

Chwila wytchnienia

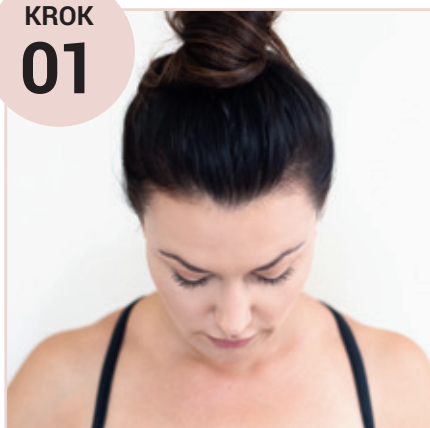
Ćwiczenia na odzyskanie energii



Marta Kucińska

ROZGRZEWKA

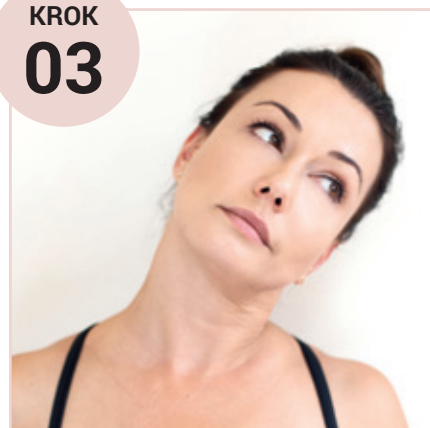
KROK
01



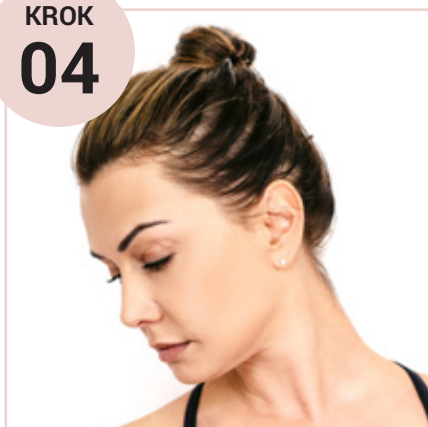
KROK
02



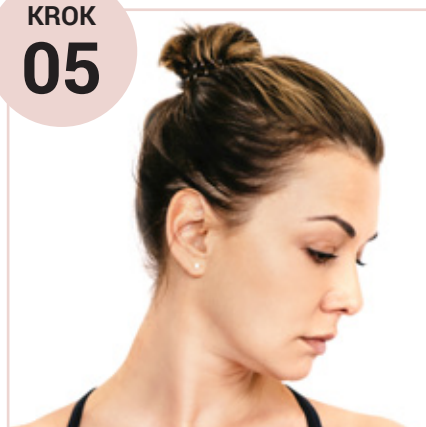
KROK
03



KROK
04



KROK
05



DZIAŁANIE

- poprawa krążenia krwi i limfy w obrębie głowy i szyi
- usunięcie napięć z szyi i karku

WYKONANIE

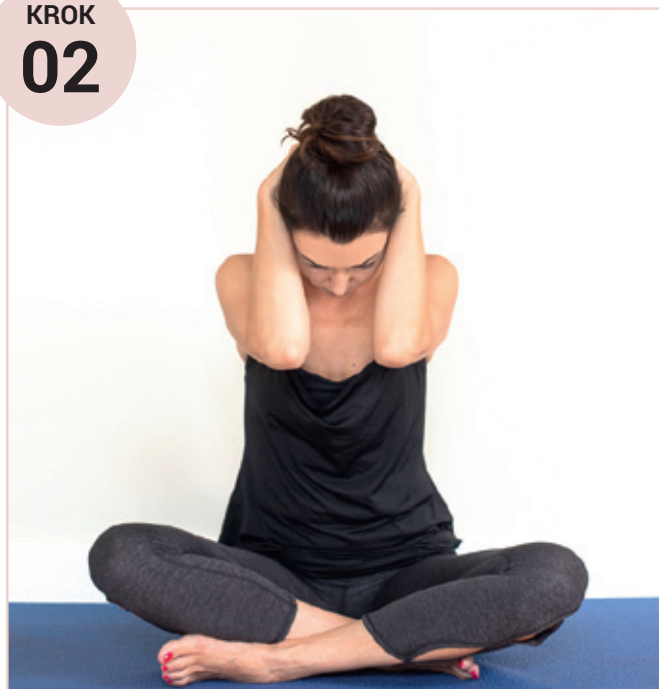
Usiądź lub stań z wyprostowanymi plecami. Pochylaj głowę spokojnym płynnym ruchem raz do przodu, raz do tyłu. Wykonaj 10-15 takich ruchów. Następnie pochylaj głowę na boki – raz na prawo, raz na lewo, również 10-15 razy. Na koniec pochylaj głowę kierując brodę i nos w kierunku pachy. Wykonaj 10-15 ruchów.

RELAKS KARKU

KROK
01



KROK
02



DZIAŁANIE

- redukowanie napięcia z tyłu szyi, karku i potylicy

WYKONANIE

Spleć dłonie w koszyczek, załóż je z tyłu głowy na potylicę, a następnie pochyl głowę do przodu napierając na nią dłońmi. Pozostań w pozycji licząc do 10. Przesuń teraz dłonie na prawy bok głowy (bliżej ucha, ale nadal z tyłu głowy), pochyl głowę lekko w lewo i do przodu, policz do 10. Wykonaj ćwiczenie symetrycznie na drugą stronę. Pamiętaj o spokojnym i głębokim oddechu podczas tego ćwiczenia.

