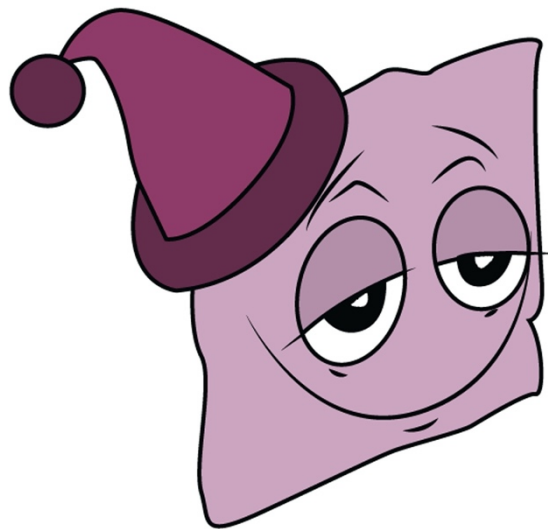


Terapia Zajęciowa
profesjonalnie!

99 GIER I ZABAW RELAKSACYJNYCH

wydanie 1



www.HolisticPrograms.pl

TERAPIA PROFESJONALNIE

1. Niewidzialna lina

Uczestnicy najpierw siadają na swoim krześle. Wyobraźcie sobie, że wisi przed wami lina, która dla wszystkich innych jest niewidzialna, tylko wy ją widzicie. A teraz chwycie tę linę obiema rękami i podciągniecie się powoli, ale pewnie do góry... i jeszcze wyżej... i jeszcze wyżej... aż na koniec będziecie stali na palcach z wyciągniętymi do góry ramionami. A potem, kiedy wyciągniecie się tak mocno do góry, przeciągniecie i rozciągniecie się, zejście znowu po linie. Powoli, kawałek po kawałku... A gdy będziecie siedzieli znowu na swoim krześle, zamknijcie oczy. Dotarłeś na miejsce. Siedzisz znowu na swoim miejscu. Wsłuchaj się we wnętrze swojego ciała.

2. Pracowity drwal

Stańcie na szeroko rozstawionych nogach. Zwracajcie uwagę na to, byście stali w wystarczająco dużej odległości od pozostałych uczestników albo przedmiotów w pomieszczeniu (stołów, krzeseł). Wyobraźcie sobie, że przed wami leży pniak... Złóżcie obie dłonie tak, jakbyście trzymali w nich siekierę. Wdychając powietrze, unieście ją do góry nad głowę, a przy wydechu uderzcie siekierą w pniak (z zamachem ramionami i całym tułowiem). A przy tym bzyćcie tak głośno, jak tylko potraficie: „Ha!” Wraz z rym „Ha!” pozbądźcie się całej waszej złości albo całego napięcia. Możecie spokojnie porąbać pniaka w drobny mak. Uderzajcie z całej siły w pniak trzy, cztery, pięć razy ...

3. Głupie miny

- Robimy okropną minę, z różnymi grymasami.
Teraz przestajemy, by poczuć odprężenie.
 - Robimy minę żaby - z uśmiechem od ucha do ucha. Rozluźniamy się.
 - Nabieramy powietrze w policzki i uderzamy palcami.
 - Pokazujemy język, robimy nim dziwne ruchy.
 - Śmiejemy się (chi, chi, chi”, „cha, cha, cha”, „ho, ho, ho” ...)
- Teraz czujemy, jak rozluźniły nam się wszystkie mięśnie.

4. Właściciel uśmiechu

Uczestnicy siedzą w kręgu. Jeden z nich zostanie wybrany i zostaje właścicielem uśmiechu. Podczas gdy pozostali uczestnicy zachowują obojętny wyraz twarzy. Uczestnik będący „właścicielem uśmiechu” powinien wyrazem swojej twarzy okazać radość. Właściciel uśmiechu” przekazuje go innemu uczestnikowi. W tym celu zasłania swoją twarz dłonią i „ściąga” uśmiech z twarzy, a następnie „rzuca” nim w stronę wybranego uczestnika. Sam natychmiast poważnieje, zaś nowy właściciel okazawszy odpowiednio swoją radość „przekazuje uśmiech” kolejnym uczestnikom. Uczestnicy, którzy uśmiechają się / śmieją się nie „posiadając uśmiechu” odpadają z zabawy.

5. Skafander płetwonurka

Prosimy uczestnika, aby wyobraził sobie, że jest skafandrem płetwonurka wiszącym na wieszaku. Skafander musi wisieć bezwładnie, w związku z tym polecamy uczestnikowi, aby się rozluźnił. W tym celu może luźno pomachać najpierw rękoma, później nogami. Głowę zaś opuścić swobodnie do klatki piersiowej. Następnie prowadzący udaje, że wypełnia skafander powietrzem za pomocą pompki. Najpierw pompuje łydki, potem uda uczestnika, które pod wpływem coraz większej ilości wtłaczanego powietrza sztywnieją. Następnie pompowany jest brzuch, a także ręce i barki i policzki. W pewnym momencie powietrza jest zbyt wiele i w skafandrze robi się dziura, powietrze zaczyna uchodzić, skafander się kurczy, rozluźnia i powoli zaczyna opadać w kierunku podłogi. Najpierw opadają policzki, później barki, ręce, brzuch, uda i łydki. I skafander znowu bezwładnie wisi na wieszaku. Uczestnik po zakończeniu zabawy wychodzi z roli.

6. Piórko

- Uczestnik łagodnie dmucha na piórko
- Puszczą piórko i obserwuje jego opadanie
- Kładzie piórko na rękę, na ramieniu, na dłoni, na palcu.
Uświadamia sobie jego lekkość.
- Zamyka oczy koncentruje się na leżącym na dłoni piórku.
- Otwiera oczy i zdmuchuje piórko z dłoni.
- Dmuchając na piórko, próbuje utrzymać je w locie.
- Muska piórkiem różne części ciała. Recytując tekst:

 - Małe piórko na szyi - głaszczą szyję
 - Lekkie piórko na policzku – głaszczą policzek
 - Piórko miękkie, miękkie piórko – potrząsają piórkiem
 - Małe piórko na nosie – muska nos
 - Lekkie piórko na uchu – głaszczą ucho
 - Małe piórko na czole – potrząsa piórkiem

7. Pszczółka Słoduszka

Posłuchajcie bajki o pszczole Słoduszce. Postarajcie się przeżyć to, co ona. Była wiosna. Słonko mocniej grzało. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Poczwała zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: jeden, dwa, trzy..., jedenaście, dwanaście....

Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę, pomyślała Słoduszka. Moja prawa łapka staje się coraz cichsza, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Podobnie, moja lewa noga, noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa... Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję, jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej ... Całe ciało jest przyjemnie ogrzane słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność ...Zasypiam, zasypiam, zasypiam...”

8. Latawiec

Jest piękny jesienny dzień. Wieje wiatr, który dobija się do twojego okna. Wyglądasz na zewnątrz i widzisz jak z drzew spadają kolorowe liście. Bierzesz swój latawiec i wychodzisz z nim z domu. Idziesz w pole. Po drodze słyszysz wiatr szumiący w koronach drzew. Wkrótce dochodzisz do wielkiego pustego miejsca. Chcesz, żeby tutaj wzleciał twój latawiec. Przygotowujesz go więc do lotu i biegniesz z nim przed siebie. Powoli rozwijasz sznurek i twój latawiec wznosi się coraz wyżej, aż wreszcie szybuje spokojnie i regularnie na niebie. Z dołu jest mały i kolorowy. Marząc, towarzyszysz mu w locie. Wspaniale jest leżeć na latawcu. Czujesz, jak wiatr łagodnie owiewa twoje plecy. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Czujesz się dobrze. Wiatr łagodnie kołysze latawiec w różne skony. Z góry widzisz wszystko bardzo małe i oddalone. Dostrzegasz, jak rodzina wiewiórek biegnie przez pola do lasu ze swoimi zimowymi zapasami. Możesz zauważyć też przelatujące pod tobą jesienne liście, które wiatr nawiewa z pobliskiego lasu. Kołyszą się one, podobnie jak twój latawiec. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie samodzielnie. Oglądasz wszystko dokładnie. Może zechcesz później namalować swe wspomnienia. Stopniowo oblize się czas powrotu na ziemię. Sznurek zwija się wolno, a twój latawiec regularnie i spokojnie opada na pole. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. W końcu latawiec ląduje łagodnie na ziemi. Jeszcze przez chwilę leżysz na nim spokojnie.

9. Masażyk / automasażyk

Uczestnicy siedzą w kole jeden za drugim, tak aby mogli wykonywać ruchy na plecach innej osoby:

- Mama córkę myła (głaszczmy plecy uczestnika przed nami),
- Żeby czysta była (rozcieramy plecy okrężnym ruchem dłoni),
- Myła długie włosy (dwoma palcami kreślimy linie wzdłuż pleców),
- Plecy szorowała (przesuwamy czubki palców w poprzek całych pleców zaczynając od góry),
- Gdy wszystko umyła (przesuwamy otwarte dłonie po całych plecach),
- Chociaż piana szczypie (lekko szczypimy całe plecy),
- Trochę w małe oczy (na plecach rysujemy małe kółeczka),
- Dziewczynka nie płacze (delikatnie opłukujemy plecy opuszkami palców)
- Tylko rączki moczy (opłukujemy plecy otwartymi dłońmi),

Jeżeli interesuję Cię pełna wersja tego opracowania **zapraszam do linku w e-mailu**,
lub na stronę: sklep.7filarowzdrowia.pl (do zakładki pomoce terapeutyczne)

☺ Wielu inspiracji...

99 GIER I ZABAW RELAKSACYJNYCH

wydanie 1

