



Projekt współfinansowany w  
ramach programu Unii Europejskiej  
„Erasmus+”

SZKOŁA PODSTAWOWA  
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI



***Yoga and medytacja dla nauczycieli: bądź świetnym  
nauczycielem, bądź lepszym sobą***

---



# STRES

---

- ❑ to integralna część naszego życia
- ❑ jest naturalną reakcją na codzienne wyzwania i zmiany w życiu, zarówno te pozytywne, jak i negatywne
- ❑ optymalny poziom stresu jest niezbędny do prawidłowego i efektywnego działania naszego organizmu
- ❑ niski poziom stresu może powodować brak motywacji, znudzenie oraz apatię
- ❑ nadmiar stresu wpływa na naszą psychikę i zdrowie, powoduje lęk oraz fizyczne zmęczenie





Na zmiany poziomu stresu może wpłynąć przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego, praca pod presją czasu, zbyt duża liczba obowiązków i nieprawidłowe relacje.

Coraz większa nerwowość oznacza, że powoli przestajemy sobie radzić ze stresem. Negatywne emocje przenosimy na inne osoby, w tym na członków rodziny lub przyjaciół.

Długotrwałe przemęczenie wywołane stresem i związanym z nim napięciem emocjonalnym ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, może prowadzić do nerwicy, depresji i wypalenia zawodowego.

Ciągłe napięcie może wywoływać wiele negatywnych skutków dla naszego organizmu, m. in. nerwobóle, bóle mięśni lub serca.

---

Stres ma wpływ nie tylko na to, jak się czujemy w pracy, ale i poza nią.

*Dlatego tak ważne jest panowanie nad stresem i swoimi emocjami.*

# JOGA



**Wypracowanie samoobserwacji i zwiększenie samoświadomości jest doskonałą metodą, pozwalającą lepiej w codziennym życiu zidentyfikować czynniki mające na nas stresogenny wpływ.**



**W skutecznym podejściu do radzenia sobie ze stresem, niezależnie od tego jaką metodę czy technikę stosujemy, na pierwszy plan wysuwają się trzy elementy:**



**1. Aktywność fizyczna**



**2. Relaksacja**



**3. Samoświadomość**

## Aktywność fizyczna

Często podkreślany jest zbawienny wpływ aktywności fizycznej na łagodzenie stresu. Wysiłek fizyczny usuwa z organizmu hormony stresu poprzez przyspieszenie krążenia, wydzielanie endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia, odpowiedzialnych za poprawę nastroju, zmniejsza napięcie wywołane reakcją stresową poprzez dostarczanie większej ilości krwi do tkanek, ich dotlenienie i zwiększenie gibkości ciała, poprawia wydolność oddechową.

## Relaksacja

Jest niezbędnym elementem zarządzania stresem i integralną częścią zajęć jogi. Efektem relaksacji jest odprężenie ciała, tj. zmniejszenie napięcia mięśniowego oraz poziomu wewnętrznej motywacji. Prawidłowa relaksacja pogłębia zdolność odczuwania ciała i rozwija świadomość stanu emocjonalnego, w jakim się w danej chwili znajdujemy.

## Samoświadomość

Rozwijanie samoświadomości dotyczy przede wszystkim rozpoznania czynników, wywołujących stres oraz naszych reakcji emocjonalnych i fizycznych. Wzrost samoświadomości jest konsekwencją praktykowania jogi. Wynika to z rozwijania koncentracji, jaka towarzyszy wykonaniu poszczególnych technik (fizycznych i oddechowych).

**Lepszy obraz ciała**  
Skupienie podczas jogi pomaga zwiększyć zadowolenie ze swojego ciała i odnosić się do niego mniej krytycznie.

**Korzyści dla serca**  
Joga może pomóc obniżyć ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i cukru w organizmie.

**Uważne jedzenie**  
Świadomość swojego ciała przenosi się na czas posiłków, w wyniku czego delektujemy się każdym kęsem lub łykiem, czujemy zapach i smak jedzenia.

**Ogólna sprawność**  
Ćwiczenie jogi kilka razy w tygodniu zwiększa siłę i elastyczność mięśni, zapewnia wytrzymałość, poprawia pracę płuc oraz naczyń krwionośnych.



