WYBRANE ĆWICZENIA RELAKSACYJNE I LECZNICZE

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia–

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

W tej lekcji poznałeś:

- Metody efektywnej rozgrzewki,
- Elementy strechingu,
- Różne ćwiczenia fizyczne, które pomagają obniżyć stres,
- Ćwiczenia odblokowujące i wzmacniające meridiany – makko ho,
- Elementy tai chi.

Poniżej fragment lekcji – rozgrzewka i proste ćwiczenia pomagające obniżyć stres.

PROSTE ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

ROZGRZEWKA

Przed każdymi ćwiczeniami, zwłaszcza rozciągającymi - takimi, jak joga czy streching - warto wykonać ogólną rozgrzewkę. Przykład:

Wykonaj krążenia po 10 w obie strony:

- głowy,
- barków,
- łokci,
- nadgarstków,
- tułowia,
- bioder,
- kolan,
- stóp.

Ponadto możesz zrobić wymachy na boki, w przód i w tył wyżej wymienionych części ciała.

ĆWICZENIA FIZYCZNE POMAGAJĄCE OBNIŻYĆ STRES

- **Drzewo na wietrze** – stoimy, a stopy rozstawiamy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Falujemy rękami, imitując ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.

- **Strząsanie napięcia** – stoimy z rękoma opuszczonymi wzdłuż tułowia. Wdychamy nosem powietrze, równocześnie podnosząc barki i ramiona. Zatrzymujemy powietrze na krótką chwilę, a wydychając je, energicznie strząsamy ramiona.

- **Rozluźnienie barków** – siedzimy lub stoimy prosto z wyprostowaną głową, rozluźnionymi szczękami, ramionami i rękoma. Oddychamy rytmicznie przez nos. Ramiona podnosimy tak, jakbyśmy chcieli dotknąć nimi uszu. Po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia wykonujemy kilka okrężnych ruchów ramionami.

- **Rozciąganie ciała** – stoimy, siedzimy lub leżymy i rozciągamy mięśnie swojego ciała tak, jakbyśmy chcieli stać się dłużsi. Dobrze jest w trakcie tego ćwiczenia ziewać.

- **Rozluźnianie szyi i karku** – kręcimy głową tak, jakbyśmy chcieli nosem narysować symbol elipsy.

- **Skupienie na zmysłach** – wszelkie czynności codzienne, jak np. picie kawy, wykonujmy uważnie i koncentrując się na „tu i teraz".

- **Robienie różnych rzeczy nowymi sposobami** – przełamanie automatycznych reakcji pozwala stworzyć nowe możliwości reakcji ruchowych i emocjonalnych

Marta Pyrchała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci