

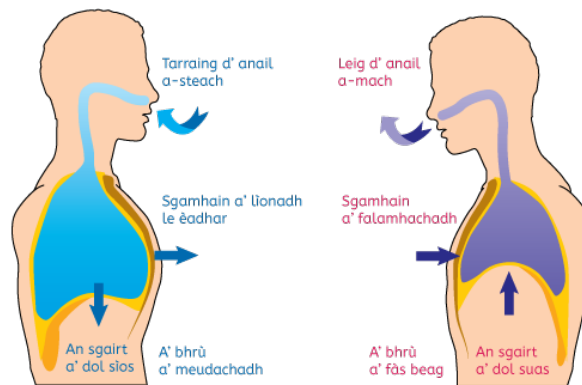
# Mothachas

## Eacarsaichean anail

Tha e caran neònach a bhith a' smaoinichadh air a bhith a' tarraing anail. 'S e gnìomh nàdarra a th' ann a tha a' tachairt gun smaoinichadh. Ach, ma nì thu e gu mothachail, 's e rud cumhachdadh dha-rìribh a th' ann ann. Seo deich a ghabhas a chleachdadh gu luath anns a' chlas no aig an taigh.

## Eacarsaichean

### 1 Anail bhon sgairt



1. Suidh gu socair ann an sèithear no air an ùrlar no sìn air an ùrlar. Feuch gum bi thu cofhurtail.
2. Mothaich mar a tha thu a' suidhe. Bi mothachail air mar a tha do mhàs no do chasan a' beantainn ris an ùrlar.
3. Cuir aon làmh air do bhrù agus an làmh eile air d' uchd.
4. Tarraing anail a-steach gu domhainn trod shròin gun do ghualnean a ghluasad.
5. Feuch gu bheil an làmh air do bhrù a' gluasad air thoiseach air an làimh air d' uchd.
6. Air do shocair leig d' anail a-mach trod bheul. Bidh an làmh a tha air d' uchd a' gluasad ron làimh air do bhrù.
7. Dèan seo airson mionaid no dhà, no nas fhaide ma thèid agad air.

Nuair a tha thu cleachdte ri anail dhomhainn a tharraing, chan fheumar làmhan a chleachdadh. Bidh cuid a' moladh anail dhomhainn a tharraing airson 5-10 mionaidean 4 tursan gach latha! Ach dhèanadh 4 anailean feum mhòr ann an suidheachaidhean uallaich.

# Mothachas

## 2 Nas giorra 's nas fhaide



Cleachd ann an suidheachaidhean uallaich far a bheilear feum air socrachadh gu luath.

1. Cleachd analachadh bhon sgairt.
2. Cunnt nad cheann gu 3 fhad 's a tha thu a' tarraing anail a-steach. Ann an clas faodaidh an tidsear a bhith a' cunntadh a-mach.
3. Cunnt gu 4 fhad 's a tha thu a' leigeil d' anail a-mach.
4. Dèan seo gus a bheil thu a' faireachdainn nas sèimhe.

Faodar a bhith a' cluich le diofar fhaidean anail, fhad 's a tha na tha thu a' tarraing a-steach nas giorra na na tha thu a' leigeil a-mach, agus fhad 's nach eil iad cho fada 's gum bi thu a' faireachdainn fann!

## 3 Anail cheàrnagach

Le druim dìreach agus bodhaig aig fois, leig le do làmhan tuiteam ri do thaobh ma tha thu na do sheasamh, no cuir iad air do ghlùinean le do bhoisean suas ma tha thu na do shuidhe. Mothaich mar a tha thu a' seasamh no a' suidhe agus na pàirtean dhìot a tha a' suathadh ris an ùrlar no sèithear.

1. Tarraing anail a-steach agus cunnt gu 4.  
A-steach (a h-aon), a dhà, a trì, a ceithir.

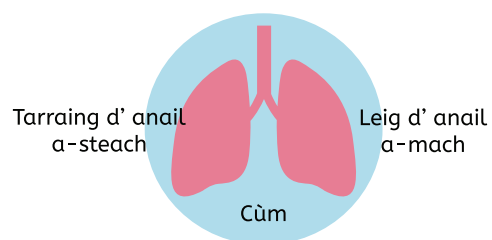
2. Cùm d' anail airson 4.  
Cùm (a h-aon), a dhà, a trì, a ceithir.

