

Relaxace a uvolnění ve škole

Denisa Jarešová

Masáž obličeje

Technika: **Masáž obličeje**

Situace: V průběhu vyučovací hodiny (např. při přechodu probírání látky na novou látku, po námaze - když žáci dopíšíou test, nebo kdykoliv se žáci cítí být unaveni)

Cíl: Zbavení pocitu únavy, napětí a zlepšení soustředění pro následující aktivity

Čas: 3 – 5 minut

Cílová skupina: Žáci základní školy

Postup:

- zaujměte pohodlnou polohu, uvolněte se a zavřete oči
- jemně si položte bříška prstů (ukazováčku, prostředníčku, prsteníčku a malíčku) na čelo a s výdechem pomalu sjíždějte prsty až k bradě, vnímejte dotyky prstů na vašem obličeji, s nádechem se vraťte na čelo a opakujte ještě jednou, vnímejte, jak z vás s výdechy odpadá veškeré napětí
- nyní si položte ukazováčky a prostředníčky ke kořenu nosu, pomalu směrem od něho sjíždějte po svém obočí a krouživým pohybem se vraťte opět ke kořenu nosu, můžete opakovat vícekrát
- na závěr si chvílku třete dlaně o sebe, až ucítíte teplo, udělejte z dlaní mističky a přiložte na oči, vnímejte, jak teplo zahaluje oční víčka, pomalu otevírejte oči do příjemné tmy vašich dlaní
- dlaněmi si sjeďte směrem dolů z obličeje až na krk, cítíte se svěží a plní energie