



**PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEDAGOGICZNA**
w Mogilnie

**Program zajęć relaksacyjno – koncentrujących dla dzieci
i młodzieży.**

Zastosowanie elementów hatha – jogi, ćwiczeń
tybetańskich, tai – chi, qi – gong, dao - in i Kinezyjologii
Edukacyjnej w aktywności ruchowej dziecka.

Maciej Herwart

Zastosowanie elementów hatha – jogi, ćwiczeń tybetańskich, tai – chi, qi – gong, dao - in i Kinezyjologii Edukacyjnej w aktywności ruchowej dziecka.

Wstęp.....	3
1. Rola relaksacji w odnowie psychosomatycznej	4
2. Podstawy teoretyczne wschodnich systemów relaksacyjno – koncentrujących	6
2.1. Elementy hatha – jogi	8
2.2. Ćwiczenia tybetańskie	15
2.3. Ćwiczenia gimnastyki chińskiej (tai - chi, qi - gong, dao - in).	20
3. Wychowawcze aspekty wschodnich systemów relaksacyjno - koncentrujących	24
4. Kinezyjologia Edukacyjna.....	26
5. Lekcja wychowania fizycznego z wykorzystaniem ćwiczeń wschodnich systemów relaksacyjno - koncentrujących i Kinezyjologii Edukacyjnej.	29
Piśmiennictwo	33

Wstęp

W niniejszej pracy chciałem przedstawić wybrane ćwiczenia wschodnich systemów relaksacyjno – koncentrujących i Kinezylogii Edukacyjnej oraz pokazać możliwość ich wykorzystania w pracy z dziećmi i młodzieżą. Opracowując ten temat sięgnąłem, do wybranego piśmiennictwa z tego zakresu, ogólnie dostępnego na rynku księgarskim. Głównym celem mojej pracy było przybliżenie niektórych aspektów ćwiczeń relaksacyjno – koncentrujących i Kinezylogii Edukacyjnej oraz ich użytecznych wartości.

1. Rola relaksacji w odnowie psychosomatycznej

W obecnych czasach, szybkie tempo życia człowieka, ogromny natłok bodźców i informacji z zewnątrz, niestabilność emocjonalna oraz uzależnienia od różnego rodzaju używek powodują wzmożone napięcie psychiczne i mięśniowe. W takiej sytuacji każdy człowiek odczuwa naturalną potrzebę uwolnienia się od nadmiernego balastu napięć (Kulmatycki, 1993).

Dzieci i młodzież we współczesnym świecie są szczególnie narażone na szkodliwe działanie stresu. Stres jest stanem mobilizacji sił organizmu, który oznacza reakcję na negatywne bodźce fizyczne lub psychiczne. Najczęściej nadmierny stres jest reakcją na codzienne negatywne doświadczenia w szkole, domu i pracy. Dzieci mogą również odczuwać lęk, który wynika ze strachu przed przemocą, gwałtem, rozbojem, narkotykami, czy też negatywnymi skutkami zanieczyszczenia środowiska (Grochmal, 1979). Zbyt duży stres może w różnoraki sposób oddziaływać na człowieka. Powoduje on wiele dolegliwości u dzieci i młodzieży np. nadwrażliwość, nerwowość, gwałtowność (Rosen – Sawyer, Maltby 1993). Nadmierny stres dezorganizuje wewnętrzną harmonię i współpracę między ciałem a psychiką człowieka. Powoduje to często stan choroby i zaburzenia pracy układu immunologicznego. To z kolei zwiększa podatność organizmu na wszelkiego rodzaju infekcje i niedyspozycje. Pozbycie się nadmiaru stresu wpływa na poprawę stanu zdrowia dlatego umiejętność przechodzenia ze stanu napięcia psychofizycznego do stanu rozluźnienia jest potrzebna każdemu człowiekowi. Systematyczne wprowadzanie organizmu w stan relaksu przynosi wiele korzyści. Przede wszystkim działa to regenerująco na organizm i psychikę.

Człowiek uprawiający jakąś odmianę treningów relaksacyjnych mniej się męczy i lepiej operuje własnymi zasobami psychicznymi. Pełen, całkowity relaks poprawia funkcjonowanie pamięci i uwagi, łagodzi stany napięcia psychicznego, stabilizuje reakcje emocjonalne oraz zwiększa poczucie własnej niezależności (Siek, 1986).

Ucząc się technik zmniejszania stanów ogólnej mobilizacji organizmu oraz napięć, przeciwdziała się przeżyciom i reakcjom, które są związane z napięciem określonych grup mięśni organizmu.

Niektóre z treningów relaksacyjnych mogą obok doraźnego regenerującego

oddziaływania powodować głębsze, korzystne zmiany osobowości. Długotrwałe, systematyczne uprawianie niektórych form ćwiczeń relaksacyjno – koncentrujących, takich jak hatha – joga, dao – in, qi – gong, tai – chi lub ćwiczeń tybetańskich pomaga lepiej rozumieć siebie i ludzi, zwiększyć akceptację i zaufanie do siebie oraz poprawić funkcjonowanie organizmu np. układu trawiennego, krążenia i oddechowego.

Techniki relaksacyjne przyczyniają się do zmniejszenia nadciśnienia, oszczędzają serce i poprawiają jego pracę. Przyczyniają się także do lepszej pracy żołądka, jelit i trzewi. Przeciwdziałają stanom niepokoju, obniżają nadmierne napięcie mięśni trzewnych, wewnątrz klatki piersiowej oraz innych grup mięśni, pozwalają oszczędzić ogromną ilość energii (Grochmal, 1979).

Systematyczne stosowanie ćwiczeń relaksacyjno – koncentrujących przyczynia się nie tylko do usuwania stanów wzmożonego napięcia psychofizycznego, ale również zapobiega ich powstawaniu. Daje także większą odporność na ujemny wpływ niekorzystnych warunków środowiska i lepszą adaptację do ciągłych zmian w otoczeniu. Ćwiczenia te, mogą również zapobiegać wadom postawy i przywracać równowagę mięśniową, zarówno w pracy statystycznej, jak i dynamicznej (Grochmal, 1987).

Dobroczynne działanie treningów relaksacyjnych jest obecnie wykorzystane w wielu dziedzinach. Stosują je psycholodzy w ramach wspomagania psychoterapii, oraz lekarze leczący różne choroby somatyczne. Wykorzystuje się je także w sporcie wyczynowym i dla przygotowania zawodnika do sportowej walki. Ćwiczenia relaksowo – koncentrujące znajdują również coraz większe zastosowanie w wychowaniu fizycznym.

2. Podstawy teoretyczne wschodnich systemów relaksacyjno – koncentrujących

Człowiek w ciągu wieków wypracował wiele dróg dających odprężenie psychiczne i fizyczne. Jedną z nich są wschodnie systemy relaksujące – koncentrujące. Prowadzą one do uświadomienia własnego ciała i uwolnienia go od napięć fizycznych, a umysłu od konfliktów emocjonalno – psychicznych. Systemy te polegają na stopniowym zmniejszeniu wpływu bodźców zewnętrznych na rzecz zwiększenia zainteresowania tym, co pojawia się wewnątrz organizmu. Traktują one człowieka w sposób holistyczny. Uwarunkowane są jedną drogą rozwojową wywodzącą się prawdopodobnie z Indii (Michalska, 1978; Reid, 1999).

Wspólną cechą tych metod jest całościowe oddziaływanie na jednostkę, zarówno od strony somatycznej jak i psychicznej, a także od strony fizjologicznej i emocjonalnej oraz intelektualno – racjonalnej i intuicyjno – duchowej. Postrzegają one człowieka jako jedność psychosomatyczną wraz z otaczającym go środowiskiem. Zakładają także świadomą pracę nad własnym rozwojem duchowym, fizycznym, moralnym i umysłowym, w kierunku otwarcia się na poznanie prawdy i sposób istnienia przewyższający poziom przeciętnej egzystencji ludzkiej. Poza tym obejmują sprawy o podstawowym znaczeniu dla ludzkiego zdrowia, jego sprawności umysłowej i równowagi uczuciowej (Szyszko – Bohusz, 1996).

