

KARTA PRACY 3

15 KROKÓW DO SZCZĘŚCIA

ĆWICZENIE OBNIŻAJĄCE POZIOM STRESU

To ćwiczenie relaksacyjne polega na rozluźnianiu wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni. Pozwala to na obniżenie hormonów stresu (kortyzolu i adrenaliny).

Możemy różnie reagować podczas wykonania tego ćwiczenia. Każda reakcja jest w porządku. Nie ma przeciwwskazań do wykonywania tego zadania. Możesz nagrać sobie te polecenia i odsłuchiwać nagranie

Zaczynamy

1. Zaciśnij prawą pięść - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pięść.
2. Zaciśnij lewą pięść - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pięść.
3. Podnieś ramiona jak najwyżej możesz, - rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ramiona
4. Zmarszcz czoło - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij czoło
5. Zaciśnij powieki - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij powiek
6. Zaciśnij szczękę - rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij szczęki
7. Odchyl głowę mocno głowę do tyłu - napnij kark, rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij kark
8. Zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Wdech nosem, wydech ustami, wdech nosem, wydech ustami
9. Napnij mięśnie brzucha - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij mięśnie brzucha
10. Napnij pośladki - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pośladki
11. Wyprostuj nogi i napnij mocno uda - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij mięśnie ud.
12. Napnij mocno całe ciało - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ciało.
13. Zamknij oczy i policz od 10 do 0 w myślach.
14. Otwórz oczy, przeciągnij się tak, jak po obudzeniu.
15. Usiądź prosto jak będziesz gotowy/ gotowa.