Stressz, stresszkezelés, lelki egészség Klub
6. alkalom - 2014. 03. 05.

Progresszív izomrelaxáció II.

Hogyan fogjunk hozzá?

- Találj nyugodt helyet hozzá, szakíts rá időt (3-15perc)
- Rendszeresen gyakorold, testrészenként menj végig
- Ne pont lefekvés előtt, inkább ülve
- Zenére vagy zene nélkül

Gyakorlat:

1. marokszorítás: egyik kéz, másik kéz, mindkettő
2. alkar: nyújtva hátraszorít (láthatatlan fal)
3. felkar: felhúzva testhez szorítás
4. váll: vállfelhúzás (teknős)
5. vállöv: cicanyújtózkodás
6. nyak: fej hátra majd előrehajtása (+oldalra)
7. arc: mimikai izmok – homlokráncolás, homlokfeszítés
8. szem: szemlehunyás erősen
9. álkapocs, nyelv: erős harapás, nyelv szájpadhoz nyomása
10. mellkas: légzéssel
11. hát: homorítás, domborítás
12. has: hasfal megkeményítése (kiselefánt)
13. csípő: fenék és csípő izmok megfeszítése
14. láb: combok egymáshoz feszítése, talp lefelé nyomása (pocsolya)
15. lábfej: visszafeszítés
16. lábujjak: begörbítés erősen

+ végül: **relaxálás**

Stressz, stresszkezelés, lelki egészség Klub
6. alkalom - 2014. 03. 05.

Progresszív izomrelaxáció II.

Hogyan fogjunk hozzá?

- Találj nyugodt helyet hozzá, szakíts rá időt (3-15perc)
- Rendszeresen gyakorold, testrészenként menj végig
- Ne pont lefekvés előtt, inkább ülve
- Zenére vagy zene nélkül

Gyakorlat:

1. marokszorítás: egyik kéz, másik kéz, mindkettő
2. alkar: nyújtva hátraszorít (láthatatlan fal)
3. felkar: felhúzva testhez szorítás
4. váll: vállfelhúzás (teknős)
5. vállöv: cicanyújtózkodás
6. nyak: fej hátra majd előrehajtása (+oldalra)
7. arc: mimikai izmok – homlokráncolás, homlokfeszítés
8. szem: szemlehunyás erősen
9. álkapocs, nyelv: erős harapás, nyelv szájpadhoz nyomása
10. mellkas: légzéssel
11. hát: homorítás, domborítás
12. has: hasfal megkeményítése (kiselefánt)
13. csípő: fenék és csípő izmok megfeszítése
14. láb: combok egymáshoz feszítése, talp lefelé nyomása (pocsolya)
15. lábfej: visszafeszítés
16. lábujjak: begörbítés erősen

+végül: **relaxálás**