Wschodnie systemy relaksujące traktują człowieka jako system energetyczny. Jest on czymś więcej niż fizycznym bytem. Ciało fizyczne jest zbiorem wzajemnie powiązanych ze sobą narządów. Podobnie, energetyczne pole człowieka składa się z wzajemnie powiązanych i wpływających na siebie podpól. Ośrodki energetyczne znajdujące się w ludzkim organizmie zwane czakrami, kontrolują te podpola. Współczesna medycyna wiąże istnienie czakramów z funkcjonowaniem głównych splotów nerwowych oraz gruczołów dokrewnych.

Według tych systemów przyczyną wszystkich problemów człowieka jest niezdolność do swobodnego promieniowania energii, spowodowana blokami w systemie energetycznym. Bloki te uniemożliwiają doświadczenie siebie jako całościowej i pełnej osoby (Sherwood, 1993).

Ćwiczenia fizyczne pozwalają uwolnić bloki energetyczne, przez co zostaje uzdrowione ciało a człowiek może cieszyć się pełnią życia. Celom tym służą ćwiczenia tybetańskie, hatha – joga, tai – chi, dao – in oraz qi – gong.

Podejście wschodnich metod relaksacyjno – koncentrujących do ćwiczeń fizycznych jest całkowicie odmienne od podejścia zachodniego. Ćwiczenia wschodnie rozluźniają, rozciągają i odprężają mięśnie, natomiast większość ćwiczeń zachodnich napina je, kurczy i napręża. Ćwiczenia wschodnie wykonuje się powoli i rytmicznie, natomiast ćwiczenia zachodnie szybko. Istotą wszystkich wschodnich ćwiczeń gimnastycznych jest odpowiednio regulowany oddech, który przynosi korzyść poszczególnym częściom ciała oraz całemu układowi sercowo – naczyniowemu.

Zasadniczą różnicę między wschodnimi ćwiczeniami a zachodnimi widać w traktowaniu kręgosłupa i związanych z nim mięśniami. Impulsy nerwowe i energetyczne są najlepiej przewodzone do narządów wewnętrznych wówczas, gdy mięśnie przykręgosłupowe są rozluźnione i odprężone. Napięcie mięśni kręgosłupa blokuje przepływ sygnałów nerwowych i energii. Całkowite odprężenie fizyczne jest koniecznym warunkiem właściwego oddychania i przepływu energii i odwrotnie – oddech warunkuje odprężenie fizyczne.

2.1. Elementy hatha – jogi

Joga jest sanskryckim słowem oznaczającym scalanie lub łączenie. Powstała ona tysiące lat temu w Indiach. Jej celem jest osiągnięcie fizycznego zdrowia, umysłowej czujności i duchowego spokoju. Prekursorem, który około II wieku p.n.e. ostatecznie ogłosił i skorygował techniki jogi jest słynny mędrzec Patańdzali (Szyszko – Bohusz, 1996).

Starohinduska joga jest systemem profilaktyczno – zdrowotnym i filozoficznym. Filozofia jogi zorientowana jest na akceptowanie człowieka takiego, jakim jest. W systemie tym chodzi przede wszystkim o zachowanie właściwej postawy psychicznej rzutującej w sposób istotny na samą osobę człowieka. Podstawę w praktyce jogi stanowi dyscyplina etyczna, jak: powstrzymywanie się od niewłaściwego postępowania oraz kierowanie się prawymi zasadami w działaniu. Aktywność w powstrzymywaniu się od popełniania błędów to przede wszystkim koncentracja na właściwym postępowaniu wobec natury i wobec innych ludzi. Polega ona na wstrzymaniu się od zabijania i szkodenia innym, kłamania i oszukiwania, przywłaszczania cudzego mienia oraz nieuporządkowanej aktywności seksualnej. Natomiast nakazy pomagające uzyskać równowagę wewnętrzną to wskazówki do wypracowania w sobie dyscypliny. Obejmują one zachowanie czystości fizycznej i duchowej, akceptację istniejących okoliczności życia, dyscyplinę, samodoskonalenie się i wiarę w siebie (Kulmatycki, 1998; Michalska, 1978; Nasiukiewicz, 1980).

„Joga dąży do wzmocnienia sił adaptacyjnych człowieka, które tkwią w organizmie i pomagają w osiągnięciu pełni zdrowia i równowagi poprzez:

- zachowanie odpowiedniej postawy psychicznej, stanowiącej swoiste połączenie głębokiego odprężenia oraz czujnej otwartości, koncentracji uwagi;
- uzyskanie takiej reaktywności układów nerwowo – mięśniowego i nerwowo – gruczołowego organizmu, która zapewnia zwiększoną odporność ustroju na działanie stresorów;
- przestrzeganie prawidłowej diety i pobudzenie naturalnych procesów wydalania (Grodecka, 1988 s. 18)”.

Hatha – joga stanowi część systemu filozoficznego jogów, która mówi o stronie fizycznej

człowieka. Jej celem jest wzmocnienie i ochrona ciała przed chorobą oraz osiągnięcie i utrzymywanie harmonii psychofizycznej. Statyczne ćwiczenia jakie poleca hatha – joga to tzw. asany. Mają one przede wszystkim rozwijać zdolność skupiania, wzmacniać wolę i przyzwyczajać do łatwego znoszenia zmęczenia i różnych dolegliwości. Asany są pozycjami, dzięki którym poprawia się krążenie krwi, zwiększa ruchomość stawów oraz następuje napięcie i rozluźnienie mięśni. Asana oznacza układ ciała w określonej pozycji. Zadaniem postaw jogi jest uzyskanie zrównoważenia wewnętrznego poprzez oddziaływanie na układ nerwowy. Pozycje te poprzez masaż narządów wewnętrznych oraz oddziaływanie na centra nerwowe i gruczoły wydzielania wewnętrznego, wpływają uspokajająco na biologiczną i psychiczną sferę organizmu. Układ ćwiczeń umożliwia regulowanie natężenia wysiłku i synchronizację podstawowych czynności układów oddechowego i krążenia. W rezultacie dochodzi do wytworzenia stereotypów dynamicznych, warunkujących oszczędniejszą gospodarkę zasobami energii oraz szybszą i pełniejszą regenerację ustroju (Grodecka, 1988; Kulmatycki, 1993; Nasiukiewicz, 1980).

„Wykonując postawy jogi należy kierować się następującymi zasadami:

- maksymalnego rozluźnienia – mięśnie i ścięgna maksymalnie zrelaksowane;
- pasywnego rozciągnięcia – zakres ruchu tylko do granicy „przyjemnego bólu”, bez wykonywania pozycji na siłę;
- zwolnionych ruchów – fazy przyjmowania pozycji oraz powracania do pozycji wyjściowej wykonywane w zwolnionym tempie;
- oddychania przez nos – zarówno fazy związane z ruchem, jak i postawa finalna skoordynowane z oddychaniem przez nos;
- koncentracji umysłu – pełna świadomość odczuwanych wrażeń i sygnałów dochodzących z wnętrza organizmu (Kulmatycki, 1993, s 58)”

W czasie wykonywania ćwiczeń istotne jest, aby pozycja jogi utrzymywana była nieruchomo przez pewien czas. Pozycja ciała powinna być w miarę wygodna i stabilna.

Oto przykładowe asany:

1. „Drzewo”

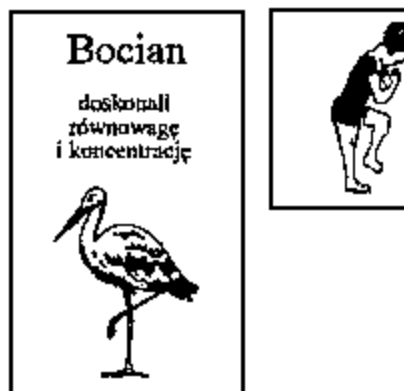
Stajemy prosto i opieramy podeszwę prawej stopy o wewnętrzną stronę lewego uda. Naprężamy ramiona i powoli unosimy je, wyprostowane w górę. Łączymy palce obu rąk

i wyobrażamy sobie, że jesteśmy wysokim drzewem. Wytrzymujemy w takiej pozycji, licząc powoli do 10. Powtarzamy ćwiczenie w odwrotnym układzie nóg.



2. „Bocian”

Stajemy na prawej nodze, lewą uginając w kolanie (do tyłu). Pochylamy głowę w dół i zamykamy oczy. Łączymy dłonie i unosimy je na wysokość piersi. Utrzymujemy równowagę, licząc powoli do 10. Zmieniamy układ nóg i powtarzamy ćwiczenie.