**Kontrola wagi**  
Rozwinięta poprzez jogę uważność może sprawić, że będziemy bardziej wrażliwy na sygnały głodu i sytości, co pomoże nam rozwinąć bardziej pozytywny stosunek do jedzenia.

**KORZYŚCI JOGI POZA MATĄ**

WARTO ZACZAĆ

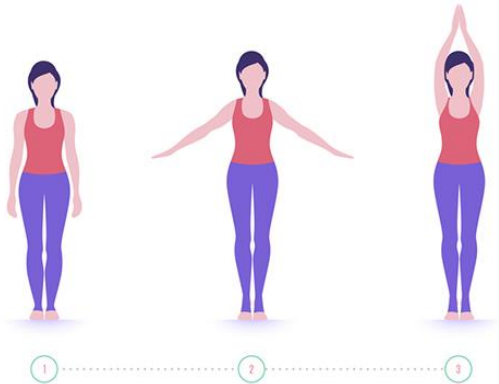
Sekwencje jogi

# Pozycja góry / Tadasana

**W tej pozycji należy zwrócić uwagę na oddech.**

**Oddychaj “brzuchem”, ponieważ masujesz w ten sposób odpowiednie mięśnie i redukujesz napięcie.**

---



Złącz stopy oraz postaraj się idealnie rozłożyć ciężar swojego ciała – by rozkładał się on na pełne stopy.

Następnie postaraj się możliwie mocno wyciągnąć palce u stóp.

Ściągnij łopatki podnosząc przy tym ramiona i wypychając klatkę piersiową. Jednocześnie zadбай, aby ręce luźno opadały wzdłuż ciała dłońmi do wewnątrz.

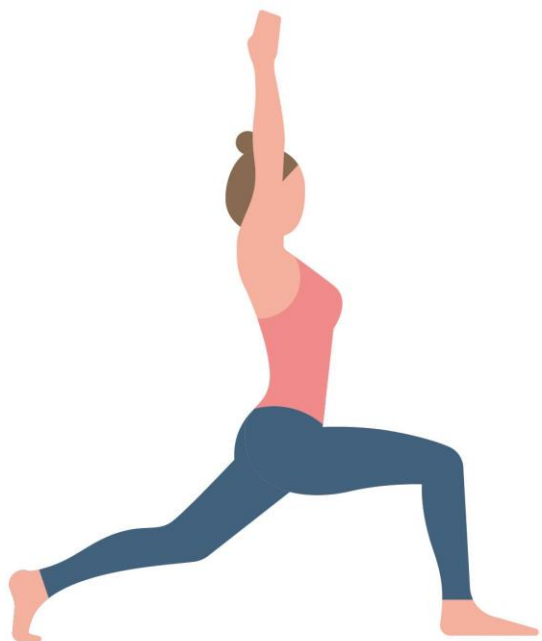
Ostatnim elementem idealnej sylwetki jest głowa. Wyobraź sobie, że jej czubek połączony jest z linką przymocowaną do sufitu i wyciąga ją ku górze.

Gdy wszystko już gotowe postaraj się zapanować nad oddechem. Skup się nad mięśniami brzucha, aby unosiły go razem z oddechem w równych odstępach czasu.

**Wyobraź sobie, że pompujesz brzuch jak balonik. Ćwiczenie powinno trwać minimum przez 5-10 oddechów.**



# Pozycja wysokiego wykroku /Utthita Ashwa Sanchalanasana



Stań i zrób długi krok w przód.

Skieruj ciężar ciała na nogę wykroczną, która powinna opierać się na pełnej stopie.

Pamiętaj, aby była ona zgięta pod kątem bliskim 90 stopni.

Zadbaj również o to, aby noga będąca z tyłu była możliwie wyprostowana i postaw ją na palcach.

Wyprostuj tułów i podnieś ręce do góry.

