

12

SPOSOBÓW

na to, aby:

szybko obniżyć napięcie
uspokoić ciało
przywrócić koncentrację

Możesz robić je pojedynczo albo łączyć
w krótką serię. Wykonuj regularnie.

Miłego relaksu



KARTY IRC 2026

12 WAYS TO:

- quickly reduce tension
- calm your body
- restore focus

You can do them individually or combine them into a short sequence. Practice regularly.

Enjoy your relaxation

12 СПОСОБІВ, ЩОБ:

- швидко знизити напруження
- заспокоїти тіло
- відновити концентрацію

Можеш виконувати їх окремо або поєднувати у короткі серії. Регулярна практика підсилює ефект.

Приємного відпочинку



KARTY IRC 2026

Oddychanie na pięć palców

Wyciągnij **jedną rękę przed siebie** i rozłóż palce. Drugą ręką powoli **przesuwaj palcem po obrysie dłoni**: prowadź go w górę palca przy wdechu, a w dół przy wydechu.

Powtórz ten ruch kolejno **dla wszystkich pięciu palców**, wykonując pięć spokojnych, głębokich oddechów.

Po zakończeniu zamień ręce i **wykonaj ćwiczenie ponownie**.



Five-finger breathing

Extend one hand in front of you and spread your fingers. With the other hand, slowly trace the outline of each finger: move up while inhaling, down while exhaling. Repeat for all five fingers, taking five calm, deep breaths. Switch hands and repeat the exercise.

Дихання на п'ять пальців

Витягніть одну руку перед собою та розставте пальці. Іншою рукою повільно проведіть пальцем по контуру кожного пальця: вгору при вдиху, вниз при видиху. Повторіть для всіх п'яти пальців, роблячи п'ять спокійних глибоких вдихів. Після цього поміняйте руки та повторіть вправу.



Kwiat i świeca

Wyobraź sobie, że w jednej ręce trzymasz pachnący kwiat a w drugiej palącą się świecę.

Powąchaj kwiat a następnie zdmuchnij świecę.
Powtórz kilka razy.



Flower and candle

Imagine holding a nice-smelling flower in one hand and a lit candle in the other. Smell the flower, then blow out the candle. Repeat several times.

Квітка і свічка

Уявіть, що в одній руці тримаєте ароматну квітку, а в іншій запалену свічку. Понюхайте квітку, а потім задмухайте свічку. Повторіть кілька разів.



Wielorybi oddech

Zrób długi, głęboki wdech a potem powoli wypuść powietrze jednym dużym „pssshh”, jak fontanna wieloryba.

Dodaj rękami ruch fontanny nad głową.



Whale breath

Take a long, deep breath in. Then slowly breathe out with one big “pssshh,” like a whale’s fountain. Add a fountain like arm movement above your head.

Дихання кита

Зробіть довгий, глибокий вдих, потім повільно видихніть одним великим «псссшш», як фонтан кита. Додайте рух руками над головою, імітуючи фонтан.



Oddychanie z uśmiechem

Delikatnie się uśmiechnij. **Pomyśl o czymś**, co ostatnio Cię rozbawiło lub sprawiło radość.

Weź powolny oddech przez nos. Zrób powolny wydech przez nos, utrzymując uśmiech (możesz zamknąć oczy).

Powtórz ćwiczenie z innym miłym wspomnieniem.



Smiling breath

Gently smile. Think of something that recently made you happy or laugh. Take a slow inhale through your nose. Exhale slowly through your nose, keeping the smile (you can close your eyes). Repeat with another pleasant memory.

Дихання з усмішкою

Легко посміхніться. Згадайте щось, що нещодавно вас потішило або розвеселило. Повільно вдихніть через ніс. Повільно видихніть через ніс, зберігаючи усмішку (можна закрити очі). Повторіть з іншим приємним спогадом.



Cytryny

Wyobraź sobie, że zrywasz cytryny z drzewa.

Sięgaj wysoko: **najpierw jedną ręką a następnie drugą.**

Mocno ściśnij cytryny, aby wycisnąć z nich cały sok. Wyrzuć energicznie w bok wyciśnięte cytryny.