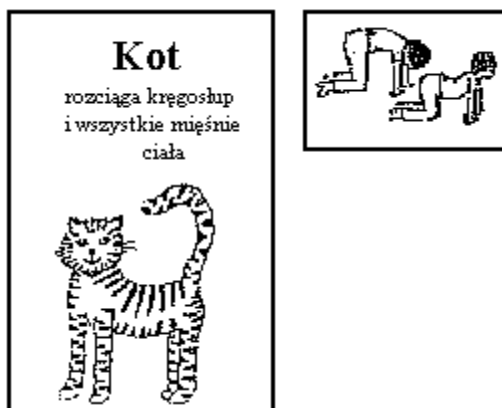
3. „Ptak”

Stajemy wyprostowani, z szeroko rozstawionymi stopami. Łączymy dłonie za plecami, wewnętrzną stroną do siebie. Łokcie wyprostowane. Robimy skłon do przodu, powoli wypuszczając powietrze. Wyciągamy się tak mocno jak potrafimy. Głowę przyciągamy jak najbliżej nóg, a ramiona unosimy wysoko w górę. Wytrzymujemy w takiej pozycji licząc powoli do 10. Robimy wdech, wracając do pozycji wyjściowej.



4. „Kot”

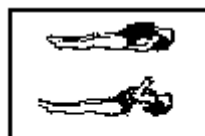
Przyjmujemy pozycję „na czworakach”, rozstawiając kolana na szerokość bioder. Ręce trzymamy wyprostowane. Z wydechem powoli przyciągamy podbródek do piersi i podnosimy w górę plecy naprężając się. Wytrzymujemy tak, licząc powoli od 7 do 10. Następnie z wdechem podnosimy podbródek do góry, spoglądając w górę i obniżając brzuch ku podłodze. Ramiona są wyprostowane. Wytrzymujemy tak, licząc powoli od 7 do 10. Powtarzamy ćwiczenie kilka razy.



5. „Ryba”

Kładziemy się na plecach ze złączonymi i wyprostowanymi nogami. Ręce, wewnętrzną stroną dłoni zwracając się ku dołowi i kładziemy je pod pośladki. Powoli zginamy ręce w łokciach. Wypychamy klatkę piersiową i brzuch ku górze. Wyginamy plecy w łuk i zbliżamy czubek głowy do podłogi. Wytrzymujemy, licząc powoli od 7 do 10. Ciężar ciała w 90% spoczywa na pośladkach i na łokciach a 10% na czubku głowy.

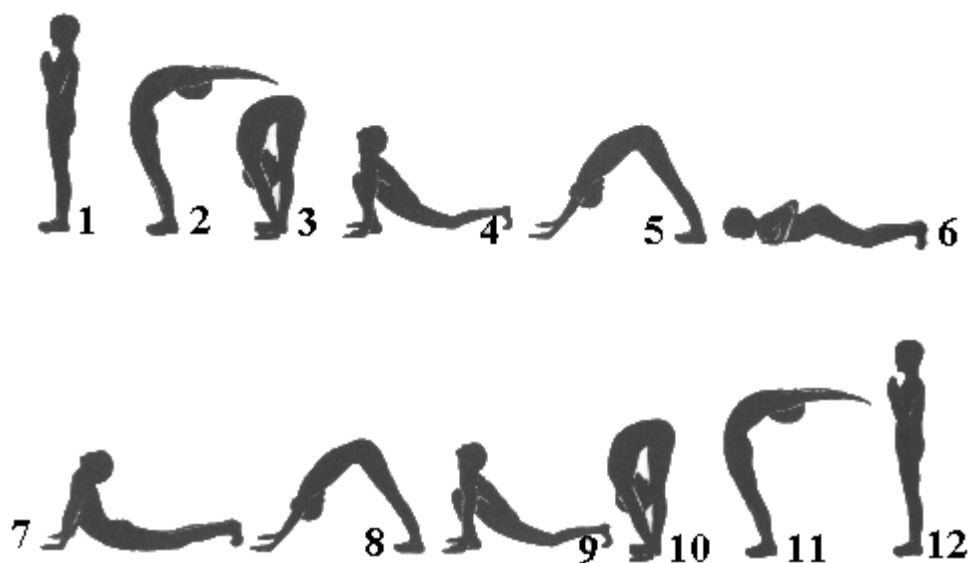
Jeżeli czujemy się na siłach, wyjmujemy ręce spod pośladków i składamy dłonie nad klatką piersiową



(Rosen – Sawyer, Maltby, 1993).

6. „Powitanie słońca”

Jest to sekwencja ruchowa składająca się z dwunastu asan, które wykonywane są naprzemiennie na prawą i lewą stronę.



ćw. 1. Pozycja wyjściowa - wydech (dłonie razem na wysokości klatki piersiowej, stopy razem).

ćw. 2. Wznos ramion - wdech (wznos ramion w górę z jednoczesnym wygięciem tułowia w tył).

ćw. 3. Skłon w przód - wydech (skłon tułowia w przód, dłonie ułożone na podłodze).

ćw. 4. Przysiad podparty - wdech (przysiad na lewej nodze, prawa do tyłu, głowa odchylona w tył).

ćw. 5. Uniesienie bioder - wydech (uniesienie bioder do góry, głowa między ramionami).

ćw. 6. Leżenie – „bezdech” (leżenie przodem, dłonie przy barkach, stopy razem, pośladki w górze, podbródek na podłodze).

ćw. 7. Odchylenie w tył - wdech (z leżenia przodem odchylenie tułowia oraz głowy w tył).

ćw. 8. Uniesienie bioder - wydech (jak ćwiczenie nr 5).

ćw. 9. Przysiad podparty - wdech (jak ćwiczenie nr 4, tylko że lewa noga do przodu).

ćw. 10. Skłon w przód - wydech (jak ćwiczenie nr 3).

ćw. 11. Wznos ramion - wdech (jak ćwiczenie nr 2).

ćw. 12. Pozycja końcowa - wydech (jak ćwiczenie nr 1).

Joga dla dzieci charakteryzuje się większą dynamiką ruchu, niż u dorosłych. Może być wpleciona w czasie zajęć w formę opowieści ruchowej. W opowiadanej treści można uwzględnić wiele aspektów sprzyjających kształtowaniu postaw prozdrowotnych, proekologicznych i wartościujących. Praca z poszczególnymi asanami może być ukierunkowana na naśladownictwo zachowań i czynności wykonywanych przez rośliny, zwierzęta czy ludzi. Forma opowieści ruchowej sprzyja wykonywaniu ćwiczeń bez nadmiernego wysiłku, przy pozytywnym zaangażowaniu emocjonalnym. W połączeniu z innymi zabawami, o charakterze psychologicznym czy socjalizującym pozwala dziecku rozwijać się w sposób twórczy. Hatha jogę w pracy z dziećmi można wzbogacać zabawami o charakterze ogólnorozwojowym lub specjalistycznym.

Oto przykład takiej opowieści:

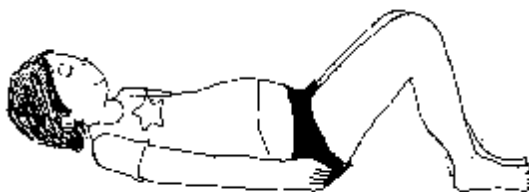
Dzisiaj wybieramy się na długi spacer... Przed wyjściem na spacer obserwujemy jak piękne słońce wschodzi na błękitnym niebie i witamy je...układ asan "Powitanie słońca". Musimy jednak dojechać na miejsce naszej wędrówki pociągiem. Tworzymy pociąg i jedziemy... ruch po ósemce - możecie naśladować wszystkie odgłosy, jakie wydaje pociąg.

Dojechaliśmy na miejsce. Popatrzcie! Przed nami wielkie drzewo - wykonujemy asanę "Drzewo". Poczujcie się tak jak drzewo. Wyciągnij swoje ręce w górę poczuj jak drzewo swymi gałęziami sięga daleko w niebo. Korzenie drzewa sięgają natomiast głęboko

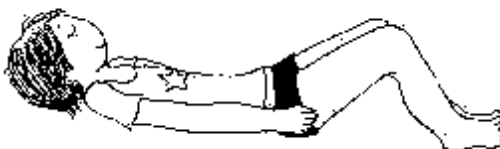
w ziemię. Nie zapomnij spokojnie oddychać. Mijamy drzewo i idziemy dalej przez piękny park. W parku jest wiele wspaniałych roślin, rzeka i ptaki: W rzece pływają piękne ryby - wykonujemy asanę "Ryba". Idąc dalej spotykamy wielką górę - wykonujemy asanę "Góra". Musimy obejść tę górę, przed nami wspinaczka - jeśli mamy drabinki wykorzystujemy element gimnastyki "wspinanie i zstępowanie", przy braku możemy zastosować zabawę na czworakach zamieniając się na chwilę w kotki lub pieski, np. "Koty na płoty". W dalszej treści pojawiają się asany "Ptaki", "Kot", "Bocian", "Kobra". W kolejnej lekcji opowieść może zostać rozbudowana o kolejne asany.

