

Wspieramy zdrowy oddech dzieci poprzez uczestnictwo w Programie Akademii Oddechu

Kilka słów o relaksacji i medytacji.

Edukacja kładzie duży nacisk na naukę, ale aby uczyć się nowych rzeczy, należy zadbać o efektywny odpoczynek zarówno dzieci, jak i dorosłych. Nikt nie uczy ich odpoczynku, a wyniki badań pokazują, że jest ogromna potrzeba w tym zakresie. Są kraje w których zajęcia z medytacji, relaksacji i uważności są normą.

Biorąc pod uwagę ogromną ilość bodźców na które narażone są dzieci każdego dnia, zasadne jest, aby nauczyć je, jak odpoczywać, regenerować organizm i myśleć mniej, aby myślały bardziej produktywnie.

Dlaczego to takie ważne?

- Relaksacja, to rodzaj paliwa dla organizmu. Jej celem jest osiągnięcie stanu rozluźnienia, odprężenia, regeneracji organizmu i wyciszenia.
- Medytacja wpływa na struktury mózgowe: korę przedczołową przednią, hipokamp, wyspę i korę czuciowo-ruchową, przedni i środkowy zakręt kory obręczy, szlaki komunikacyjne istoty białej: pęczek podłużny górny, ciało modelowate. Korzyści z niej płynące, to m.in. redukcja stresu, samoregulacja, lepsza kontrola emocji, jakość snu, świadomość ciała, relacje z rówieśnikami, jakość zdrowia psychicznego i fizycznego, wyższy poziom skupienia, produktywne myślenie.

Równowaga jest fundamentem dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Włączenie technik uważności, medytacji relaksacji ma na celu m.in.: wyciszenie, uspokojenie i zregenerowanie organizmu, zmniejszenie poziomu odczuwanego stresu, kontrolowanie emocji, budowanie świadomości ciała, osiągnięcie lepszych wyników w nauce i sporcie.