Lemons

Imagine picking lemons from a tree. Reach high with one hand, then the other. Squeeze the lemons hard to get all the juice out. Throw the squeezed lemons away to the side with an energetic motion.

Лимони

Уявіть, що ви збираєте лимони з дерева. Тягніться вгору: спочатку однією рукою, потім іншою. Сильно стисніть лимони, щоб вичавити весь сік. Енергійно викиньте вичавлені лимони убік.



Drzewo

Wyobraź sobie, że jesteś drzewem: na wdechu rośniesz w górę i wyciągasz ręce jak najwyżej ponad głowę, rozciągając boki ciała.

Na wydechu opuść ramiona szeroko **jak opadające gałęzie**, otwierając klatkę piersiową i rozluźniając barki.

Trzymaj stopy mocno na ziemi, jak korzenie, które dają ci stabilność.

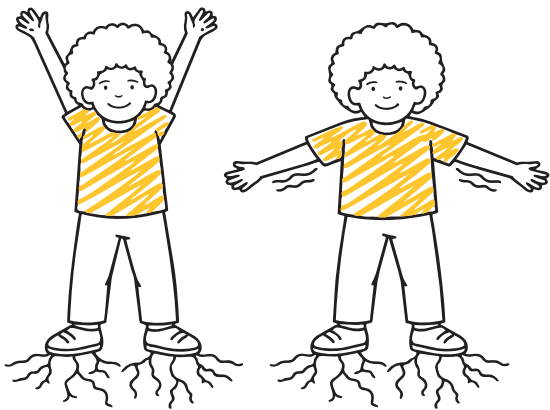


Tree

Imagine you are a tree: inhale and grow tall, reaching your arms high above your head, stretching your sides. Exhale and lower your arms wide like falling branches, opening your chest and relaxing your shoulders. Keep your feet firmly on the ground, like roots giving you stability.

Дерево

Уявіть, що ви дерево: на вдиху виростаєте вгору, піднімаючи руки над головою та розтягуючи боки тіла. На видиху опустіть руки широко, як падаючі гілки, відкриваючи груди та розслабляючи плечі. Тримайте стопи міцно на землі, як корені, що дають вам стійкість.

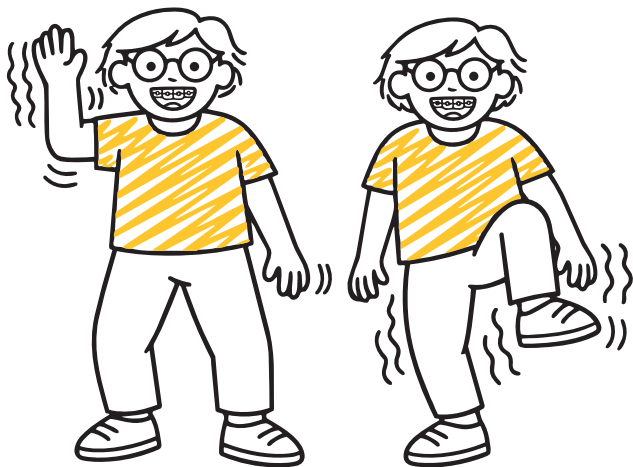


Roztrzepanie

Stań ze stopami na szerokość bioder, lekko ugnij kolana. **Potrząśnij prawą ręką 10 razy, licząc od 10 do 1.** Powtórz lewą ręką, prawą nogą i lewą nogą.

Powtarzaj, zmniejszając liczbę potrząśnięć o 1 przy każdym kroku, aż do 1.

Na koniec stań mocno na ziemi, **weź wdych**, **unieś ręce w górę**, a przy wydechu opuść ręce i klasnij, kończąc ćwiczenie.

