



ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE

1. Zrobić głęboki wdech, zatrzymać powietrze i napiąć całe ciało. Po ok. 3 sek. z wydechem – rozluźnić napięte mięśnie.
2. Ustawić stopy na szerokość bioder. Wyciągnąć jedną rękę w górę i sięgać nią jak najwyżej. Po ok. 3 sek. opuścić , rozluźnić mięśnie, potrząsnąć swobodnie całą ręką. Następnie to samo ćwiczenie wykonać drugą ręką.
3. Wykonywać swobodne wymachy naprzemiennie obydwoma rękami.
4. Wykonywać delikatnie przeczące ruchy głową.
5. Powolne, swobodne obroty głową raz w jedną, raz w drugą stronę.
6. Zrobić głęboki wdech, z wydechem swobodnie , powoli opuszczać głowę .
7. Ustawić stopy na szerokość bioder. Zrobić głęboki wdech. Wyciągnąć ręce w górę, sięgać jak najwyżej („do sufitu”). Po ok. 3 sek. gwałtownie „wyparsknąć” powietrze, rozluźnić mięśnie opuszczając korpus. Po chwili swobodnie nabrać powietrza prostując kręgosłup „ krąg po kręgu”.
8. Podskakując rozluźniać mięśnie, jakby otrząsając się z wody.
9. Ustawić stopy na szerokość bioder, rozluźnić mięśnie. Zrobić głęboki wdech nosem, a następnie swobodnie, powoli wypuszczać powietrze ustami ułożonymi jak do samogłoski „u” („dzióbek”). Powtórzyć kilka razy.
10. Zrobić głęboki wdech nosem, a następnie swobodnie wypuszczać powietrze ustami wykonując delikatne, przeczące ruchy głową.