Lelki egészségünk /Reflexió/

Mai rohanó világunkban nagyon fontos megtanulnunk a testi felfrissülés mellett a lélek tisztítását, lenyugtatását. Mielőtt gyakorlati próbát tettünk megtanultuk, átbeszéltük a relaxáció lépéseit:

- mindig azt kell csinálni, amit mondanak, még akkor is, amikor kicsit butaságnak tűnik
- igyekezni kell a legpontosabban végrehajtani az utasítást
- oda kell figyelni a testedre
- végig azt kell figyelni, hogy milyen érzés, amikor az izmok meg vannak feszítve, és milyen, amikor lazák
- gyakorolni kell, többször, minél többször gyakorol az ember, annál jobban el tud lazulni, meg tud nyugodni

Ne felejts el mindent a lehető legpontosabban megcsinálni és a testedet figyelni!

Mindenki ezek után elhelyezkedett a teremben hanyattfekvésben, test mellett a karok, tenyér felfelé néz, becsukott szem, félhomály, gyertyafény!

Végig hallgattunk egy 30 perces relaxációs CD-t. Volt aki kicsit nyugtalan volt végig, volt aki elaludt közben. A végén mindenki azt kérte, ismételjük majd meg, mert nagyon jó volt!

Igen, még ismételtük később is!!

Pretzné Wadl Ildikó

Magyarország Kormánya
Európai Unió
Európai Strukturális és Beruházási Alapok
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE