

Kineziterapeutų ir gimnastų įtraukimas į skaitmeninį savo profesijos atlikimą, kad būtų galima vadovautis nuotoliniu būdu atliekant fizinius pratimus

NORINT SUMAŽINTI STRESĄ IR NUSIRAMINTI:

KVĖPAVIMO PRATIMAS



Susitelkimas į kvėpavimą padės nukreipti dėmesį nuo įtemptų minčių ir sukonzentruoti dėmesį į dabartinę akimirką.

- 1 Raskite ramią vietą atsisėsti ar atsigulti.
- 2 Užmerkite akis ir kelis kartus giliai įkvėpkite per nosį ir lėtai iškvėpkite per burną.
- 3 Pradėkite pratimą įkvėpti per nosį, skaičiuojant iki keturių, tada sulaikykite kvėpavimą, skaičiuojant iki keturių.
- 4 Lėtai iškvėpkite per burną, skaičiuojant iki šešių.
- 5 Kartokite šį ciklą, įkvėpiant per keturis, sulaikant iki keturių ir iškvėpiant per šešis, tol, kol pajusite nusiramimą.

Norėdami sužinoti daugiau apie REBALANCE, apsilankykite mūsų svetainėje, Facebook ir LinkedIn.

Partneriai:

