

Вправа «Повітряна куля»

Вправа «Повітряна куля» - ефективна техніка для релаксації, що поєднує глибоке дихання з чергуванням напруги та розслаблення м'язів.

Вона допомагає зняти стрес, заспокоїти нервову систему та усунути фізичну скутість.

Алгоритм дій:

1. Сядьте або станьте зручно.
2. Заплющте очі.
3. Зробіть глибокий вдих носом, уявляючи, що ви куля, яка наповнюється повітрям.
4. Підніміть руки вгору та розведіть їх трохи в сторони.
5. Максимально напружте всі м'язи тіла (кисті, плечі, шию, спину, грудну клітку, прес, ноги) на 5-10 секунд.
6. Повільно видихайте ротом, уявляючи, що в кульці з'явилась дірочка і вона починає здуватися. Одночасно розслабляйте всі м'язи зверху вниз.
7. Дайте тілу стати м'яким і розслабленим.

Повторіть цикл «надування-здування» 3-5 разів, зосереджуючись на відчутті приємного розслаблення у всьому тілі. Це допоможе відчувати легкість та гармонію.

Джерело:

<https://psychologist.com.ua/texniki-relaksatsii-dlya-ditej-zaspokoyemo-emotsii/>