

Izomrelaxáció ha nem otthon vagyunk

Ha netán a munkában vagy olyan helyen öntik el érzelmei, ahol nem tud elvonulni:
Hunyja le szemét és 1 percig figyeljen csak és kizárólag légzésére. Ha szeretne vehet nagyobb levegőket is. Amennyire tud, helyezkedjen el kényelmesen.

Ezután alkalmazzon pár lépést a progresszív izomrelaxáció gyakorlatából. Közben légzése legyen nyugodt és egyenletes. A feszítések és lazítások közt hagyjon időt, hogy átérezze azokat.

- Feszítse meg karját teljes hosszában majd engedje el. Ezt ismételje meg még 2x.
- Feszítse meg lábát teljes hosszában majd engedje el. Ezt ismételje meg még 2x.
- Feszítse meg hátizmait, annak teljes hosszában majd engedje el. Ezt ismételje meg még 2x.
- Feszítse meg mellkasának izmait, teljes hosszában, majd engedje el. Ezt ismételje meg még 2x.
- Szorítsa össze vállának és nyakának izmait, majd engedje el azokat. Ezt ismételje meg még 2x.
- Szorítsa össze arcának izmait, majd engedje el azokat. Ezt ismételje meg még 2x.

A fej, a nyak és a vállak érzékeny területek, így azok ellazítását lassan végezze.

Sérülés vagy testi fájdalom esetén ne, vagy csak mérsékelten végezze a gyakorlatot az érintett területen.

