

Вправа «Кулачки-силачі»

Вправа «Кулачки-силачі» - це ефективна релаксаційна техніка для зняття емоційної напруги, розслаблення м'язів рук та плечового поясу. Полягає у чергуванні максимального стискання кулаків (напруга) з їх подальшим різким розслабленням, що допомагає зняти втому та заспокоїтися.

Алгоритм дій:

1. Сядьте зручно, випрямте спину.
2. Руки покладіть на коліна долонями вгору або вниз.
3. Повільно стисніть пальці в кулаки, міцно напружуючи кисті, передпліччя та плечі рахуючи до 5, поки не відчуєте сильне напруження.
4. На рахунок 5 різко розтисніть кулаки.
5. Струсніть кисті рук, розслабте їх і відчуйте приємну теплоту та розслаблення в руках.

Повторюйте вправу 3-5 разів.

Джерело: <https://vseosvita.ua/blogs/vpravy-na-zniattia-miazovoi-napruhy-66885.html>