1. Téma: Člověk
2. Relaxace
3. 15-16let
4. 20min.
5. Cílem TL je uvolnit se relaxovat, soustředit se na dané činnosti, vnímat své tělo.
6. TL bude probíhat v učebně.

Pomůcky: klidná hudba

1. Realizace

Motivace: Relaxace je důležitá součást každého dne. Lehněte si a poslouchejte hudbu. Posloucháme klidnou hudbu ležíme a dýcháme.

**a) Jednoduchá cvičení k odstranění psychického napětí**

**1. cvičení:**

Maximálně rozšíříme nosní dírky a nadechneme se – výdrž, potom je uvolníme a pomalu plynule vydechneme, přičemž uvolňujeme svaly tváře.

**2. cvičení:**

Pevně ze všech sil zavřeme oči – výdrž, potom je uvolníme a necháme zavřené (uvolníme přitom i svaly obličeje); zaměřujeme se na pocit uvolněnosti a plynulosti dýchání.

**3. cvičení:**

Lehce stiskneme zuby, čelisti a sevřeme rty (zaměříme na to plně pozornost) – výdrž, potom uvolníme čelisti, rty a zuby (uvědomíme si rozdíl mezi pocity sevření a uvolnění čelistí).

**4. cvičení:**

Špičku jazyka přitlačíme k patru (směrem nahoru a dozadu), napneme jazyk – výdrž, a potom ho uvolníme, a volně necháme ležet jazyk v ústech jako rosol.

**b.) Masáže**

**Uvolňování očí –** Posaď se uvolněně a zpříma, sepni ruce a tři si je dlaněmi o sebe, až se vzniklým teplem zahřejí, poté zavři oči a přilož zahřáté dlaně na svá oční víčka. Dýchej klidně a pravidelně.

**Jednoduchá masáž obličeje-** Posaď se uvolněně a zpříma, zavři oči, polož si bříška čtyř prstů obou rukou (ukazováku, prostředníku, prsteníku a malíku) na čelo těsně pod místem, kde začínají vlasy; s výdechem si sjíždíš bříšky prstů dolů po obličeji, pak po krku až na prsa a s tímto výdechem necháváš z obličeje klesnout všechno napětí kamsi dolů, jako kdybys je chtěl odevzdat zemi.

**Masáž ve dvojici-** Jeden leží, druhý vytvoří teplo dlaněmi a přikládá je na různá místa.(krk, záda, lopatky, stehna, chodidla) Opět utvoříme teplo a projíždíme rukama asi 2cm. nad tělem. Potom se prohodíme.

1. **Závěr**

Polož se uvolněně na záda. Nohy jsou nataženy, mírně od sebe. Špičky chodidel jsou uvolněné a směřují mírně ven. Uvolněné paže spočívají podél boků dlaněmi vzhůru. Hlava je ve středové poloze, záda jsou mírně natažená. Dýchej klidně a pravidelně, nadechuj i vydechuj nosem. A nyní zavři oči. Svým vědomím se nejdříve přenes do chodidel. Cítíš, jak se paty dotýkají podlahy. S nádechem napneš partie od kotníků dolů a prsty nohou ohneš směrem k hlavě – a s výdechem toto napětí opět uvolníš. A ještě jednou, s nádechem napínáš, s výdechem uvolňuješ. Nohy jsou uvolněné, včetně prstů. A nyní se svým vědomím přenášíš přes kotníky a celé nohy až nahoru – prociťuješ tu plochu, kterou leží lýtka na zemi, uvědomuješ si kolena, vnímáš dotyk stehen se zemí, a tak postupuješ až k hýždím. S nádechem napneš sedací svaly pánve (stáhneš půlky hýždí k sobě) – a s výdechem se opět uvolníš. A ještě jednou – s nádechem napětí, s výdechem uvolnění. Vláčná pánev spočívá uvolněně na zemi. A nyní se svým vědomím zatouláš výše do oblasti zad a snažíš se postřehnout, které jejich části se dotýkají podlahy a které ne. Prociťuješ tu plošku, kterou leží na zemi tvé lopatky – a odtud přecházíš k rukám. S nádechem svíráš obě ruce v pěst – a s výdechem je opět uvolňuješ. A ještě jednou: s nádechem napětí a s výdechem uvolnění. Ruce jsou uvolněné až ke konečkům prstů. A nyní zvolna postupuješ nahoru po pažích. Vnímáš na zemi ležící předloktí – lehký dotyk loktů – nadloktí a zaoblení ramen. A s dalším nádechem zvedneš ramena nahoru směrem k uším – a s výdechem je opět uvolníš. A ještě jednou: s nádechem napětí, s výdechem uvolnění. A nyní svým vědomím zavítáš do obličeje. S nádechem napneš celý obličej (zašklebíš se) – a s výdechem jej opět uvolníš. A ještě jednou: s nádechem napětí, s výdechem uvolnění. Celý obličej je uvolněný. Celé tvé tělo je příjemně uvolněné. Prožívej ten životodárný kontakt se zemí. Uvolňuj se stále hlouběji a přiviň se k této Zemi, která nese tebe i všechen život. Uvolnit se znamená odevzdat se do působení tíže. Vychutnávej pocit uvolnění. Při ukončení uvolňovacího cvičení se ještě jednou zhluboka nadechni a stejně zhluboka vydechni. Pomalu rozhýbej ruce a nohy, pořádně se protáhni. Pak se pomalu převal na bok a posaď se (unáhlenými pohyby bys nepříznivě působil na svůj krevní oběh). Otevři oči. Cítíš se svěží a odpočinutý.

1. Reflexe

Sedíme v kroužku. Každý odpoví jak se cítil během relaxace, zda se uvolnil a plně soustředil? Jak se cítí nyní?