3. Leig d'anail a-mach gu 4.  
A-mach (a h-aon), a dhà, a trì, a ceithir.

4. Cùm d' anail airson 4.  
Cùm (a h-aon), a dhà, a trì, a ceithir.

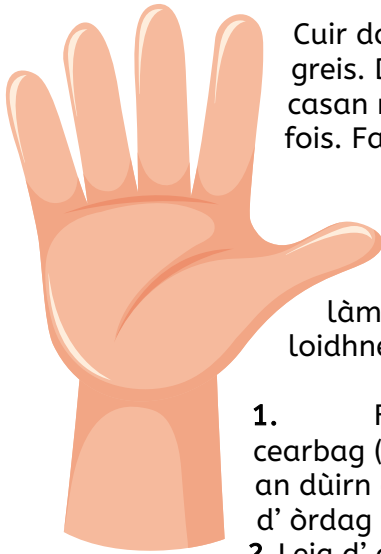


Cùm



Dèan seo airson mionaid no dhà. Ma tha e ro dhoirbh cunntas gu 4, feuch 3 airson toiseach tòiseachaidh. Tha tòrr bhidiothan air YouTube a ghabhas cleachdadh às aonais fuaim ma bhios rud lèirsinneach feumail (lorg “square breathing for kids”).

## 4 Anail cheàrnagach



Cuir do làmh suas faisg air d' aodann, coimhead oirre airson greis. Dèan dheth gur e crosgag a th' ann, do chorragan mar casan na crosgaig. Dèan cinnteach gu bheil do bhodhaig aig fois. Faodaidh tu suidhe no seasamh airson seo.

Ma tha thu a' dèanamh seo do chlann na h-àrd-sgoile, chan fheum iad a bhith a' coimhead air an làimh mar crosgag, ach iarr orra coimhead air an làmhan gu mionaideach, dèan sgrùdadh air na loidhneachan, cuislean agus fèitheagan.

1. Fhad 's a tha thu a' tarraing anail a-steach, cleachd cearbag (a' chiad chorr) do làimh dheis agus tòisich aig caol an dùirn air an làimh chli. Lean oir na laimhe/ d' òrdaig bho chaol an dùirn gu bàrr d' òrdaig.
2. Leig d' anail a-mach gu slaodach agus lean oir na h-òrdaig gu bonn na cearbaig. Na tog do chorr far do làimh idir.
3. Tarraing anail a-steach a-rithist a' leantainn iomall na cearbaig suas chun a' bhàrr.
4. Leig d' anail a-mach gu slaodach agus lean oir na cearbaig (a' chiad chorr) gu bonn na corraig fhada (a' chorr mheadhain).
5. Tarraing anail a-steach agus air ais suas chun a' bhàrr.
6. Leig d' anail a-mach agus lean a' chorr gu bonn mac an aba (an treas corraig) fhad 's a tha thu ga dhèanamh.
7. Tarraing anail a-steach a-rithist gu slaodach agus lean oir na treas corraig chun a' bhàrr.
8. Leig a-mach d' anail agus air ais sìos gu bonn na lùdaig (a' chorr bheag).
9. Tarraing anail a-steach agus suas gu bàrr na ludaig.
10. Leig d' anail a-mach agus lean oir na lùdaig sìos gu caol an dùirn.



Faodaidh tu a dhol air ais 's air adhart a' leantainn oir na làimh cho tric 's a thogras tu. Dèan cinnteach gu bheil na sgoilearan a' cumail an aire air na tha iad a' dèanamh agus air an anail.

# Mothachas

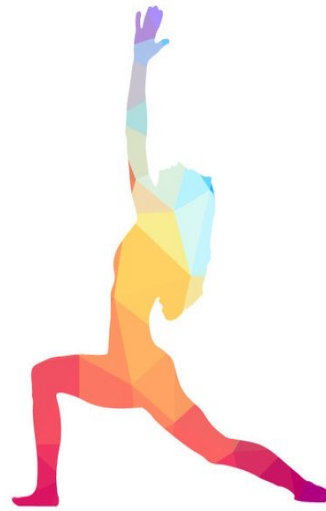
## 5 Anail thriantanach

Tha seo gu math coltach ri anail cheàrnagach ach chan eil thu a' cumail d' anail ach aon turas.

Le druim dìreach agus bodhaig aig fois leig le do làmhan tuiteam ri do thaobh ma tha thu na do sheasamh no cuir iad air do ghlùinean le do bhoisean suas ma tha thu na do shuidhe. Mothaich mar a tha thu a' seasamh no a' suidhe agus na pàirtean dhìot a tha a' suathadh ris an ùrlar no sèithear.

