



## 1. Kvet a sviečka

Toto jednoduché cvičenie podporuje *hlboké dýchanie*, ktoré predstavuje jednu z možností ako relaxovať.

### Inštrukcia:

- Predstav si, že v jednej ruke máš pekný voňavý kvet a v druhej ruke držíš pomaly horiacu sviečku.
- Pomaly sa nadýchni nosom ako keby si ovoniaval/a kvet.
- Pomaly vydychuj ústami ako keby si sfúkaval/a sviečku.
- Postup niekoľkokrát zopakujte.

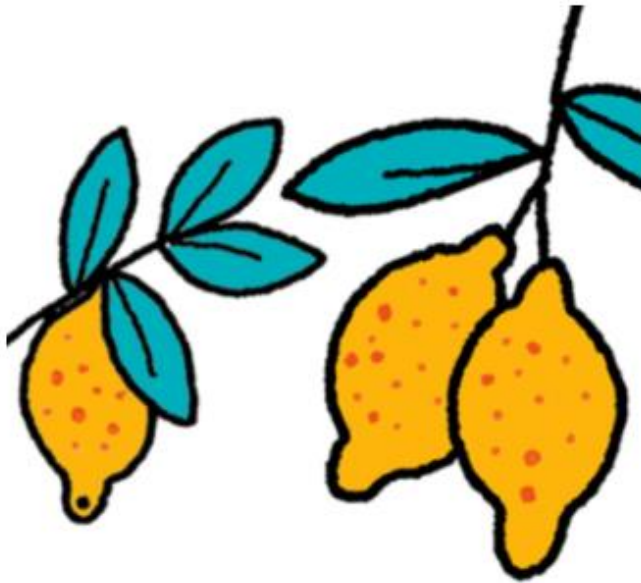


## 2. Citrón

Toto cvičenie *uvoľňuje svalové napätie*.

Inštrukcia:

- Načiahni sa a odtrhni si zo stromu do každej ruky jeden citrón. (Predstav si, že v ruke držíš skutočné citróny.)
- Stlač citróny tak silno, aby si z nich dostal/a všetku šťavu - stlač, stlač, stlač.
- Odhod' citróny na zem a uvoľni ruky.
- Zopakuj to toľkokrát, až kým nebudeš mať plný pohár citrónovej šťavy.
- Keď poslednýkrát stlačíš a odhodíš citróny, potras rukami aby sa uvoľnili.

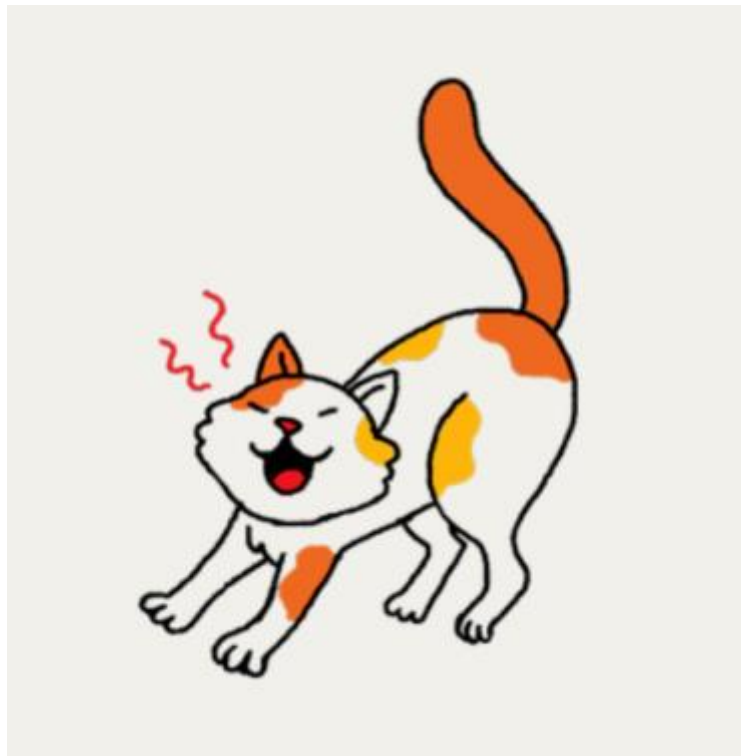


### 3. Lenivá mačka

Toto cvičenie slúži na *uvoľnenie svalového napätia*.

Inštrukcia:

- Predstieraj, že si lenivá mačka, ktorá sa práve zobudila z krásneho dlhého spánku.
- Poriadne zívni a zamňaukaj.
- Teraz pomaly natiahni ruky, nohy a chrbát - presne tak ako to robí mačka.
- Uvoľni sa a relaxuj.



## 4. Pierko/socha

Toto cvičenie rovnako slúži na *uvoľnenie svalového napätia*.

Inštrukcia:

- Predstieraj, že si pierko poletujúce vo vzduchu (približne 10 sekúnd).
- Zrazu zamrzneš a premeníš sa na sochu. Nehýb sa!
- Potom sa pomaly uvoľni a premeň sa znova na poletujúce pierko.
- Postup opakujte podľa potreby. Uistite sa, že aktivitu ukončíte relaxovaným stavom = poletujúce pierko.



## 5. Korytnačka

Toto cvičenie takisto slúži na *uvoľnenie svalového napätia*.

### Inštrukcia:

- Predstieraj, že si korytnačka, ktorá ide na pokojnú, pomalú prechádzku.
- Ach nie, začalo pršať!
- Schúľ sa a ukry sa do svojho panciera (približne na 10 sekúnd).
- Slniečko znova svieti, takže môžeš vyjsť von zo svojho panciera a pokračovať v prechádzke.
- Zopakujte niekoľkokrát, uistite sa, že aktivitu ukončíte prechádzkou, aby telo zostalo uvoľnené.



**Zdroj:**

<https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids>