

KAKO DA OTPUSTIŠ STRES I ZABRINUTOST USKLADIŠTENE U TVOM TELU?

RAMENA

Podigni ramena što bliže ušima i zadrži. Naglo ih opusti. Ponovi nekoliko puta.

VILICA

Široko otvori usta i polako zatvaraj. Pomeraj donju vilicu levo desno. Ponovi više puta.

VRAT

Spusti levo uvo ka levom ramenu . 1 min diši duboko. Ponovi na desnoj strani.

LEĐA

Lezi na leđa, savij noge u kolenima i obgrli kolena rukama.

GRUDNI KOŠ

Stavi šake na grudni koš i diši duboko i sporo. Izdah duplo duži od udaha.

RUKE

Raširi jako prste, zadrži kratko, zatim jako stisni šaku u pesnicu. Ponovi nekoliko puta.



ABDOMEN

Lezi na leđa, jednu šaku spusti na pupak a drugu na sredinu grudi. Diši duboko, polako i prati kretanje stomaka sa udahom i izdahom.

CELO TELO

Zatvori oči i skeniraj pažnjom celo telo, od temena glave do vrhova prstiju nogu. Primeti gde je tenzija i otpusti je sa izdahom.