatékony eszköz, amelyet a szorongás vagy feszültség enyhítésére használnak főként gyerekek és fiatalok körében. Ez egy átlátszó palack csillogó vízzel, glicerinnel vagy ragasztóval, valamint csillámokkal vagy egyéb lebegő anyagokkal van feltöltve. Amikor megrázzák, a csillámok és a víz mozgása megnyugtató látványt nyújt, ami segít a figyelem fókuszálásában és a nyugalom megteremtésében.

A Calm Down Bottle fő szerepei:

-Feszültségcsökkentés: A palack lassan mozgó csillogó tartalma segít lassítani a gondolatokat és megnyugtatta az idegrendszert, ami különösen hasznos lehet düh vagy szorongás idején.

-Önkontroll fejlesztése: A palackot úgy használják, hogy a gyerekek figyelik, ahogy a csillámok lassan leülepednek. Ez a folyamat türelemre tanít, mivel várniuk kell, amíg a csillámok teljesen leülepednek, így gyakorolják az önkontrollt.

-Figyelem és koncentráció növelése: A lassan forgó, csillámló részecskék követése vizuális stimulációval jár, amely segíthet a figyelem összpontosításában, különösen hiperaktív vagy figyelemzavaros gyerekeknél.

-Önnyugtató tanítása: A Calm Down Bottle használata segít a gyerekeknek, hogy a dühkitörések helyett egy másik, nyugodtabb módszert válasszanak a saját maguk megnyugtatóására. Ez a technika megtaníthatja őket arra, hogy hogyan szabályozzák saját érzelmeiket.

Hegyiné Zámbó Krisztina

Krix Antalné