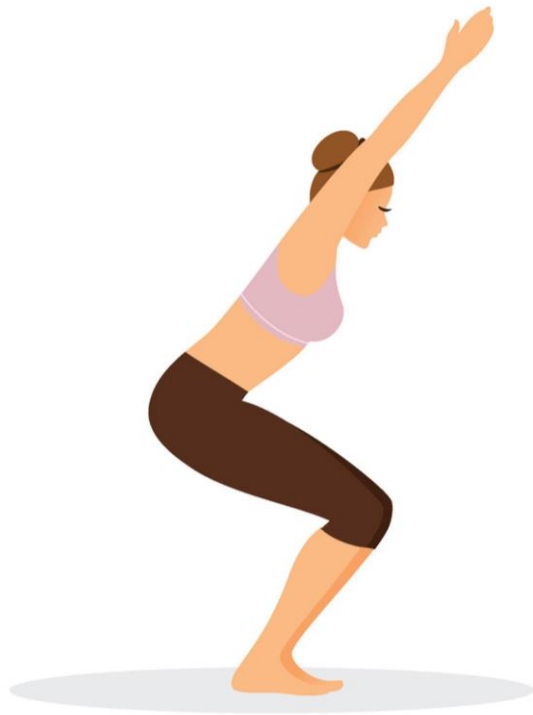
Wyobraź sobie, że palce są podczepione na linkach do sufitu.

Ręce powinny być proste w łokciach, ale nie napięte. Luźno podniesione do góry na szerokości ramion.

Skieruj biodra na wprost i wytrzymaj w pozycji od 5 do 10 wdechów.

Zauważ, że pozycję możesz ćwiczyć zarówno na lewą jak i prawą stronę.

**Codzienna praktyka jogi pozwala nauczyć się radzić sobie ze stresem poprzez rozluźnienie mięśni i kręgosłupa oraz świadome oddychanie.**



## **Sekwencja czterech pozycji, zaczerpnięta z Hatha Jogi.**

### **Pozycja krzesła (Utkatasana) na rozgrzewkę.**

Użyj tej pozycji jogi, aby delikatnie się **rozgrzać**.

Pozycja krzesła pomaga w koncentracji i eliminuje napięcia fizyczne.

Zasadniczo udajesz, że siedzisz na krześle:

- **Stać prosto** ze złączonymi stopami.
- **Zegnij kolana.**
- Złóż dłonie i **unieś ręce nad głowę**, by były przedłużeniem kręgosłupa.
- **Przytrzymaj pozę** przez trzy pełne oddechy, utrzymując napięte mięśnie brzucha i pięty na podłodze.

Ta postawa **rozciąga kręgosłup i dotlenia mózg**, pozwalając uwolnić się od napięcia nerwowego.



## Ręka pod stopą (Padahasthasana), aby odpędzić napięcie.

Pamiętaj, aby **odchylić miednicę do tyłu** i pozwolić grawitacji wykonać większość pracy.

- **Stań ze złączonymi stopami**, luźnymi ramionami oraz **rękami nad głową**.
- Weź głęboki oddech i podczas wydechu **opuść głowę i górną część tułowia**, aż palce dotkną ziemi (w razie potrzeby zegnij kolana).
- Podczas wdechu **unoś się powoli**.
- **Powtórz 3 do 6 razy**, pamiętając o tym, aby brzuch był wciągnięty.



## Pozycja drzewa (Vrksasana), aby poprawić równowagę.

Staraj się oddychać świadomie.

---

Ta pozycja pozwala **skupić się** na równowadze:

- **Stań ze złączonymi stopami**, a następnie **umieść prawą stopę na wewnętrznej stronie lewego uda** (lub na kolanie lub kostce, jeśli jest to zbyt trudne).
- **Złóż dłonie i zsuń je do klatki piersiowej** na wydechu.
- **Spójrz prosto** przed siebie.
- **Utrzymaj pozycję** przez 3 pełne oddechy, a następnie zmień nogę.

Ta pozycja jest idealna do ćwiczenia „elastyczności”. Rozciąga plecy i pomaga **złagodzić ból**.



## Pozycja kota (Marjarasana) - rozluźnia plecy.

- **Na czworakach** połóż dłonie bezpośrednio pod ramionami, a kolana pod biodrami, aby plecy zwisały naturalnie.
- Twoja głowa jest **przedłużeniem kręgosłupa**, mięśnie brzucha są napięte.
- Powoli wciągaj powietrze i **wyginaj plecy w dół**, unosząc brodę, aby spojrzeć w górę w stronę sufitu.
- Powoli wydychaj powietrze, **wyginaj plecy w górę** i opuszczaj brodę, patrząc w kierunku ziemi.
- Powtórz 5 do 10 pełnych oddechów.



Nie zawsze musisz uczyć się trudnych pozycji, gdy jesteś w pracy lub w stresującej sytuacji.

