



כיווץ והרפיית שרירים





כיווץ והרפיית שרירים

כיווץ והרפיית שרירים יעזרו לנו להחזיר לאיזון את רמת הדריכות הגופנית שלנו ובעקבות זאת גם את רמת המתח המתאימה לנו. רמת מתח יעילה תוכל לסייע לנו להגיע לחוויה של שליטה.

מתי:

כאשר אנו נמצאים ברמת דריכות לא מתאימה ומבקשים לחזור לאיזון.

איך:

1. נמצא תנוחה נוחה.
2. נתחיל בכמה נשימות איטיות (ראו כרטיסיית נשימות איטיות).
3. נכווץ ונרפה קבוצות שרירים בגוף בזו אחר זו: אגרופים, זרועות פה (דימוי של מסטיק ענק), פנים (דימוי של זבוב טורדן), בטן (דימוי של פיל שבא לדרוך עלינו), רגליים (דימוי של שלולית בוך).