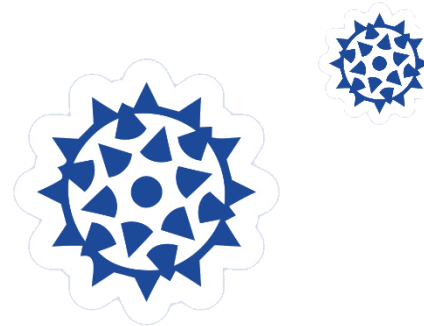


פעילות גופנית היא כלי נפלא להפגת מתחים ולהורדת רמת הלחץ והחרדה. ברגעים אלו הנשימה הופכת מהירה ושטחית, וכחות עמוקה ומרגיעה.

לכן, אספנו לכם מספר תרגילים פשוטים שיעזרו להרפות את השרירים, למתן את קצב הנשימה ולהרגיע את הגוף.

לחלק מהתרגילים, המבוצעים בעמידה או בישיבה על כסא, תצטרכו מזרן התעמלות אישי, מגבת או שטיח ביתי. מומלץ לבצע כל תרגיל 3-4 פעמים ביום למשך 5-10 דקות בכל פעם.

תרגילים ליחיד:



בישיבה, ברכיים כפופות, נוטות כל אחת לצד אחר, וכפות הרגליים נוגעות זו בזו. מכופפים את הגו לפנים תוך נשיפת אוויר למשך שתי שניות, הידיים חופשיות לפנים, וחוזרים באיטיות לישיבה זקופה. חוזרים על התרגיל 5 פעמים.

עמידה בפישוק קל, משלבים את אצבעות הידיים, מותחים את הידיים מעל הראש כשהמבט לפנים, סנטר למטה, בטן אסופה ומרפים. חוזרים על התרגיל 5 פעמים

לפעמים במצבי סטרס, כל מה שהגוף שלנו צריך זה ריקון האגרסיות והלחץ שהצטבר. ניתורים בדלגית (חבל קפיצה) במשך כמה דק, יכולים לסייע בעניין, משום שהם ממריצים את מחזור הדם, גורמים לנו להוצאת אנרגיה רבה בזמן קצר ומשפרים את הערנות והריכוז.

כשכיבה על הבטן, הידיים מעל הראש, המצח על מזרן או על כרית. מותחים באיטיות את הידיים מעלה ואת כפות הרגליים לאחור במשך שתי שניות ומרפים. חוזרים על התרגיל 5 פעמים

ישיבה זקופה בקדמת כיסא, עוצמים את העיניים ומפנים את המבט שמאלה וימינה באיטיות רבה.

תרגילים לזוגות:

תרגלו על בסיס יומי את תרגילי הרפיית השרירים, שיתרמו להאטה של קצב הפעילות הגוף ולסיוע בהפחתת מצבי לחץ ומתח ובשמירה על רמות אנרגיה תקינות של הגוף והנפש. תרגול יומיומי יביא אתכם לרמת ריכוז גבוהה, לשקט נפשי ולשליטה, לרמת אנרגיה מוגברת ולחיוניות גבוהה.

עמידה אחד מול השני במרחק קטן. אחד מכם אווז בשתי ידיו את כף היד של השני ו"מנער" אותה. זה שידו "מנוערת" צריך להקפיד שהיד תהיה משוחררת לחלוטין.



תרגלו על בסיס יומי את תרגילי הרפיית השרירים, שיתרמו להאטה של קצב הפעילות הגוף ולסיוע בהפחתת מצבי לחץ ומתח ובשמירה על רמות אנרגיה תקינות של הגוף והנפש. תרגול יומיומי יביא אתכם לרמת ריכוז גבוהה, לשקט נפשי ולשליטה, לרמת אנרגיה מוגברת ולחיוניות גבוהה.