

Šiuolaikinis gyvenimo būdas reikalauja atlikti daug užduočių, pareigų, tad ir streso patiriame nemažai. Atsipalaidavimo (tempimo) pratimai padės atpalaiduoti raumenis, pašalinti kūno ir psichologinę įtampą. Kiekvieną pratimą atlikite lėtai tempdami po 15 sekundžių ir nesulaikydami kvėpavimo.

1

Atsiklaupkite ant kelių, atsisėskite ant kulnų, nuleiskite rankas ant sulenktų kelių ir lėtai per nosį įkvėpkite išpūsdami pilvą ir lėtai per burną iškvėpkite, įtraukdami pilvą.



2

Atsiklaupkite ant kelių. Nuleiskite krūtinę ant kelių, tempkite rankas pirmyn laikydami galvą tarp rankų, lėtai kvėpuokite.



3

Atsigulkite ant pilvo. Rankas delnais atremkite prie krūtinės. Kojas spauskite į grindis ir su įkvėpimu kelkite krūtinę nuo žemės atsiremdami rankomis, galvą pakelkite ir žiūrėkite į viršų, iškvėpkite ir laikydami pakeltą krūtinę, tempdami lėtai kvėpuokite.



4

Atsiklaupkite ant kelių. Rankas atremkite už nugaros. Loškite nugarą ir galvą atgal, tempdami lėtai kvėpuokite.



5

Atsisėskite, kelius sulenkite, suglauskite pėdas priešais save ir laikydamiesi rankomis už pėdų, leiskite krūtinę link pėdų, tempdami lėtai kvėpuokite.



6

Atsigulkite ant nugaros. Kojas sulenkite per kelius ir suglauskite. Pasukite galvą į kairę pusę, ištieskite kairę ranką į šoną, o su dešine ranka tempkite kelius žemyn, lėtai kvėpuokite. Pakartokite kita puse.



7

Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius padarydami „tiltelį“. Rankas nuleiskite prie šonų ir siekite rankomis abiejų čiurnų. Suimkite čiurnas rankomis ir laikykite lėtai kvėpuodami.



8

Atsigulkite ant nugaros. Pakelkite sulenktus kelius ir pritraukite prie krūtinės ir kvėpuokite.



9

Atsigulkite ant nugaros, ištieskite rankas ir kojas. Lėtai per nosį įkvėpkite išpūskite pilvą ir lėtai per burną iškvėpkite, įtraukdami pilvą.

