

Redukowanie nadmiernego stresu



Odprężysz w ten sposób większość głównych mięśni swojego ciała. Możesz zaprosić do ćwiczeń domowników.

KLATKA PIERSIOWA

Weź bardzo głęboki wdech, utrzymaj to... i rozluźnij się. Po prostu wypuść całe powietrze z płuc i wróć do normalnego oddychania. Czy zauważyłeś napięcie w klatce piersiowej, gdy brałeś wdech? Czy zauważyłeś odprężenie, gdy zrobiłeś wydech? Zrób przerwę 10- 15 sekundową między ćwiczeniami. Powtórz x 5

DOLNA CZĘŚĆ NÓG

Przejdźmy teraz do dolnej części nóg i mięśni łydki. Postaw obie stopy płasko na podłodze. Następnie, trzymając palce nóg na podłodze, podnieś jednocześnie obie pięty tak wysoko, jak tylko możesz. Utrzymaj to i rozluźnij mięśnie. Po prostu pozwól piętom opaść lekko na podłogę. Powtórz x 5. Zrób 15 sekund przerwy. Teraz, aby pracowała antagonistyczna grupa mięśni, trzymaj nadal pięty na podłodze -podnieś palce obu stóp bardzo, bardzo wysoko. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Pozwól palcom opaść na podłogę (zrób przerwę 20-sekundową). Powtórz x 5.

RĘCE

Zaciśnij pięści tak mocno, jak tylko możesz. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Ćwiczenie to jest doskonałe, jeśli w ciągu dnia dużo piszesz, ręcznie lub na klawiaturze. Aby pracowały mięśnie antagonistyczne, po prostu rozstaw palce obu dłoni tak szeroko, jak tylko możesz. Powtórz x 5.

BARKI

Mamy skłonność do tego, aby wiele naszego napięcia i stresu magazynować w barkach. Ćwiczenie to polega po prostu na wzruszaniu ramionami – na podnoszeniu barków ku uszom. Wyobraź sobie, że starasz się dotknąć barkami płatków uszu. Podnieś barki wysoko. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Zrób 10-sekundową przerwę. Powtórz x 5.

TWARZ

Zacznijemy od ust. Najpierw uśmiechnij się tak szeroko, jak tylko możesz. Uśmiechnij się od ucha do ucha. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Powtórz x 5. Antagonistyczna grupa mięśni zostanie zaktywizowana, gdy ściągniesz usta. Następnie pozwól swoim ustom odprężyć się. Powtórz x 5. Przejdźmy teraz do oczu. Oczy zamknięte, powieki zaciśnij bardzo mocno. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Ostatnie ćwiczenie polega na podniesieniu brwi tak wysoko, jak tylko możesz. Pamiętaj, żebyś nadal miał oczy zamknięte, a jednocześnie brwi podniesione jak najwyżej. Utrzymaj to - i rozluźnij mięśnie. Zrób 15-sekundową przerwę. Powtórz x 5



P O W O D Z E N I A !