Hatha - joga oprócz nauki asan obejmuje również swoiste techniki oddechowe tzw. pranayamy. Są to ćwiczenia, które uspakajają umysł dzięki oddychaniu zgodnemu z naturą. Pranayama dostarcza tlenu i energii do każdej komórki. Oczyszcza ciało poprzez spalanie zbędnych produktów i wyeliminowanie substancji toksycznych. Jednym z takich ćwiczeń oddechowych jest "oddech balonowy". Jest to prosta i efektywna technika odpoczynku, którą można zastosować w celu rozładowania napięcia i stresu.

Przystępując do tego ćwiczenia, kładziemy się na plecach i zginamy kolana. Ręce są ułożone wzdłuż ciała z dłońmi na podłodze. Wolno wciągamy powietrze przez nos. Brzuch wzdyma się jak balon napełniony powietrzem.



Następnie powoli wypuszczamy powietrze przez nos. Brzuch opada jak balon, z którego wypuszczone jest powietrze.



Ćwiczenie to można wykonywać także w pozycji siedzącej (Rosen - Sawyer, Maltby, 1993).

Joga uważana jest obecnie przez wielu znawców za najpełniejszy system pedagogiczny, pozostający w zgodzie z współczesną pedagogiką integralną. Akcentuje bowiem w sposób ściśle ukierunkowany pracę nad psychiką, emocjami, intelektem, a także stanem somatycznym jednostki.

2.2. Ćwiczenia tybetańskie

Ćwiczenia tybetańskie pochodzą ze starych buddyjskich klasztorów Tybetu. Według legendy, grupa tybetańskich mnichów знаła tajemnicę źródła młodości. Była nią regularna praktyka pięciu rytuałów. Sumienne wykonywanie tych ćwiczeń zapewnić miało wieczną młodość. Do świata zachodniego pięć rytuałów przywiózł Peter Kelder (Kelder, 1998).

Ćwiczenia tybetańskie nadają się do aktywizowania i integrowania strony fizycznej i emocjonalnej człowieka. Pomagają świadomie zaakceptować własne ciało. Wykonując je tworzy się dynamiczne formy geometryczne, ucząc się koncentracji całego organizmu na jednym zadaniu. Dzięki odpowiedniemu dopasowaniu ćwiczeń do siebie zostaje pobudzony przepływ energii przez centra energetyczne i dzięki temu ożywione są przyporządkowane im nerwy, narządy i gruczoły. Ponadto rytuały wzmacniają całe ciało i dodają mu giętkości i elastyczności. Można je łatwo wykonywać i nie potrzeba do tego przygotowania oraz szczególnej zręczności. Przy realizacji ćwiczeń ważną sprawą jest prawidłowe oddychanie. Wdech wykonujemy w fazie wysiłku, a wydech w fazie rozluźnienia, powrotu do pozycji wyjściowej. Między poszczególnymi ćwiczeniami należy zrobić po kilka głębszych oddechów (Gillesen, 1991).

Ćwiczenie 1.

Stajemy prosto, stopy rozstawione równolegle na szerokość bioder. Kolana lekko ugięte. Postawę mamy rozluźnioną i odprężoną, ale wyprostowaną w pionie. Z wdechem rozpościeramy ręce szeroko na boki. Zaczynamy powoli kręcić się wokół własnej osi, przyspieszając krążenie według własnego uznania.

Dzięki temu ćwiczeniu czujemy się bardziej zrównoważeni i skoncentrowani.

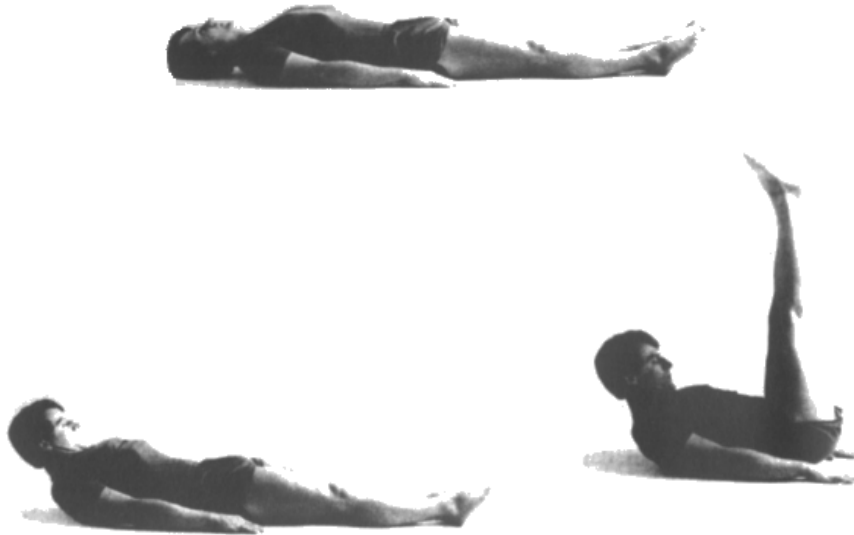


Ćwiczenie 2.

Kładziemy się na plecach z nogami wyciągniętymi prosto i rękoma ułożonymi obok ciała z dłońmi skierowanymi w dół. Wdychamy powietrze nosem i unosimy nogi -

nieco dalej niż do pionu - unosząc jednocześnie głowę i przyciągając brodę do piersi. W tej pozycji staramy się wytrwać przez trzy do czterech oddechów. Z wydechem opuszczamy powoli nogi ugięte w kolanach i głowę. W czasie przerwy robimy trzy do czterech oddechów. Potem, wraz z wdechem przystępujemy do nowego wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha oraz poprawia przemianę materii i trawienie.



Ćwiczenie 3.

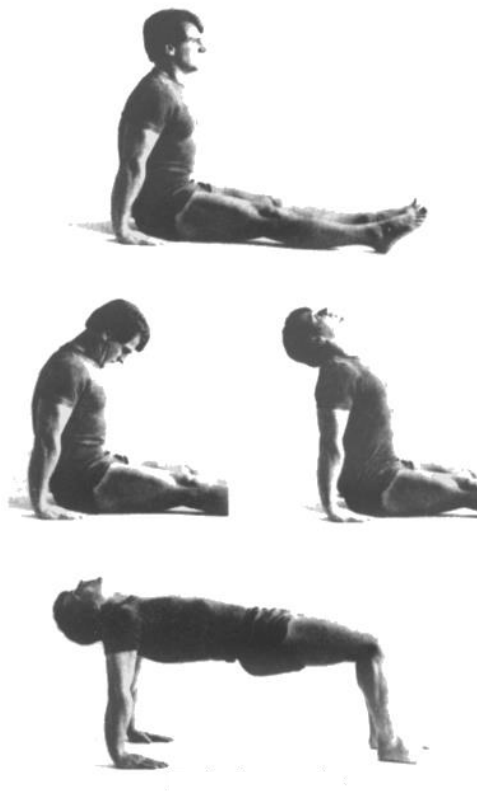
Do trzeciego ćwiczenia klękamy z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Palce nóg zginamy i opieramy o podłogę. Plecy są wyprostowane, a broda przyciągnięta do piersi. Robiąc wdech wyginamy do tyłu tułów od pasa w górę. Równocześnie przenosimy ręce ruchem kolistym ponad głowę do tyłu i opieramy je na udach poniżej pośladków. W czasie wydechu powracamy do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 4.

Siadamy na ziemi i wyciągamy nogi prosto do przodu rozstawiając stopy na około 30 cm. Wyprostowane ręce opieramy koło pośladków. W czasie wdechu odrywamy tułów od ziemi, unosząc go tak, by tworzył linię prostą z udami, równoległą do podłoża. Wykonujemy jak gdyby mostek. Głowę opuszczamy ku tyłowi. Zostajemy w tej pozycji przez trzy do czterech oddechów i napinamy następnie przez chwilę każdy mięsień ciała. Wydech następuje w czasie powrotu do pozycji wyjściowej.

