Witam wszystkich serdecznie przesyłam Wam tutaj kilka ćwiczeń relaksacyjnych, które wykonujecie każdego dnia tygodnia. Ćwiczenia te wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, pomagają nam w walce ze stresem oraz nadmiernym napięciem mięśniowym. Przykładowe ćwiczenia można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia, a także pomiędzy innymi zadaniami podczas nauki zdalnej. Poniżej pięć przykładowych ćwiczeń, które proszę wykonywać codziennie.

1. Będąc w pozycji stojącej z opuszczonymi rękami, należy zacisnąć pięści, wciągnąć powietrze nosem i napiąć barki. Po ok. 5 sekundach należy strząsnąć ramiona w dół i wypuścić powietrze ustami. Najlepiej powtórzyć to ćwiczenie 10 razy
2. Uregulowanie oddechu - ta technika relaksacyjna polega na tym, aby przyjąć wygodną i najbardziej komfortową dla siebie pozycję i w pełni skupić się na oddechu. Aby ułatwić koncentrację, można zamknąć oczy i wykonywać naprzemienny wdech i wydech. Ważne jest, aby podczas wykonywania ćwiczenia powietrze wciągać nosem, a wypuszczać ustami. Ćwiczenie powtarzamy około 5 minut.
3. Rozciąganie - jest to bardzo ważny element dnia, który powinien być wykonywany codziennie rano po przebudzeniu. Rozciąganie można wykonać, leżąc na łóżku - wystarczy wyprostowane ręce unieść nad głowę aż do momentu odczuwania rozciągania mięśni. W tym samym momencie należy rozciągać także nogi - ćwiczenie powtarzamy 10 razy.
4. Z pozycji skulonej wykonaj powolne wstawanie do pozycji pionowej, lekki skłon w tył z wymachem rąk wyprostowanych za głowę, a następnie powrót do pozycji skulonej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.
5. Unieś ramiona wyciągając ręce w bok. Napinaj mięśnie rąk i ramion przez 5 sekund, następnie rozluźnij się ćwiczenie powtórz 10 razy.