1. Tarraing anail a-steach airson 3.  
A-steach (a h-aon), a dhà, a trì.
2. Cùm d' anail airson 3.  
Cùm (a h-aon), a dhà, a trì.
3. Leig d' anail a-mach airson 3.  
A-steach (a h-aon), a dhà, a trì.

Lean an aon phàtran a tha gu h-àrd airson mionaid no dhà, no nas fhaide ma dh'fheumas tu.



## 6 Anail a' bhogha-fhrois

Seas agus dèan cinnteach gu bheil rùm gu leòr timcheall ort.

1. Sgaoil do chuideam gu cothromach eadar do chasan.
2. Gluais do ghuailnean suas agus sìos beagan agus gluais do cheann bho thaobh gu taobh.
3. Tarraing anail air do shocair le do làmhan ri do thaobh, a' gluasad do chorragan.
4. Tarraing anail a-steach tro do shròin, agus gu làidir agus gu slaodach le gàirdeanan dìreach, gluais iad suas os cionn do chinn ann an cruth a' bhogha-fhrois.
5. Le boisean ri chèile, leig d' anail a-mach tro do bheul agus gluais do ghàirdeanan gu slaodadh agus gu laidir sìos gu do thaobh a-rithist.

Dèan seo a-rithist agus a-rithist gus a bheil iad air socrachadh.



# Mothachas

## 7 An coilltear

'S dòcha gum biodh e na b' fheàrr seo a dhèanamh a-muigh air neo iarr orra an "Ha" a dhèanamh gu socair.

1. A' seasamh le casan faid nan cruachan bho chèile. Cuideam cothromach eadar an dà chois.
2. Glas do làmhan ri chèile, agus fhad 's a tha thu a' tarraing anail a-steach tro do shròin, tog suas do làmhan os cionn do chinn (fhathast glaiste) mar coilltear a bhios a' leagail craobh.
3. Leig d' anail a-mach agus leag do làmhan a' dèanamh an fhuaim, "Ha," mar gu bheil thu a' gearradh craobh.

Dèan a-rithist e.



## 8 Anail an t-seillein

Le druim dìreach agus bodhaig aig fois leig le do làmhan tuiteam ri do thaobh ma tha thu na do sheasamh no cuir iad air do ghlùinean le do bhoisean suas ma tha thu na do shuidhe. Mothaich mar a tha thu a' seasamh no a' suidhe agus na pàirtean dhìot a tha a' buntainn ris an ùrlar no sèithear.



1. Anail a-steach tro do shròin.
2. Anail a-mach le bilean dùinte, dèan fuaim mar srann seillein (mar as trice feumar feuchainn turas no dhà mus bi e agad).
3. Cùm ort mar gu h-àrd ach feuch ri àirde an t-srann atharrachadh, no a dhol suas an sgèile leis an t-srann.

# Mothachas

## 9 Darth Vader

Faodaidh tu do shùilean a dhùnadh ma thogras tu.

Le druim dìreach agus bodhaig aig fois leig le do làmhan tuiteam ri do thaobh ma tha thu na do sheasamh no cuir iad air do ghlùinean le do bhoisean suas ma tha thu na do shuidhe. Mothaich mar a tha thu a' seasamh no a' suidhe agus na pàirtean dhìot a tha a' buntainn ris an ùrlar no sèithear.

1. Dèan dheth gu bheil stràbh nad bheul agus tarraing anail a-steach.
2. Leig d' anail a-mach mar Darth Vader.

Cùm ort ga dhèanamh airson greis.



## 10 Leig às e



Às dèidh latha sgoile chan eil dad nas fheàrr na an eacarsaich a leanas.

Mar as àbhaist, le druim dìreach agus bodhaig aig fois, leig le do làmhan tuiteam ri do thaobh ma tha thu na do sheasamh no cuir iad air do ghlùinean le do bhoisean suas ma tha thu na do shuidhe. Mothaich mar a tha thu a' seasamh no a' suidhe agus na pàirtean dhìot a tha a' buntainn ris an ùrlar no sèithear.

1. Fhad 's a tha thu a' tarraing anail a-steach, tog do ghualnean ri do chluasan cho àrd 's a ghabhas. Teannaich d' fhèithean.
2. Leig d' anail a mach gu luath agus dèan fuaim mar "HUH" agus lagaich d' fhèithean aig an aon àm.

Feuch ri cluich le faclan no fuaimean eadar-dhealaichte. Ma tha facal an latha/seachdain agad, gabhaidh e cleachdadh airson beagan spòrs.