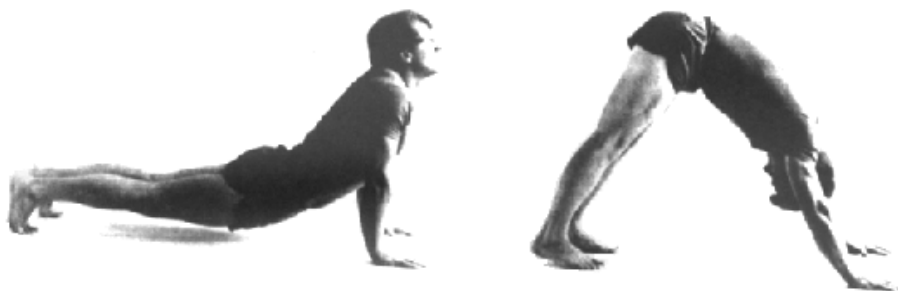
Ćwiczenie to odpręża mięśnie okolicy lędźwiowej.



Ćwiczenie 5.

Kładziemy się na brzuchu. Dłonie ułożone są płasko na podłożu na wysokości piersi. Przyciągamy brodę do klatki piersiowej. Czoło leży na podłożu. Układamy nogi w lekkim rozkroku. Podnosimy powoli cały tułów i przyjmujemy postawę kobry. W czasie wdechu unosimy biodra i przyciągamy brodę do piersi, przy czym ramiona i nogi pozostają wyprostowane, tak że ciało tworzy trójkąt. Pozostajemy w tej pozycji przez trzy do czterech oddechów. Następnie powracamy do pozycji kobry.

Piąte ćwiczenie wytwarza połączenie między gruczołami rozrodczymi a szyszynką. Dogłębnie nas równoważy i skutecznie aktywizuje.



(Kelder, 1998).

Ćwiczenia tybetańskie najlepiej wykonywać powoli i kontemplacyjnie. Między jednym a drugim ćwiczeniem powinien być czas na kilka głębszych oddechów. Każde z ćwiczeń należy powtórzyć 21 razy. Zaczynamy jednak od takiej liczby powtórzeń, która nie sprawia zbyt dużej trudności dzieciom. Następnie stopniowo zwiększamy powtórzenia do 21 razy.

W celu urozmaicenia przebiegu zajęć można zastosować opowiadanie bajek i podróże w wyobraźni. W czasie takiej opowieści poszczególne ćwiczenia są wplatane jako części składowe akcji. Takie podejście do przeprowadzenia pięciu „rytuałów tybetańskich” wzbogaca wyobraźnię dzieci, rozwija myślenie obrazowe i abstrakcyjne. Poprzez wykonywanie poszczególnych pozycji i uruchomienie wyobraźni, rozwijają się obie półkule mózgowe równocześnie.

Oto przykładowy fragment takiej podróży w wyobraźni:

"Skoncentruj się na oddechu. Pozwól, aby twój oddech stawał się coraz głębszy. [...] Wyobraź sobie, że wsiadasz do gondoli balonu, który cię uniesie coraz wyżej w powietrze. Teraz wszyscy tam siedzimy, czujemy się bezpieczni i jesteśmy ciekawi, dokąd polecimy. Z każdym oddechem wznosimy się coraz wyżej aż ponad chmury, gdzie widzimy nad sobą błękitne niebo. Takie szybowanie sprawia nam przyjemność. W dali widzimy wysoko nad chmurami potężne góry. Przelatujemy nad nimi, a pod nami widzimy doliny. Przed nami wyrasta wspaniałe, tajemnicze miasto. Wchodzimy do miasta i widzimy wokół ludzi zadowolonych i miłych nawzajem dla siebie. Jaka jest ich tajemnica? Zmęczeni zasypiamy i ... Czy nam się śni? ... Na łące pod drzewami mieszkańcy uprawiają ćwiczenia przypominające gimnastykę przed pójściem do szkoły albo pracy ... Jest to pięć ćwiczeń tybetańskich. Robiąc je całkiem powoli, oddychając spokojnie ... jakby w zwolnionym

tempie. Ludzie, którzy je wykonują, wydają się wszyscy bardziej spokojni i zadowoleni - dzieci wykonują ćwiczenia tybetańskie (Simonson, 1996).

Chcąc bardziej zachęcić dzieci do wykonywania tych ćwiczeń można zwrócić większą uwagę na oprawę i atmosferę w trakcie ich wykonywania. Można udekorować pomieszczenie, w którym będą się one odbywały, za pomocą różnych tkanin, obrazów, świec, stosować różne instrumenty i ustawiać wonne lampki. Chodzi o to aby jednocześnie pobudzić wszystkie kanały zmysłów - oczu, uszu, nosa i dotyku i wywierać na nie wpływ. Poprzez takie działanie możliwe jest pobudzenie i integracja zarówno ciała jak i zdolności rozumowych. Dziecko w ten sposób poznaje siebie i łączy ruch z inspiracją. Poza tym uwzględnione są tu naturalne potrzeby dziecka - ruchu i spokoju. Ćwiczenia pięciu rytuałów mogą szczególnie pozytywnie działać na uczniów o dużej nadpobudliwości, nerwowych i agresywnych. Stosowanie ich wpływa na zwiększenie zdolności koncentracji, co przyczynić się może do wydłużenia okresów pracy, lepszego wycucia skupienia się i odprężenia oraz ogólnego uspokojenia atmosfery w salach lekcyjnych. Dzięki nim dzieci mogą nie tylko poprawić swoją sprawność fizyczną i samopoczucie psychiczne, ale także rozwijać świadomość własnego ciała i wzbudzać chęć do przejawienia innych form aktywności fizycznej (Gillessen, 1991; Simonson, 1996).

2.3. Ćwiczenia gimnastyki chińskiej (tai - chi, qi - gong, dao - in).

Ćwiczenia dao - in, qi - gong i tai - chi pochodzą z Chin. Są one silnie związane z filozofią taoizmu, której podstawą jest przekonanie, że energia i ruch są źródłem wszelkiego istnienia. Celem życia jest osiągnięcie jedności z nieskończoną potęgą natury. Chińskie ćwiczenia gimnastyczne mają pomóc człowiekowi osiągnąć harmonię i równowagę wewnętrzną (Chang, 1991).

W dawnych czasach w Chinach, kiedy rzeki często występowały z brzegów, powietrze nasycone było niepożądaną wilgocią, powodując u ludzi bolesne sztywnienie stawów i kości. W celu złagodzenia tych dolegliwości, wymyślono specjalne uzdrawiające tańce. Nazwano je dao - in. Ruchów tańca uczono się na podstawie obserwacji świata zwierząt. Zasady dao - in były zgodne z taoistycznym dążeniem do scalenia ciała i oddechu oraz zachowania równowagi energetycznej (Reid, 1999).

Ideę połączenia ćwiczeń fizycznych i oddechowych przypisuje się buddyjskiemu mnichowi Bodhidharmie, który w V w n. e. przybył z Indii do Chin. Przywiózł on z sobą jogę i pranajamę, czyli sztukę oddychania. Owa mieszanka rdzennie chińskich ćwiczeń dao - in z jogą oraz techniką rytmicznego oddechu dała początek chińskim sztukom walki i zdrowotnym ćwiczeniom gimnastycznym. Ćwiczenia te pozwalają człowiekowi osiągnąć pełną harmonię wewnętrzną. Mają one na celu utrzymanie stałego krążenia płynów ustrojowych (krwi, hormonów, limfy i.t.d.). Rozluźniają, rozciągają i odprężają mięśnie. Wykonuje się je powoli i rytmicznie. Istotną ich częścią jest odpowiednio regulowany oddech. Przynosi to korzyści nie tylko poszczególnym częściom ciała, ale i całemu układowi sercowo - naczyniowemu, poprzez nasycenie krwi tlenem. Są one kombinacją technik oddechowych, prostych ruchów, pozycji ciała i ćwiczeń wyobraźni (Huaching , 1999).