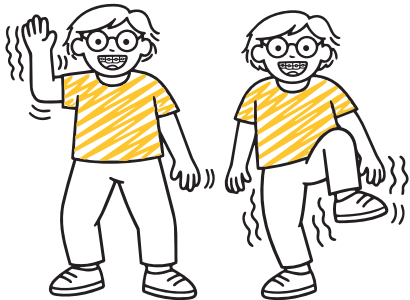


Shake off

Stand with your feet hip width apart, knees slightly bent. Shake your right hand 10 times, counting down from 10 to 1. Repeat with your left hand, right leg, and left leg. Repeat the sequence, reducing the number of shakes by one each round, until you get to 1. At the end, stand firmly, take a breath in, raise your arms, and on the exhale drop your arms and clap once to finish.

Тряска

Станьте, ноги на ширині стегон, коліна злегка зігнуті. Потрясіть праву руку 10 разів, рахуючи від 10 до 1. Повторіть лівою рукою, правою ногою та лівою ногою. Повторюйте, зменшуючи кількість трясінь на 1 при кожному колі, до 1. На завершення стійте міцно, вдихніть, підніміть руки, а на видиху опустіть їх і плескайте, закінчуючи вправу.



Galaretką

Wyobraź sobie, że całe twoje ciało zamienia się w miękką, bujającą się galaretkę. **Staż wygodnie, lekko ugnij kolana** i pozwól, żeby ręce i nogi zaczęły się gibać (kołysać), trząść.

Potrząsaj nimi lekko, a potem mocniej – **tak, jakbyś był/a falującą galaretką.**



Jelly Body

Imagine your whole body turning into soft, wobbly jelly. Stand comfortably with slightly bent knees and let your arms and legs sway and shake. Shake gently at first, then more strongly like a bowl of wiggly jelly.

Желе

Уявіть, що ваше тіло стає м'яким, як желе. Станьте зручно, злегка зігніть коліна та дозвольте рукам і ногам почати хитатися, трястися, коливатися. Спочатку повільно, потім інтенсивніше як хвилясте желе.

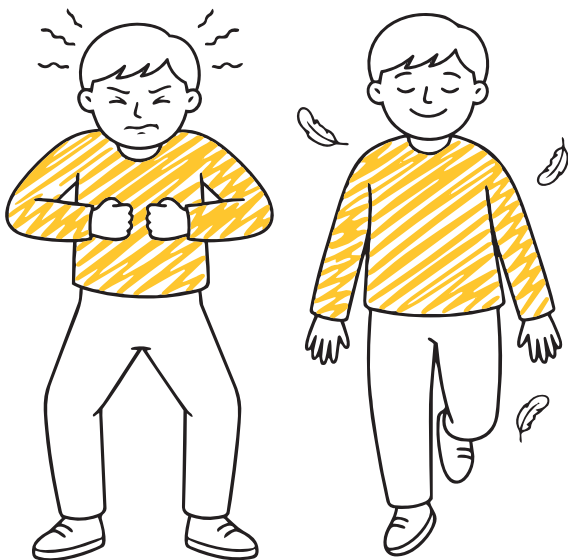


Kamień i piórko

Kamień: ściśnij całe ciało, napiń mięśnie, poczuć ciężar i siłę.

Piórko: powoli rozluźnij wszystkie mięśnie, pozwól ciału opaść lekko i poczuć się lekkim jak piórko.

Powtórz kilka razy, na zmianę napięcie – rozluźnienie, od kamienia do piórka.

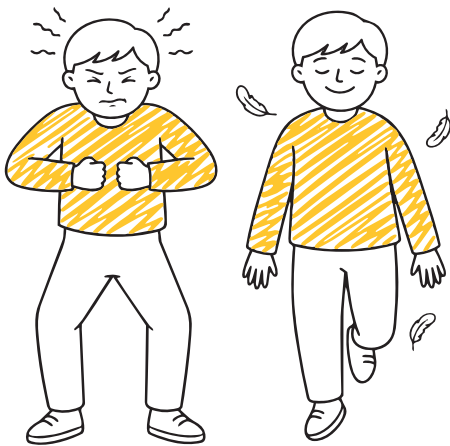


Rock and feather

Rock: tighten your whole body, tense your muscles, feel the weight and strength. Feather: slowly release all tension, let your body sink lightly, and feel as light as a feather. Repeat several times, alternating between tension and relaxation.

