

## Podcast 2. Silne ciało - silny umysł w wersji short

Występują: Anna Rusiecka i Gosia Skweres-Kuchta

**Gosia Skweres-Kuchta: „Wzmocnienie w pigułce” to kolejny element innowacji społecznej rozwijanej dla was przez Fundację Platynowa Drużyna w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Wsparcie w rozwoju mikroinnowacji w obszarze włączenia społecznego” finansowanego z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, ze współfinansowaniem Europejskiego Funduszu Społecznego.**

**Wiemy już, że menedżer rodzic zarządza w sposób zrównoważony. Dzisiaj to będzie twój czas. Na spotkanie z jogą zaprasza... za moment usłyszycie – kto... Odpoczywajcie!**

Anna Rusiecka: Witaj. Cieszę się, że poświęcisz sobie czas, czas dla swojego zdrowia, swojego zdrowia mentalnego emocjonalnego i energetycznego. Za chwilę przeprowadzę cię przez dwa ćwiczenia. Pierwsze ćwiczenie oddechowe wyrównujące wdech i wydech. Potem przejdziemy do relaksu w duchu mindfulness. Jeżeli możesz wykonać oba ćwiczenia – doskonale. Jeżeli wybierzesz tylko jedno z nich, również bardzo dobrze. Pamiętaj, że to jest twój czas, bezcenny dla ciebie i twojego zdrowia.

Ja nazywam się Anna Rusiecka i jestem nauczycielką jogi oraz trenerką oddechu.

Poprowadzę cię krok po kroku, tak byś czuł/czuła się bezpiecznie.

Ćwiczenie pierwsze: wyrównywanie oddechu. Usiądź w pozycji, w której będzie ci wygodnie.

Możesz usiąść w siadzie skrzyżnym bądź na krześle. Zadbaj o to, żeby plecy były proste.

Wyobraź sobie, że twój kręgosłup jest jak gejzer światła: długi, strzelisty. Brodę trzymaj równoległe do ziemi. Nie zadzieraj jej ani nie pochylaj. Pamiętaj – twój kręgosłup jest długi, jest gejzerem światła. Zwróć uwagę na swój oddech. Twój wdech i twój wydech. Na razie

niczego nie zmieniaj. Wszystko jest dobrze, wszystko jest tak, jak powinno być. Rozluźnij twarz, rozluźnij żuchwę, weź jeszcze jeden głębszy wdech i spokojny wydech. Za chwilę

zaproponuję ci tempo, w którym będziemy oddychać. Wdech na cztery i wydech na cztery.

Postaraj się trzymać to tempo, ale pamiętaj też, że to jest tylko ćwiczenie i tak jak każde inne

może na początku nie wychodzić. Zaproponuję ci taki rytm: wdech raz, dwa, trzy, cztery,

wydech: cztery, trzy, dwa, jeden. Spokojnie, na razie zrób swobodny wydech. Zaczniemy

za chwilę wspólnie. Zrób wydech, zaczynamy. Wdech: raz, dwa, trzy, cztery. Wydech: cztery,

trzy, dwa, jeden. Wdech: raz, dwa, trzy, cztery. Wydech: cztery, trzy, dwa, jeden. Kontynuuj.

Raz... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia, cztery razy*). Wydech (*pstrykanie palcami zamiast liczenia, cztery razy*). I wdech... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia, cztery razy*). Wydech... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia, cztery raz*). Łagodna twarz, raz, dwa, trzy, cztery.

Wydech... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia, cztery razy*).

I raz... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia*). Wydech... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia, cztery razy*).

Kontynuuj. Raz... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia*). Wydech... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia*). Spokojne barki. Raz... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia*). Wydech... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia*). Przedostatnie okrążenie: raz... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia*). Ostatni raz... (*pstrykanie palcami zamiast liczenia*). Wydech: cztery, trzy, dwa, jeden.

Wróć do naturalnego wdechu i wydechu. Spokojna twarz, rozluźnione ramiona. To ćwiczenie możesz powtarzać o każdej porze dnia. Również wieczorem. Jest to ćwiczenie balansujące, harmonizujące, więc o każdej porze dnia czy wieczoru będzie ci służyć.

Ćwiczenie drugie. Relaksacja.

Ułóż się wygodnie na plecach. Podeprzyj głowę poduszką lub kocem. Zadbaj o to, by było ci wygodnie. Zarówno nogi, jak i ręce są wydłużone, proste. Wnętrza dłoni skieruj do sufitu.

Upewnij się, że jest ci wygodnie, że leżysz w komfortowej pozycji. Rozluźnij podeszwy stóp.

Rozluźnij kostki, łydki i kolana. Poczuj, jak rozluźnia się skóra pod kolanami. Puść uda.

Rozluźnij pośladki, biodra, miednicę.

Rozluźnij podbrzusze, poczuj, jak skóra na brzuchu przyjemnie się relaksuje. Rozluźnij organy wewnętrzne brzucha: wątrobę, żołądek, jelita. Puść skórę na plecach. Poczuj, jak plecy przyjemnie przylegają do ziemi, oddając jej swój ciężar. Rozluźnij klatkę piersiową, żebra, niech płuca odpoczną. Niech odpocznie serce. Rozluźnij ramiona i barki, skórę we wnętrzach łokci, puść nadgarstki. Skóra we wnętrzach dłoni jest miękka, swobodna. Rozluźnij skórę na karku, skórę szyi, puść żuchwę. Rozluźnij skórę twarzy i puść kąciki ust. Zrelaksuj skronie i skórę na powiekach. Pozwól, by gałki oczne zanurzyły się głębiej. Twoje czoło jest gładkie, punkt między brwiami rozluźniony. Rozluźnij też skórę głowy i puść cebulki włosów.

Ostatecznie oddaj cały ciężar ciała ziemi. Niech twoja skóra wsiąknie w ziemię, tak jak woda wsiąka w glebę po deszczu. Powoli wróć świadomością do swojego ciała. Poruszaj palcami dłoni, palcami stóp, ugnij kolana i przekręć się na prawy bok. Jeszcze na chwilę zostań tutaj, leżąc na boku. Przenieś uwagę do przestrzeni serca i podziękuj mu za to, że jest, za to, że bije

dla ciebie każdego dnia. Podziękuj również sobie, za to, że podarowałeś/podarowałaś sobie czas, sobie i swojemu zdrowiu. Zdrowiu mentalnemu, emocjonalnemu i energetycznemu.

Dziękuję, że odbyliśmy tę podróż razem.

*Anna Rusiecka, Ya4Yoga*