Dao - in to sekwencja ruchów tradycyjnie zwanych ćwiczeniami pobudzającymi energię. Są one nieco podobne do hatha - jogi. Wpływają korzystnie na poprawę zdrowia, a także usuwają różne blokady w ciele. Pobudzają funkcjonowanie narządów wewnętrznych oraz układu krążenia, wydalania i innych.

W trakcie ćwiczenia dao - in najważniejsze jest całkowite odprężenie. Dao - in jest ćwiczeniem bardzo rytmicznym.

Oto przykładowe ćwiczenia:

1. „Nieśmiertelny wyprostowujący nogę”

Kładziemy się na plecach z wyprostowanymi nogami. Robiąc wdech, uginamy lewe kolano i przyciągamy je do klatki piersiowej. Przyciskamy nogę dłońmi o splecionych palcach. Robiąc wydech wykonujemy 5 obrotów stopą zgodnie z ruchem wskazówek zegara i 5 obrotów w kierunku przeciwnym. Wdychając powietrze, prostując kolano wyciągamy nogę do podłogi i wracamy do pozycji wyjściowej. Następnie to samo wykonujemy z prawym kolanem i stopą.

2. „Wolno obracająca się ziemia”.

Wykonujemy siad skrzyżny. Dłonie kładziemy w okolicy nerek i masujemy obiema dłońmi miejsce z obu stron kręgosłupa okrężnymi ruchami (w górę i w dół). Wykonujemy 36 ruchów.

3. „Nieśmiertelny kłaniający się wschodzącemu słońcu”.

Siadamy z wyprostowanymi nogami. Robiąc wydech, pochylamy się do przodu i chwytamy dłońmi końce obu stóp. Wciągając powietrze i nadal trzymając stopy, powoli prostujemy się i podnosimy brodę. Wypuszczamy powietrze i nie puszczając stóp, pochylamy się do przodu. Zaczynamy wykonywać duże krążenie stopami: prawą odwrotnie do ruchu wskazówek zegara, lewą zgodnie. Wykonujemy 21 krążeń każdą stopą. Potem zmieniamy kierunek krążenia (Huaching , 1999).

Ćwiczenia qi - gong są szczególnym połączeniem technik oddechowych, prostych ruchów, ćwiczeń utrzymywania właściwej postawy i wyobraźni, których zadaniem jest utrzymanie obiegu energii w organizmie (Gacki, Węgrzyk, 1994). Pomagają one pozbyć się napięć, stymulują siły życiowe (witalność), wzmacniając samouzdrawiające siły organizmu oraz odporność systemu immunologicznego na atak choroby. Przeważająca część ćwiczeń qi - gong to proste układy pojedynczych gestów lub krótkich sekwencji ruchów. Wykonuje się je w pozycji siedzącej i stojącej. Najbardziej rozpowszechnioną formą ćwiczeń qi - gong jest styl żurawia. Na dalekim wschodzie żuraw jest symbolem długowieczności i spokoju. W ćwiczeniu naśladuje się pełne gracji i harmonii ruchy ptaka. Stosunkowo łatwo można się ich nauczyć. Powolne i pełne gracji ruchy nie wymagają dużej sprawności fizycznej (Bronz, 1990).

Ćwiczenie qi - gong w stylu żurawia jest ćwiczeniem harmonizującym i ożywiającym.

Ponieważ pełen opis stylu żurawia zajmuje wiele miejsca i jest bardzo obszerny, dlatego opiszę jedną z pojedynczych sekwencji ruchu, którą nazwałem „Ptak”:

- stajemy w lekkim rozkroku,
- z wdechem - wnosimy ręce bokiem do poziomu barków (otwarcie skrzydeł),
- z wydechem - wysuwamy lewą nogę w przód pod kątem 45 stopni, ręce wysuwamy w przód, a następnie w dół (zamknięcie skrzydeł),
- z wdechem - wnosimy ręce przodem w górę i następnie w bok (otwarcie skrzydeł),
- z wydechem - opust rąk w dół (zamknięcie skrzydeł z tyłu).

Powtarzamy cztery razy to ćwiczenie na nogę lewą, balansując w trakcie ruchu ciałem. Następnie powtarzamy to samo na nogę prawą.

Ćwiczenia tai - chi mają swój rodowód w qi - gongu. Są one czymś w rodzaju sekwencji wielu różnych ruchów, które występują w ćwiczeniach qi - gong. Sekwencja ta nie jest zbiorem oddzielnych figur lecz dynamicznym układem pozycji przechodzących płynnie z jednej do kolejnych. Ruch jest tu niepodzielną całością. Praktyka polega na wykonywaniu wolnych harmonijnych ruchów, zsynchronizowanych z oddechami oraz rozluźnieniem i napinaniem mięśni. Jest to rodzaj medytacji w ruchu. Stan umysłu, jego koncentracja jest integralnym elementem całej gimnastyki chińskiej. Ćwiczenia te są niezwykle pożyteczne dla zdrowia ponieważ korzystnie wpływają na układ nerwowy, oddechowy, trawienny oraz na układ ruchu. Poprawiają one zdolność koncentracji poprzez świadome skierowanie uwagi na przebieg i koordynację ruchów. Harmonijne ruchy i świadome oddychanie zwiększają ruchomość klatki piersiowej i elastyczność tkanki opłucnej, co znacząco poprawia wentylację płuc i wymianę gazową. Łagodne i płynne ruchy angażują różnorodne mięśnie powodując wzrost ich sprężystości, elastyczności i siły (Doktór, 1988).

Ćwiczenia tai - chi inspirowane są niezwykłym bogactwem ruchów zwierząt i całokształtem zjawisk przyrodniczych. Opis pełnej formy ćwiczeń tai -chi zajmuje wiele miejsca, dlatego chcąc dokładnie poznać te ćwiczenia najlepiej zwrócić się do instruktora tai - chi. Obszernie na ten temat piszą: Bronz Z., Crampton P., Doktor T., Gacki T. i Węgrzyk J. oraz Hackl M.

Regularne wykonywanie ćwiczeń gimnastyki chińskiej zapewnia wiele korzyści. Techniki te harmonizują osobowość człowieka, rozwijają stateczność, pewność siebie, osłabiają skłonność do agresji. Są doskonałym środkiem podnoszącym ogólną sprawność człowieka. Przyczyniają się do obniżenia reakcji stresowych i napięcia mięśniowego. Dłuższa praktyka przynosi odprężenie umysłowe, zdrowy sen i dobre samopoczucie (Reid, 1999).

3. Wychowawcze aspekty wschodnich systemów relaksacyjno - koncentrujących

Poprzez praktykowanie koncentracji umysłowej i podejmowanie wysiłku uzyskania kontroli nad własnym życiem emocjonalnym i mentalnym człowiek dąży do uzyskania wiedzy o sobie, o istocie własnej osobowości, jak również o otaczającym świecie i wzajemnej relacji między tymi dwoma podstawowymi czynnikami (Szyszko - Bohusz, 1996).

Wychowując, zgodnie z pedagogiczną tradycją wschodnich systemów relaksacyjno – koncentrujących nie wystarczy przekazanie słownych nakazów i zakazów oraz norm moralnych. Aby dziecko mogło świadomie wybierać w różnych okolicznościach życia zgodnie z normami moralnymi obowiązującymi w danym społeczeństwie, musi być przekonane o słuszności tych norm oraz musi posiadać wiedzę dotyczącą zwalczania pokus, np. chęci do kłamstwa, kradzieży itp. (Szyszko – Bohusz, 1996). Wyposażenie dziecka w wiedzę o życiu i sposobach prawidłowego postępowania w społeczeństwie jest zadaniem dorosłych. Natomiast umiejętność pokonania pokus emocjonalnych i umysłowych zdobywa się na drodze systematycznych ćwiczeń koncentracji. W ich skład wchodzić ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne i inne zalecenia, jak na przykład moralna i etyczna dyscyplina jogi. Prowadzą one do coraz większej kontroli nad emocjami i kształtują wolę. Pozwalają rozwinąć umiejętność odwracania uwagi od szkodliwych emocji takich jak gniew, złość i pożądanie, w momencie ich powstawania. W ten sposób nie dopuszczają do ich rozwoju i wzrostu. Wiadomo, że łatwiej jest opanować np. gniew, zanim zdoła się on rozwinąć i przeniknąć swym wpływem całą osobowość.

Wschodnie systemy, takie jak np. joga stawiają sobie za cel wypracowanie, poprzez drogę swoistych praktyk i ćwiczeń, całkowicie zintegrowanej osobowości. Osobowość ta opiera się na silnym, wytrzymałym i odpornym organizmie w sensie fizycznym, jak i daleko posuniętym samoopanowaniu psychicznym. Samoopanowanie można osiągnąć rozwijając takie cechy charakteru jak silna wola, cierpliwość, głęboka życzliwość dla wszelkiego życia, współczucie dla cierpiących. Umiejętność całkowitej koncentracji myśli prowadzi do wyrobienia w sobie zdolności do samodzielnego i twórczego myślenia, do niezależności własnego sądu i postawy życiowej. Dlatego uprawiając ćwiczenia

relaksacyjno – koncentrujące z młodzieżą należy zwrócić uwagę nie tylko na aspekt zdrowotny i relaksujący tych ćwiczeń, ale również na walory wychowawcze. Celem takiego podejścia do zajęć jest wykształcenie u wychowanków postawy na przyszłość, aby umieli oni dbać o swoje ciało oraz ducha poprzez pełne szacunku podejście do siebie i świata. Dzieci uczą się w ten sposób samodyscypliny, samoświadomości i pozytywnego działania. Są to twórcze wybory, które eliminują nadmierny stres (Huaching, 1999; Szyszko – Bohusz, 1996).

4. Kinezylogia Edukacyjna

Kinezylogia Edukacyjna jest metodą służącą odkrywaniu nowych, własnych możliwości oraz efektywnych sposobów używania zmysłów i ruchów całego ciała w poznawaniu, przetwarzaniu i wykorzystywaniu informacji. Służy także poprawie funkcjonowania w codziennym życiu. Jej twórcą jest Paul Dennison, pedagog i psycholog.

Kinezylogia Edukacyjna stanowi nową gałąź wiedzy holistycznej. Metoda ta służy głębszemu poznaniu siebie, pozwala rozwinąć i wyzwolić indywidualne oraz zespołowe możliwości twórcze. Sprzyja także wykształceniu umiejętności komunikacji w relacjach interpersonalnych. Dąży do integracji ciała i umysłu oraz harmonijnej współpracy obu półkul mózgowych (Hannaford, 1998).

Na co dzień każdy człowiek używa tylko niewielkiej części swojego „biokomputera” – mózgu. Ograniczenia te, nazwane blokadami, prawdopodobnie stwarzamy sobie sami w wyniku nadmiernego stresu, jaki przeżywamy w ciągu naszego życia. Dzięki tej metodzie można zmniejszyć napięcia jakie powoduje nadmierny stres.

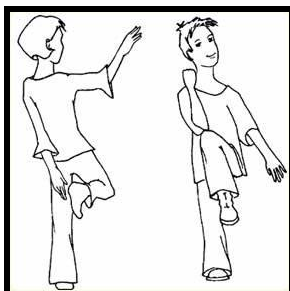
Ćwiczenia Kinezylogii Edukacyjnej wspomagają uczenie się. Przyczyniają się także do poprawy ogólnego stanu zdrowia.

Oto kilka ćwiczeń stosowanych w ramach Kinezylogii Edukacyjnej:

1. „Ruchy naprzemienne”

Ruchy naprzemienne polegają na chodzeniu w miejscu. Przez dotyk prawym łokciem lewego kolana i następnie lewym łokciem prawego kolana pobudzane są równocześnie duże powierzchnie obu półkul mózgowych.

Ruchy naprzemienne wzmagają aktywność organizmu, aktywizują prawą i lewą półkulę. Stymulują wszystkie kanały połączeń pomiędzy półkulami i zmysł równowagi. Powodują tworzenie nowej tkanki w kanałach półkolistych. Przywracają także funkcjonowanie neurologiczne w przypadkach uszkodzeń mózgu. Usprawniają wykonywanie zajęć domowych, uczenie się i koordynują ruchy ciała w zajęciach sportowych.



2. „Leniwe ósemki”

Aby wykonać leniwe ósemki rysujemy na papierze lub tablicy płynnym nieprzerwanym ruchem symbol nieskończoności (położona ósemka). Zaczynamy pośrodku, wpierw malując w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara, do góry, w lewo, potem zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Pięć lub więcej powtórzeń wykonuje się każdą ręką osobno lub pięć lub więcej dwoma rękami razem.

Ćwiczenie to koordynuje działanie obu półkul. Pomocne jest w reedukacji dzieci dyslektycznych. Poprawia płynność czytania, zapamiętywanie, słuchanie i myślenie.

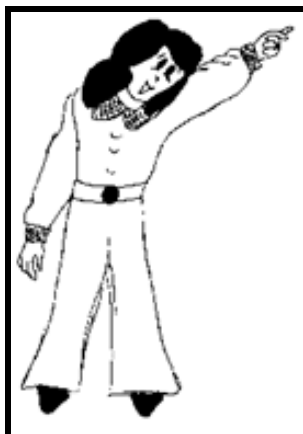


3. „Słoń”

Wykonuje się je przez położenie lewego ucha na lewym barku i wyprostowanie lewej ręki. Przy rozluźnionych kolanach ręka „maluje” wzór leniwej ósemki, zgodnie z ustalonym kierunkiem. Oczy śledzą ruch ręki.

Ćwiczenie to powinno być wykonane powoli, trzy do pięciu razy w ułożeniu głowy na lewym, a następnie prawym barku.

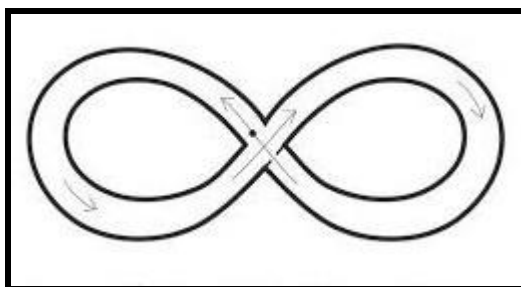
Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie szyi i oczu. Poprawia pamięć i aktywizuje zmysł równowagi oraz koordynuje przepływ informacji między prawą i lewą stroną mózgu i ciała.



4. „Leniwe ósemki dla oczu”

Trzymamy kciuk na wysokości oka w linii środkowej ciała na odległość 40 cm. Trzymając głowę nieruchomo, śledzimy wzrokiem poruszający się kciuk, który kreśli w powietrzu „leniwe ósemki”. Kreślenie ósemek rozpoczynamy w lewą stronę, w górę. Ćwiczenie wykonujemy 3 razy prawą i lewą ręką.

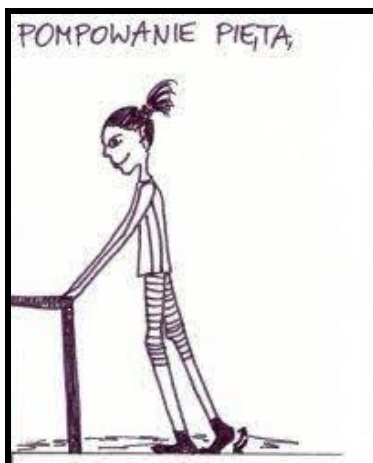
Ta czynność efektywnie wzmacnia zewnętrzne mięśnie oczu. Bierze ona również udział w ustanawianiu wzorców uczenia się, które koordynują położenie mięśni ręka - oko i oko - ręka.



5. „Pompowanie piętą”

Stajemy w rozkroku, stopy skręcamy w prawo, ustawiając je w jednej linii. Noga zakroczna ustawiona we wspierciu na palcach. Robimy głęboki wdech. Z wydechem uginamy kolano nogi wykroczonej z równoczesnym obniżeniem pięty nogi zakroczonej do podłoża.

Pompowanie pięty zwalnia napięcie w obszarze podudzia, rozluźnia oraz powoduje przemieszczanie płynu mózgowo – rdzeniowego. Poprawia także koncentrację (Hannaford, 1998).



5. Lekcja wychowania fizycznego z wykorzystaniem ćwiczeń wschodnich systemów relaksacyjno - koncentrujących i Kinezyjologii Edukacyjnej.

Przykładowa lekcja wychowania fizycznego realizowana w ramach 5 - 6 godzinnego cyklu poświęconego sportom Wschodu z nastawieniem na zdrowotne aspekty ćwiczeń oraz wartości kulturowe i filozoficzne ujęte w ramy kompetencji szczegółowych.