---

## **Weź głęboki oddech.**

Oddychanie brzuchem jest jedną z podstawowych zasad jogi. Wszystkie ćwiczenia relaksacyjne opierają się na prawidłowym oddychaniu.

Głębokie oddychanie, zwane w jodze „pranayama” (dosłownie: „siła życiowa”), wprowadza do organizmu dodatkowy tlen, pomagając ciału zrelaksować się.

Głębokie oddychanie stymuluje przywspółczulny układ nerwowy, pomagając w obniżeniu napięcia i ciśnienia krwi.

## **OBSERWUJ SWÓJ UMYŚŁ.**

Czy wypełnia go spokój? Czy zatrzymał się na myśleniu o jednej rzeczy? Czy przeskakujesz od myśli do myśli?

## **ZAUWAŻ SWÓJ NASTRÓJ**

Jak się dzisiaj czujesz? Co wnosisz ze sobą do klasy? Czy możesz opisać nastrój, w którym się obecnie znajdujesz? Nie osądzaj swojego nastroju.

## **ZWRÓĆ UWAGĘ NA ODDECH**

Skup się na wdechu i wydechu. Czy jest szybki, wolny, nierówny? W którym miejscu w ciele czujesz oddech?

Weź jeszcze dwa oddechy. Obserwuj , kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy.



# Korzystanie z wizualizacji i siły wyobraźni w celu zmniejszenia stresu.

---

**Wizualizacja celu ma podobny efekt, jak faktyczne dokonanie celu. Sterowanie wyobraźnią od zawsze było częścią jogi oraz centralnym aspektem Yoga Nidra .**

---

Siedząc w wygodnej pozycji, zamknij oczy i zwizualizuj spokojną scenerię (plaża, las, łąka). Możesz również pomyśleć o przyszłym celu, aby zapewnić sobie dobre samopoczucie.

---

Wywieranie nacisku na miejsce między kostkami palca wskazującego i środkowego aktywuje nerw, który rozluźnia obszar wokół twojego serca, pomagając w złagodzeniu uczucia stresu.

---

Stopniowo rozluźniaj mięśnie.

---

Spinaj mięśnie stopy tak mocno, jak to możliwe, a następnie rozluźnij je. Powoli wykonuj to ćwiczenie na całym ciele: łydki, uda, brzuch, ręce, dłonie i twarz.

---

Chociaż spinanie mięśni w celu rozluźnienia może wydawać się sprzeczne z intuicją - działa.



# Jak często powinniśmy ćwiczyć jogę?

Zajęcia jogi stają się skuteczne, gdy poświęcasz im godzinę tygodniowo. Lecz im częściej ćwiczysz, tym większe są jej zalety.

Aby walczyć ze stresem i naprawdę docenić zalety jogi, codzienna praktyka jest najlepsza, zaś dziesięć minut jogi dziennie jest skuteczniejsze niż jedna godzina tygodniowo.

Ćwiczenia oddechowe brzucha mogą być wystarczające nawet w szczególnie stresujących okresach. Możesz oczywiście dostosować je do poziomu stresu i codziennej rutyny.

Ćwiczenie jogi nie wymaga przygotowania, nie musisz być ekspertem, aby wykonywać codzienne domowe ćwiczenia. Nawet proste mogą pomóc utrzymać zdrowy styl życia i obniżyć poziom stresu.

# YOGA - NARZEDZIA DO PRACY Z DZIEĆMI

## *SEL*



**SEL – nauczanie pięciu podstawowych kompetencji:**



**1. Samoświadomości.**



**2. Samozarządzania.**



**3. Świadomości społecznej.**



**4. Umiejętności relacji i odpowiedzialnego podejmowania decyzji.**





1. **Samoświadomość** – podstawowe umiejętności obejmują rozumienie emocji, wartości, pragnień i potrzeb, nastawienie na rozwój i uważność.
2. **Samozarządzanie** – ważne jest nie tylko zrozumienie emocji, ale także umiejętność zarządzania nimi. Umiejętności w tej kategorii obejmują kontrolę impulsów, zarządzanie stresem, uważność, skupienie, odporność, pewność siebie, optymizm i współczucie dla siebie. Korzystając z nowo zdobytej wiedzy o sobie, z optymizmem i nastawieniem na rozwój, uczniowie uczą się regularnie wyznaczać pozytywne cele osobiste.
4. **Umiejętności relacji** - zestaw umiejętności związanych z relacjami zaczyna się od podstaw, takich jak uczciwość, szacunek, nawiązywanie przyjaźni oraz radzenie sobie z presją rówieśników. Następnie przechodzi do współpracy, komunikacji i rozwiązywania konfliktów.
5. **Odpowiedzialne podejmowanie decyzji** – obejmuje dokonywanie konstruktywnych wyborów w oparciu o etykietę, bezpieczeństwo i normy społeczne.



