

Вправа «Лимони»

Вправа «Лимони» - це метод прогресивної м'язової релаксації, що допомагає зняти напругу з рук та всього тіла.

Потрібно уявно стискати лимон у кулаці, максимально напружуючи м'язи (5 секунд), а потім різко «кинути» його і розслабити руку, відчуваючи приємне тепло та розслаблення.

Алгоритм дій:

1. Сядьте зручно.
2. Руки покладіть на коліна долонями вгору.
3. Заплющте очі.
4. Уявіть, що в правій руці лежить лимон.
5. Повільно стискайте його, ніби намагаючись вичавити з нього весь сік. Зробіть це якомога сильніше.
6. Різко киньте «лимон» (розтисніть кулак). Відчуйте розслаблення в кисті, передпліччі та плечі.
7. Уявіть, що в лівій руці лежить лимон.
8. Повільно стискайте його, ніби намагаючись вичавити з нього весь сік. Зробіть це якомога сильніше.
9. Різко киньте «лимон» (розтисніть кулак). Відчуйте розслаблення в кисті, передпліччі та плечі.
10. Стисніть обидва «лимони» одночасно, а потім розслабте обидві руки, насолоджуючись спокоєм.

Цю вправу часто використовують для дітей, щоб швидко зняти стрес, повторюючи її кілька разів, «поки не набереться повна склянка соку».

Джерело: <https://phc.org.ua/news/vpravi-na-rozslablennya-dlya-ditey>