

ENS RELAXEM

Aquesta setmana us proposo unes activitats per treballar la relaxació que podeu ensenyar a les vostres famílies. Les úniques feines que us demano per aquesta setmana són que disfruteu i feu activitat física quan sortiu de casa i **una foto d'algun exercici de relaxació que practiqueu.**

Fem IOGA!! Aquesta activitat pretén desenvolupar i millorar la capacitat de concentració, d'atenció i escolta, a més de les capacitats físiques bàsiques.

En aquesta proposta coneixerem algunes postures de ioga. Necessitarem una màrrega, una estoreta o una manta i la poseu a terra.

Atenció! Quan feu qualsevol de les postures, heu de tenir en compte que sempre heu d'allunyar les espatlles de les orelles i estirar bé l'esquena, com si us estiressin amb un fil del cap, més concretament de la coroneta. Abans de fer qualsevol moviment, agafarem aire pel nas i, mentre el deixem sortir pel nas, és quan farem el moviment de la postura.

1- La postura del Gat enforteix els braços i abdomen.

2- La postura del Gos millora l'elasticitat. Fortaleix l'esquena, abdomen i músculs



3- La postura del pont enforteix les espatlles i els glutis, que ajuden que el nostre cos estigui estable i en equilibri en qualsevol postura. Alerta amb no mirar cap els costats quan la feu, doncs després us podrien fer mal les cervicals!

4- La postura de la Cobra millora la mobilitat de la columna i ajuda a relaxar les cervicals.



5- La postura del cigne ajuda a estirar bé la zona lumbar, els glutis i la part de darrere de la cama, els isquiotibials.



6- La postura de l'arbre ajuda a estirar la columna i alinear tots els nostres òrgans i músculs, que estan connectats entre ells, com una cadena, des dels peus fins el cap.



ESPERO QUE JA ESTIGUEU RELAXATS!!!!

I ara us passo un canal de youtube de la comarca del Baix Empordà on una fisioterapeuta ens explica, amb vídeos, diferents maneres de relaxar i treballar el nostre cos:

https://www.youtube.com/channel/UCtDuxS8XD94T_6OGAZ4bgdw/videos