# Wybierz swoje kompetencje.

Zacznij od wybrania kompetencji SEL, której chcesz nauczyć swoich uczniów, np.:

- samoświadomość
- samozarządzanie
- świadomość społeczną
- umiejętności w relacjach
- odpowiedzialne podejmowanie decyzji



Społeczno – emocjonalne uczenie się (SEL) oferuje zestaw umiejętności , który jest nie tylko integralną częścią edukacji, ale jest także niezbędny w codziennym życiu.

Największym celem SEL jest nie tylko dzielenie się zrozumieniem , czym są samoświadomość, samoregulacja i umiejętności relacji, ale rozwijanie poczucia, w jaki sposób można wykorzystać te kompetencje w codziennym życiu.

Zasoby ciało – umysł, rozwijają połączenie ciała z umysłem, w celu poprawy zdrowia, dobrego samopoczucia, uczenia się i zachowania.

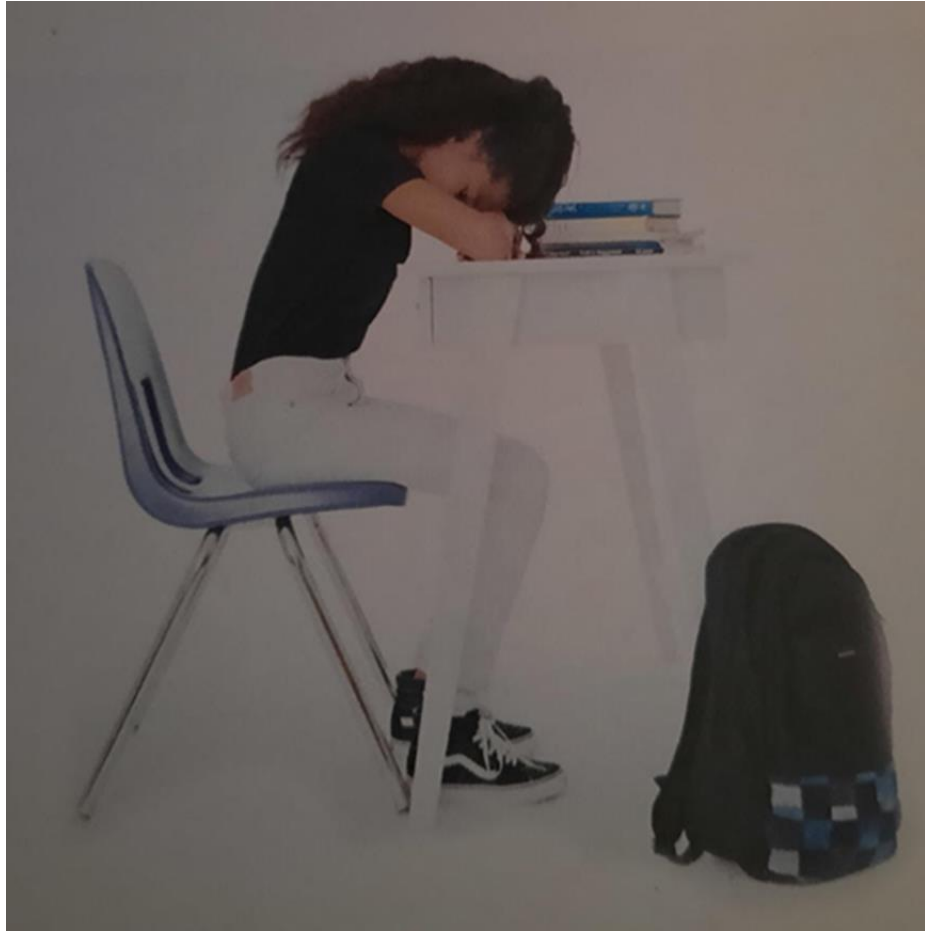


# Uziemienie

---

**Uziemienie** to jeden z cennych zasobów umysłu i ciała. Kiedy umysł jest pochłonięty codziennym tempem życia, uziemienie sprowadza nas z powrotem na tu i teraz oraz jest pomocne w radzeniu sobie z lękiem lub przytłaczającymi uczuciami.