Камінь і пір'їнка

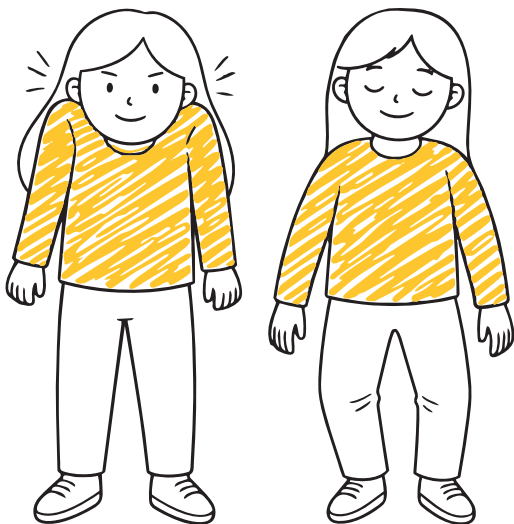
Камінь: стискайте все тіло, напружте м'язи, відчуйте вагу та силу. Пір'їнка: повільно розслабте всі м'язи, дайте тілу легенько опуститися і відчуйте себе легким, як пір'їнка. Повторіть кілька разів, чергуючи напруження та розслаблення.



Ramiona z kamienia – ramiona z gumy

Unieś ramiona do uszu i napnij mocno.
Przytrzymaj 3 sekundy.

Opuść je luźno, jakby były zrobione
z miękkiej gumy.

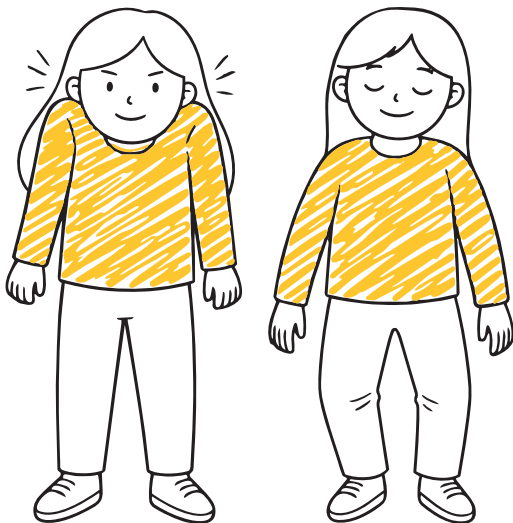


Stone arms – rubber arms

Raise your shoulders to your ears and tense them. Hold for 3 seconds. Lower them loosely, as if they were made of soft rubber.

Плечі з каменю – плечі з резини

Підніміть плечі до вух і сильно напружте. Затримайте 3 секунди. Опустіть їх легко, ніби вони зроблені з м'якої гумки.



Motyle skrzydła

Ułóż ręce na klatce piersiowej, **krzyżując je lekko jak skrzydła.**

Wykonuj powolne, naprzemienne stuknięcia:
prawa-lewa-prawa-lewa.

Oddychaj spokojnie.



Butterfly wings

Place your hands on your chest, lightly crossed like wings. Tap slowly, alternating sides: right–left–right–left. Breathe calmly.

Крила метелика

Складіть руки на грудях, злегка перехрестивши, як крила. Повільно, по черзі, торкайтеся: права–ліва–права–ліва. Дихайте спокійно.



Flaming

Stań stabilnie na jednej nodze, drugą delikatnie unieś zgiętą w kolanie. Unieś ramiona w górę lub rozłóż je szeroko. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.



Flamingo

Stand steady on one leg. Lift the other leg slightly, bent at the knee. Raise your arms up or stretch them out to the sides. Switch legs and repeat.

Фламініго

Станьте стійко на одній нозі, іншу підніміть злегка зігнутою в коліні. Підніміть руки вгору або розведіть їх широко. Поміняйте ногу і повторіть вправу.



Inne pomysły?

Narysuj



Other ideas?
Draw it



Інші ідеї? Намалюй

