

Ćwiczenia relaksacyjne



Ćwiczenia relaksacyjne pozwalają zredukować stres i wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Są świetną metodą na wyciszenie organizmu. Mogą wykonywać je zarówno osoby dorosłe, jak i młodzież oraz dzieci.

Oto propozycje ćwiczeń:

- Relaksacja- trening autogenny Schultza
<https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ>
- Relaksacja Jacobsona - Na Stres, Niepokój i Lęk
<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0>
- Ćwiczenia relaksujące. Zestaw ćwiczeń odprężających ciało.
https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2vA&list=RDCMUckdZVLvGFUHI80GLroynEww&start_radio=1&t=41
<https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2vA>
- Oddech na stres- podstawowe techniki oddechowe
<https://www.youtube.com/watch?v=6CEqxTd1Coc>