

Άσκηση 4

Άσκηση χαλάρωσης:



Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να χαλαρώσετε και να μάθετε να χρησιμοποιείτε τους πνεύμονές σας στην πλήρη χωρητικότητά τους.

Μπορείτε να την κάνετε ξαπλωμένοι ή όρθιοι.

- Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στην κοιλιά σας και το δεξί σας χέρι στο στέρνο σας - τα χέρια σας θα σηκωθούν κατά τη διάρκεια της άσκησης.
 - Πάρτε μια βαθιά αναπνοή (από τη μύτη) ξεκινώντας από τον πυθμένα των πνευμόνων και εκπνεύστε από το στόμα, απελευθερώνοντάς την πρώτα από το στήθος και μετά από το στομάχι.
 - Επαναλάβετε 8 φορές.
 - Για την 9η φορά, εισπνεύστε αέρα και όταν το κάτω μέρος των πνευμόνων γεμίσει, πάρτε άλλη μια ανάσα, ώστε να αισθανθείτε ότι ολόκληρο το στήθος είναι γεμάτο με αέρα.
 - Ενώ εκπνέετε, κάντε έναν ήσυχο ήχο "εεεεε" - θα πρέπει να μπορείτε να αισθανθείτε τα χέρια μας να βυθίζονται στο σώμα.
- Εκτελέστε την άσκηση για περίπου 5 λεπτά (κάνοντας περίπου 3-4 επαναλήψεις του πλήρους κύκλου).