

Otthoni Rapid Relaxáció

Ébredés után üljön ki az ágy szélére.

Kezeit nyújtóztassa felfele. Vegyen egy jó mély levegőt, szívja be, majd fújja ki. Ezt ismételje 3x.

Engedje le a kezeit maga mellé és egyenes háttal üljön az ágy szélén.

Hajlítsa be és feszítse meg a jobb karját. Tartsa így 10 másodpercig, majd lazítsa el. Ezt ismételje meg még egyszer.

Most ugyan ezt a bal karral is. 2x megfeszít és ellazít.

Feszítse meg az egész jobb lábát, ahogy csak tudja, majd lazítsa el. Ismételje meg még egyszer.

Most ugyan ezt a bal lábbal. 2x megfeszít és ellazít.

Feszítse meg a törzs izmait, ahogy csak tudja, majd lazítsa el. Ezt 2x végezze el.

A törzs után ugyan így a hátát is 2x feszítse meg és lazítsa el.

Most ugyan így a vállakkal. Ahogy csak tudja húzza fel a vállait, közelítse lapockáit. Ezt is 2x végezze el.

Végül pedig a fej izmait is feszítse meg, ráncolja arcizmait, szorítsa össze a száját. Ezt 2x végezze el.

Minden lazításkor fújja ki a levegőt és mondja ki, hogy az adott testrész laza. Például a karja ellazításakor így hangzik: 'Az egész karom laza.'

A feszítések minden esetben közel 10 másodpercig tartsanak.