W szczególności poprzez techniki uziemiające, świadomie zwracamy uwagę na stopy, nogi i ich ułożenie na ziemi. W ten sposób skupiamy się na teraźniejszości.



**Uziemienie w pozycji siedzącej do przodu.  
Rozpocznij, siadając na krześle  
z nogami na podłodze  
i wyprostowanym kręgosłupem.**

---

**Zrób wdech, wyciągnij ręce do góry.**

**Zrób wydech, zegnij łokcie, żeby ręce ułożyły się na stole.**

**Wdech, usiądź prosto.**

**Zrób wydech, połóż się do przodu na stole, oprzyj głowę na rękach.**

**Oddychaj.**

**Zrób wdech, wróć do pozycji siedzącej.**



# ZARZĄDZANIE LĘKIEM



Poprzez oddychanie, ruch i relaksację uczniowie uczą się, jak odnaleźć bezpieczeństwo w swoim ciele, kierować zarówno niewygodnymi, jak i komfortowymi doznaniem, uświadomić sobie swój stan wewnętrzny oraz wykorzystać zasoby umysłu i ciała do regulowania swoich emocji i zachowania.

---



# UZIEMIAJĄCY ODDECH

Zwiększ świadomość oddechu.

---

Usiądź na swoim krześle.

Upewnij się, że obie stopy dotykają podłogi i siedzisz wyprostowany.

Kładąc obie ręce na klatce piersiowej poczuj żebra z przodu i z tyłu ciała.

Zrób wdech, czując jak twoja klatka piersiowa otwiera się i rozszerza.

Zrób wydech, czując jak klatka piersiowa się zamyka.

# Relaksacja

---



Zamknij oczy.

Weź kilka głębokich oddechów.

Wdech, policz do trzech, wydech, policz do trzech.

Teraz otwórz oczy i rozejrzyj się wokół siebie:

- zwróć uwagę na 5 rzeczy, które możesz zobaczyć
- zwróć uwagę na 4 rzeczy, które możesz poczuć
- zwróć uwagę na 3 rzeczy, które możesz usłyszeć
- zwróć uwagę na 2 rzeczy, które możesz powąchać
- zwróć uwagę na jedną rzecz, która możesz spróbować

Na koniec weź głęboki oddech.

