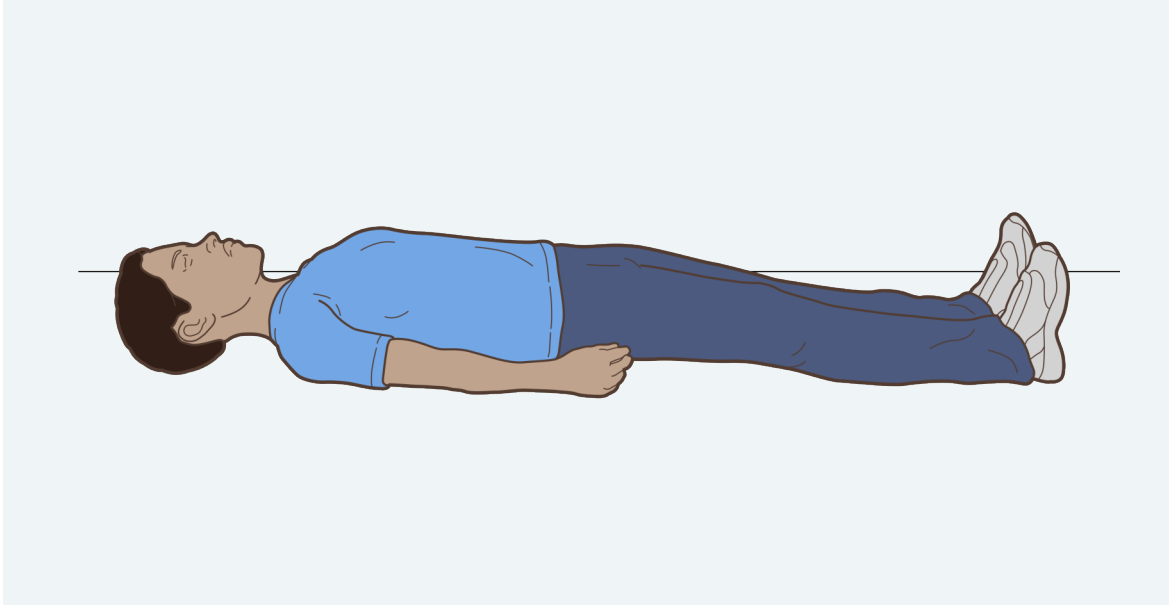


Δραστηριότητα 30: Προοδευτική μυϊκή εστίαση



1. Ξεκινήστε ξαπλώνοντας στο πάτωμα με τα χέρια στο πλάι σας.
2. Σφύξτε και χαλαρώστε κάθε μυϊκή ομάδα για δύο έως τρία δευτερόλεπτα. Ταυτόχρονα, πάρτε βαθιές, αργές αναπνοές από τη μύτη σας και έξω από το στόμα σας.
3. Ξεκινήστε με τα πόδια και τα δάχτυλα των ποδιών σας. Συσπάστε και μετά χαλαρώστε.
4. Προχωρήστε στα γόνατα και τους μηρούς. Συσπάστε και μετά χαλαρώστε.
5. Πηγαίνετε στο στομάχι σας. Συσπάστε και μετά χαλαρώστε.
6. Σφίξτε τα χέρια σας. Συσπάστε και μετά χαλαρώστε.
7. Πηγαίνετε στους βραχιόνες σας. Συσπάστε και μετά χαλαρώστε.
8. Πηγαίνετε στους ώμους σας. Συσπάστε και μετά χαλαρώστε.
9. Πηγαίνετε στο πρόσωπό σας. Συσπάστε και μετά χαλαρώστε.
10. Τώρα επαναλάβετε τη δραστηριότητα εστιάζοντας στο πώς αισθάνεται κάθε μέρος του σώματος όταν είναι τεντωμένο σε σύγκριση με όταν είναι χαλαρό.

Ποιο μέρος του σώματος ένιωθε πιο διαφορετικά όταν ήταν τεντωμένο σε σχέση με όταν ήταν χαλαρό;