Kompetencje szczegółowe:

1. Uczeń potrafi wskazać walory zdrowotne wykonywania wschodnich ćwiczeń relaksacyjno - koncentrujących.
2. Uczeń zna i potrafi zastosować gesty wyrażające szacunek względem drugiej osoby używane w wschodnich systemach relaksacyjno – koncentrujących.
3. Uczeń rozumie podstawowe zasady filozofii Wschodu, wie dlaczego należy szanować środowisko naturalne.
4. Uczeń potrafi samodzielnie wykonać kilka ćwiczeń relaksacyjno - koncentrujących z dowolnego systemu wschodniego oraz wykorzystuje ćwiczenia Kinezyjologii Edukacyjnej w trakcie nauki własnej.

Zadania lekcji:

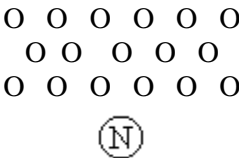

1. Uczeń potrafi wykonać pięć ćwiczeń tybetańskich.
2. Uczeń zna podstawowe zasady prawidłowego oddychania i rozumie jakie ma ono znaczenie dla życia i zdrowia człowieka.
3. Uczeń potrafi nazwać i wskazać na rysunku narządy oddechowe.

Klasa: V

Liczba uczniów: 24

Miejsce: sala gimnastyczna (korytarz, klasa szkolna)

Tok lekcji	Nazwa zabawy, gry i ćwiczenia	Ilość powtórzeń i czas trwania	Rozwiązania organizacyjno – metodyczne i treści nauczania i wychowania
<p>cz. I.</p> <p>Czynności organizacyjno – porządkowe</p> <p>Zabawa ożywiająca</p>	<p>Zbiórka Powitanie Podanie zadań</p> <p>„Pociąg”</p> <p>Ćwiczenia z Kinezylogii Edukacyjnej</p> <p>- Słoń</p> <p>- Pompowanie pięty</p> <p>- Leniwe ósemki</p> <p>- Ruchy naprzemienne</p> <p>Ćwiczenia gimnastyki chińskiej dao – in</p> <p>- Nieśmiertelny kłaniający się, wschodzącemu słońcu.</p> <p>- Wolno obracająca się ziemia.</p>	<p>2’</p> <p>3’</p> <p>12’</p>	<p>o o o o o o o o o o</p> <p>(N)</p> <p>Dzieci tworzą pociąg i jadą wykonując ruch po ósemce</p> <p>W czasie jazdy mogą naśladować wszystkie odgłosy jakie wydaje pociąg.</p> <p>(patrz: s. 26 - 27)</p> <p>Forma zabawowo - naśladowcza</p> <p>Funkcje wykonywanych ćwiczeń:</p> <p>- rozluźnia mięśnie szyi i oczu, aktywizuje zmysł równowagi, koordynuje przepływ informacji między prawą i lewą stroną mózgu i ciała.</p> <p>- rozluźnia ruchowo, zwiększa motywację i gotowość ruchu. Zwalnia napięcie w obszarze podudzia, przywraca prawidłowy ruch kręgosłupa, poprawia koncentrację.</p> <p>- koordynuje działanie obu półkul mózgowych, poprawia płynność czytania.</p> <p>- wzmacnia aktywność organizmu, aktywizuje prawą i lewą półkulę, usprawnia koordynację ciała w zajęciach sportowych.</p> <p>(patrz: s. 20 – 21)</p> <p>- ćwiczenia bardo dobrze wpływają na pracę mięśni, ścięgien, kości i równocześnie pobudzają funkcjonowanie narządów wewnętrznych oraz układu krążenia.</p>

Ćw. oddechowe	- Pranayama	3'	 <p>Oddech balonowy. Oddychanie techniką pranayama wzmacnia płuca i system oddechowy, zwiększa ilość bezpośrednio wentylowanych pęcherzyków płucnych. ma regulujący wpływ na czynność serca i układ nerwowy. Wpływa korzystnie na pracę narządów jamy brzusznej. Daje uczucie wyciszenia.</p>
cz. II b	Ćwiczenia tybetańskie	10'	<p>(patrz: s. 15 – 18)</p> 
Asany jogi	- Drzewo - Ptak - Kot - Ryba - Bocian	10'	<p>(patrz: s. 9 – 12)</p> <p>Opowieść ruchowa. Dzisiaj wybieramy się na długi spacer do parku. Rosną tam piękne, wysokie drzewa – wykonujemy asanę Drzewo. Na drzewach siedzą kolorowe ptaki, które sfruwają na ziemię i zbierają pożywienie – robimy asanę Ptak. Nagle zza drzew wyskakuje kot. Napina się on i próbuje upolować jakiegoś ptaka – wykonujemy asanę Kot. Idąc dalej przez park spotykamy długą rzekę, w której jest pełno ryb – wykonujemy asanę Ryba. Nad brzegiem rzeki stoi na jednej nodze bocian – robimy asanę Bocian.</p>

cz. III.			W czasie opowieści ruchowej zwracamy uwagę na walory zdrowotne wykonywanych ćwiczeń. Pokreślić należy również wpływ jaki ma na życie człowieka środowisko naturalne oraz pokazać konieczność szanowania tego środowiska.
Zabawa orientacyjno porządkowa	–	Zabawa „Kąg uśmiechu”	Przesyłanie uśmiechu po okręgu, przez przekazanie pozdrowień i dobrych życzeń od dziecka do dziecka.
Czynności organizacyjno porządkowe	-	Zbiórka Omówienie nowych ćwiczeń Pożegnanie	<div data-bbox="1117 683 1236 795" data-label="Image"> </div> <p>Dzieci wskazują walory ćwiczeń relaksacyjno – koncentrujących..</p>
		5’	

Piśmiennictwo

1. Bronz Z. (1990): Qi Gong medyczny. 14 meridianów czyli uzdrawiające ćwiczenia chińskie. Wyd. „Comes”, Warszawa.
2. Chang J. (1991): Tao miłości i seksu. Wyd. „Głodnych Duchów”, Warszawa.
3. Doktor T. (1988): Tai – ji, medytacja w ruchu. Wyd. „Pusty Obłok”, Warszawa.
4. Gacki T. , Węgrzyk J. (1994): Chi Kung. Leczenie – Sztuki walki – Długie życie. Katowice.
5. Gillessen W. , Gillessen B. (1996): Źródło wiecznej młodości. Doświadczenia ćwiczących. Wyd. „Kleks”, Bielsko Biała.
6. Grochmal S. (red.). (1979): Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo - koncentrujących. PZWL, Warszawa.
7. Grochmal S. (1987): Zaufaj sobie. PZWL, Warszawa.
8. Grodecka M. (1988): Ścieżki Jogi. IWZZ, Warszawa.
9. Hannaford C. (1988): Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy Kinezyjologii Edukacyjnej. Wyd. Medyk, Warszawa.
10. Huaching N. (1999): Siła ruchu, doskonalenie chi. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
11. Kelder P. (1998): Źródło wiecznej młodości. Wyd. „Kleks”, Bielsko Biała.
12. Kulmatycki L. (1998): Joga dla zdrowia. Podręcznik ćwiczeń. KiW, Warszawa.
13. Kulmatycki L. (1993): Stres, joga, relaksacja. Wyd. Bagiński i Synowie, Wrocław.
14. Michalska M. (1978): Hatha – Joga dla wszystkich. PZWL, Warszawa.
15. Nasiukiewicz K. (1980): Joga. KAW RSW „Prasa – Książka – Ruch”, Warszawa.
16. Reid D. (1999): Tao zdrowia. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
17. Rosen – Sawyer F. , Maltby B. (1993): Joga i medytacja dla dzieci. Wyd. Interlibro, Warszawa.
18. Sherwood K. (1993): Czakroterapia. Rozwój osobowości i zdrowie. Wyd. Interlibro, Warszawa.
19. Siek S. (1986): Relaks i autosugestia. KAW RSW „Prasa – Książka – Ruch”, Warszawa.
20. Siek S. (1998): Twoja odpowiedź na stres. Relaksacja. Medytacja. Autosugestia. KAW RSW „Prasa - Książka - Ruch”, Warszawa.
21. Simonson B. (1996): Przez ciało do ducha. Ćwiczenia tybetańskie razem z dziećmi. Oficyna Wydawnicza „Spar”, Warszawa.
22. Szyszko – Bohusz A. (1996): Joga – indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny. Wyd. „Barbara”, Kraków.