

- 5 minut relaksu –

GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO

Położ się na podłodze i nie odrywając pleców od ziemi, podnieś wyprostowane nogi do góry. Energicznie kładź je po lewej i po prawej stronie ciała. Powtórz 10 razy, a następnie z pozycji leżącej unosź tułów, nie odrywając bioder od podłogi. Zrób serię 10 skłonów w lewą i prawą stronę. Na zakończenie połóż się i chwilę głęboko oddychaj.

POCZUJ ŚWIAT

Rozejrzyj się wokół siebie, nazwij pięć rzeczy, które masz w zasięgu wzroku. Skoncentruj się na dźwiękach i określ pięć z nich. Wsłuchaj się w swoje ciało i pomyśl, co czujesz, np. swędzenie, ucisk, napięcie, zeszywnienie. Teraz skoncentruj się na czterech rzeczach, które widzisz, słyszysz i czujesz, a następnie na trzech, dwóch i jednej.

CIEKAWOSTKA - TROCHĘ HAWAJI

Gdy nauczysz się głęboko oddychać, możesz zacząć ćwiczyć oddechy zgodnie z filozofią HUNY – czyli dawnych wierzeń hawajskich. Przy wdechu wyobraź sobie, że patrzysz w niebo, obserwujesz chmury lub gwiazdy. Podczas wydechu kierujesz swoją uwagę jak najniżej, na ziemię pod stopami. Pięć tego typu oddechów – niebo – ziemia wyciszy cię doskonale.

Życzę miłej relaksacji.