AKUPRESURA CZOŁA

KROK

01



KROK

02



KROK

03



DZIAŁANIE

- relaksowanie czoła i usuwanie napięcia
- niwelowanie zmarszczek na czołe, szczególnie tzw. „lwiej zmarszczki”
- wzmacnianie przepływu energii w całym ciele

WYKONANIE

10x

Zaciśnij dłonie w pięści, ułóż je po środku czoła, następnie wykonuj ruchy od środka czoła w stronę skroni i delikatnie masuj skórę kostkami zagiętych palców.

Wykonaj około 10 takich ruchów.

KOSZYCZEK

KROK

01



KROK

02



DZIAŁANIE

- wzmacnianie cyrkulacji krwi, a tym samym lepszego dotlenienia i ukrwienia skóry
- relaksowanie czoła
- stymulacja wzrostu włosów

WYKONANIE

10x

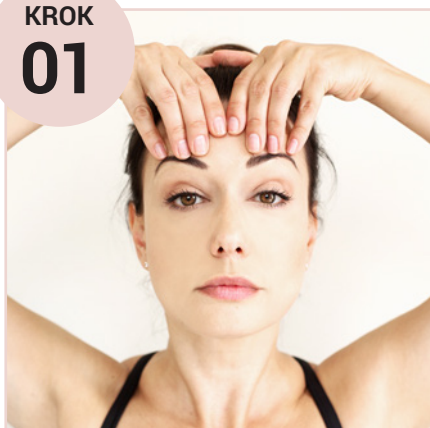
Ułóż dłonie splecione w „koszycek” na czubku głowy i wykonaj około 10 ruchów na boki głowy, a następnie do przodu i do tyłu, poruszając skórą.

Przenieś dłonie ułożone w ten sam sposób na czoło i wykonaj 10 ruchów góra-dół.

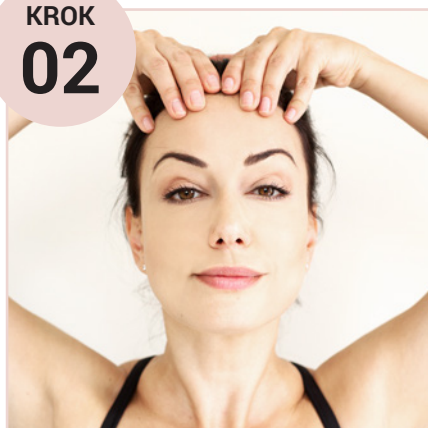
Możesz także wykonać 10 ruchów na boki.

TWARZ W GÓRĘ I NASTRÓJ TEŻ

KROK
01



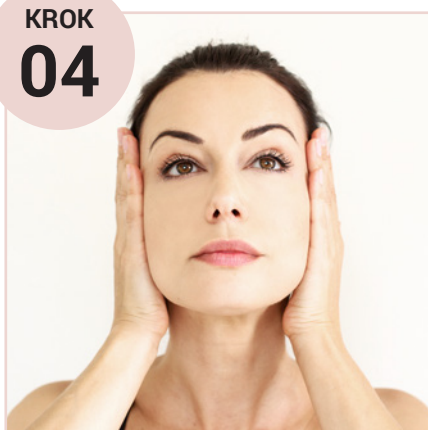
KROK
02



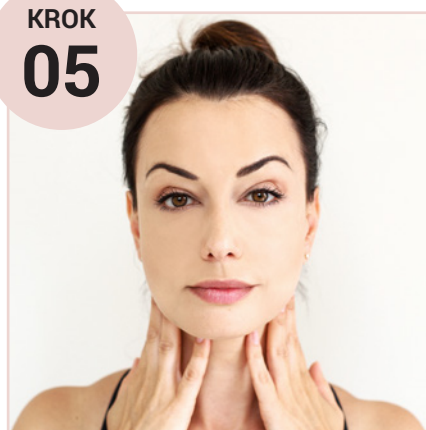
KROK
03



KROK
04



KROK
05



DZIAŁANIE

- unoszenie czoła i brwi
- szersze otwieranie oczu
- liftingowanie dolnej części twarzy
- usuwanie stresu i przywracanie równowagi mentalnej

WYKONANIE **3x**

Ułóż palce na linii brwi, następnie przeciągnij je do góry w stronę czubka głowy, jednocześnie podciągając delikatnie skórę ku górze.

Następnie przesunь dłonie po bokach głowy, szyi oraz tułowia. W trakcie wykonania ćwiczenia weź głęboki wdech i zrób długi, powolny wydech. Powtórz ćwiczenie jeszcze 2 razy.

PASYWNE RELAKSOWANIE NAPIĘĆ

KROK
01



KROK
02



DZIAŁANIE

- rozluźnianie napięć mięśni
- przywracanie zakresu kąta otwarcia szczęk

WYKONANIE

Przyłóż dolną część nadgarstka do brody. Delikatnie otwieraj dłońią usta, naciskając na brodę ku dołowi. Nie używaj w tym ruchu mięśni twarzy. Okolica szczęki i policzków ma być zrelaksowana. Wykonaj ok 10-15 takich ruchów.