



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

ĆWICZENIA RELAKSU – PODSTAWOWE

Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia Huna w teorii i praktyce online.

Marta Pyrczała-Zarzycka

www.astrosalus.pl www.sukces-biznes.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

Skuteczna praktyka Huny wymaga opanowania wielu umiejętności. Do nich między innymi należy zdolność skutecznego relaksowania się. Oto kilka przykładów ćwiczeń relaksacyjnych, które mogą zwiększyć efektywność Twojej praktyki.

ĆWICZENIE

Relaks z koncentracją na oddechu.

Należy usiąść lub położyć się wygodnie. Dla pogłębienia relaksu można włączyć cicho muzykę relaksacyjną, zapalić kadzidelko. Trzeba zamknąć oczy i oddychać spokojnie skupiając się na tym procesie. Ćwiczenie to można wykonywać dowolną ilość czasu. Jest polecane zwłaszcza w przypadku problemów z zasypianiem oraz występowaniem sytuacji stresowych.

ĆWICZENIE

Wejść w stan relaksu i skup się na punkcie hara - 2-3 szerokości palców poniżej pępka. Koncentracja na tym punkcie przywraca harmonię ciała i umysłu. Wystarczy trenować raz dziennie przez około 20 minut.

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

ĆWICZENIE

Położ się wygodnie i zrelaksuj się. Skup się na swoim oddechu.

Poczuj swoje ciało. Po kolei koncentruj się na każdej jego części. Uświadom sobie, że każda z tych części to Ty.

Kiedy skończysz sobie uświadamianie sobie swojego ciała, poczuj całe ciało. Poczuj, że Ty, twój umysł, dusza i ciało stanowią jedność. Skoncentruj się na tym uczuciu.

Później wróć do zwykłego stanu umysłu.