## Efekty

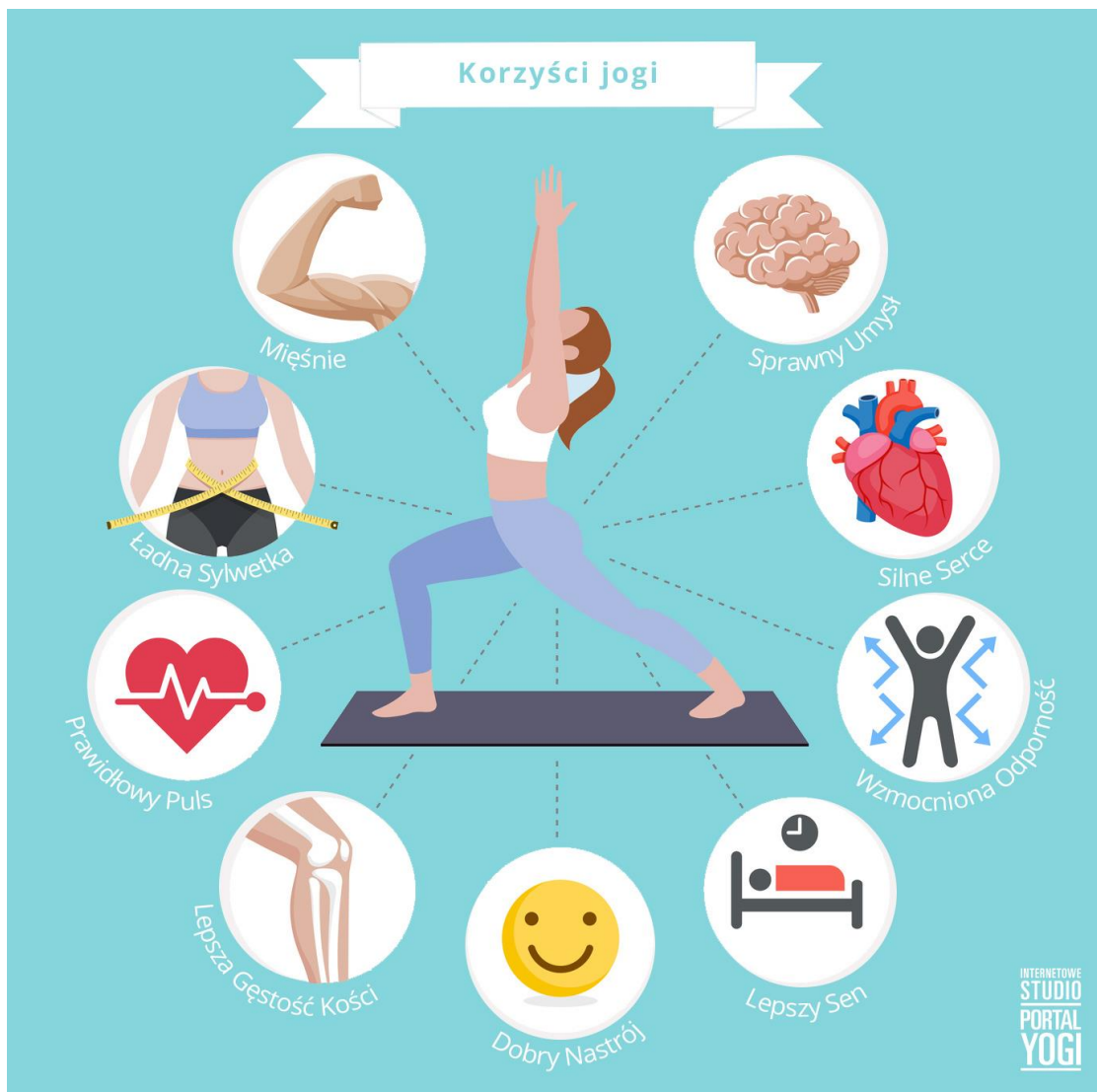
Joga może być kluczowym elementem uzdrawiania psychicznego i emocjonalnego, w rozwijaniu problemów z pewnością siebie, relacjami z innymi ludźmi, problemami rodzinnymi lub w pracy.

W trakcie każdego treningu jogi odczuwamy mniej niepokoju. Gdy tylko zaczniemy głęboko oddychać, zwolnimy i nasz układ nerwowy się uspokoi.

Zwiększenie mocy mózgu. Pozycje jogi mogą zrelaksować i odstresować.

Zwiększone szczęście. Według psychologów życie chwilą poprawia nastrój. Spędzamy prawie połowę czasu na planowaniu z wyprzedzeniem lub rozmyślaniu o przeszłości.

Joga pomaga skupić się na teraźniejszości, zapewniając zarówno ćwiczenia fizyczne, jak i mentalne.



Joga wpływa na naszą oś nadnerczy przysadki mózgowej, regulując produkcję kortyzolu, czyli hormonu stresu. Nawet krótki trening jogi w ciągu dnia ma pozytywny wpływ na reakcje hormonalne, zmniejszając stan związany z przewlekłym stresem.

Asany wykonuje się z celowo wydłużonym kręgosłupem, co zwiększa wzajemny dystans kręgów i zmniejsza nacisk na krążki międzykręgowe. Mięśnie wokół kręgosłupa wzmacniają się, stają się bardziej elastyczne, a ich wzmożona praca poprawia ukrwienie.





---

Warto sięgnąć po jogę jako narzędzie do radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego, dolegliwościami ciała i umysłu. Dzięki niej odrzucimy złe nawyki, wyeliminujemy negatywne emocje i zmniejszymy stres.



---

**Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii  
w Słupsku**

**„Lepszy nauczyciel - Lepsza szkoła”**

**w ramach Europejskiego Programu Erasmus+**

**Mobilność kadry edukacji szkolnej – akcja KA1**



**„LEPSZY NAUCZYCIEL, LEPSZA SZKOŁA”**

**BARCELONA 25.09.2021 - 03.10.2021**



**MATERIAŁ PRZYGOTOWAŁA  
MAGDALENA KOWALCZUK**