

Συμμετοχή φυσιοθεραπευτών και γυμναστών στην ψηφιακή απόδοση του επαγγέλματός τους για εξ αποστάσεως καθοδήγηση στη σωματική άσκηση

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΝΑ

Ηρεμήσετε:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ



Η εστίαση στην αναπνοή σας θα σας βοηθήσει να μετατοπίσετε την εστίασή σας μακριά από τις αγχωτικές σκέψεις και στην παρούσα στιγμή.

1 Βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να καθίσετε ή να ξαπλώσετε.

2 Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές εισπνοές από τη μύτη και έξω από το στόμα σας, εκπνέοντας αργά.

3 Αρχίστε να εισπνέετε από τη μύτη σας μετρώντας μέχρι το τέσσερα και μετά κρατήστε την αναπνοή σας μετρώντας μέχρι το τέσσερα.

4 Εκπνεύστε αργά από το στόμα σας για να μετρήσετε μέχρι το έξι.

5 Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο εισπνοής για τέσσερις, κρατώντας για τέσσερις και εκπνέετε για έξι, για λίγα λεπτά ή μέχρι να νιώσετε πιο ήρεμοι.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το REBALANCE, επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας, το Facebook και το LinkedIn.

Συνεργάτ
ες:



HeartHands
SOLUTIONS
HANDS ON KNOWLEDGE

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh
Atlantic
Technological
University



Escola Profissional de Espinho