

predlogi za sproščanje

Oskarjevi

Sestavil Reinhold Jannach

S

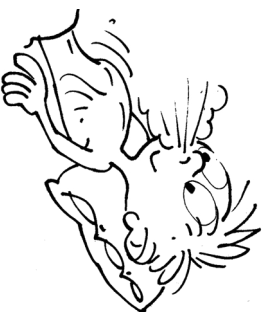


Vsak dan sproščeno hodi približno pol ure po zraku in soncu, ko sije.

Tudi hoja v šolo šteje.

Hoja bistri možgane in krepi mišice. Enakomerno gibanje sprošča.

T D

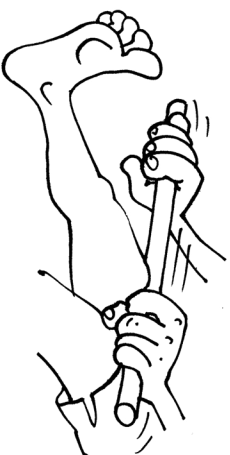


Zavestno in počasi dihaj skozi nos.

Pijuča popolnoma izprazni.

Usta drži zaprta, dokler si telo samo od sebe ne zaželi „vsrkavati“ zrak.

M S P



Boleče ali napete mišice masiraj nekaj minut z leseno palico.

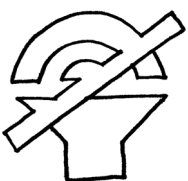
Vajo ponavljaj vsak dan, dokler mišice ne bodo sproščene.

S



Ko se smejiš ali se smehlaš, se izločajo snovi, ki sproščajo mišice in zavirajo bolečine.

Isto dosežeš, ko se „umetno“ smejiš. Kotičke ust privzdigneš za minuto ali dlje.



POMIRJAJOČA TIŠINA

Dodatna vaja za sproščanje:

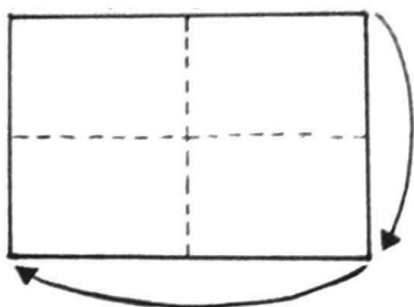
Za minuto ali dve se predaj tišini in sedi v miru. Če ti je ob tem neprijetno, je to znak, da nisi vaje tišine in mirovanja. Tedaj se ta vaja še bolj priporoča.



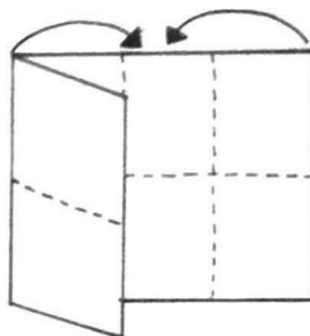
. V

Rahle vibracije sproščajo. Vibracije nastajajo bodisi med vožnjo s kolesom, vlakom ali avtomobilom bodisi jih sam povzročiš z brundanjem ali petjem. Oskar za sprostitvev prede.

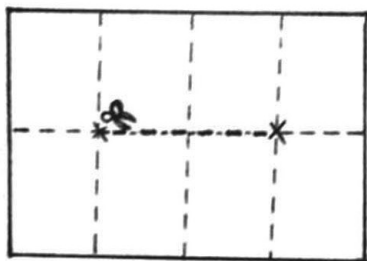
NAVODILO ZA IZDELAVO KNJIŽICE



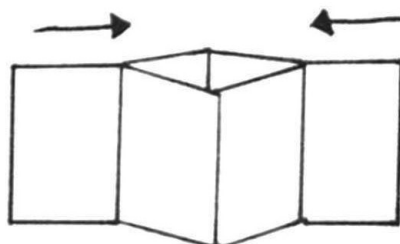
Obe stranici prepognite na polovici.



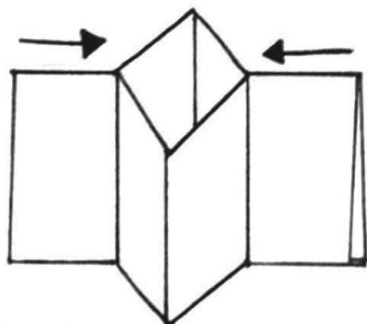
Zunanji stranici prepognite proti sredini.



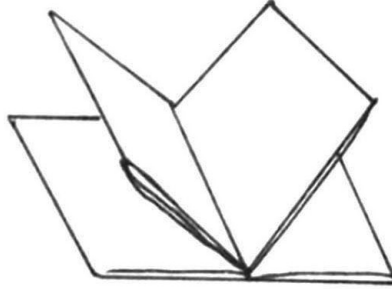
Po označeni črti na sredini previdno prerežite.



Prepognite na pol in prerezani stranici v centru odprite.



Potisnite skupaj in tako naredite štiri strani.



Prepognite tako, da je ovitek na zunanji strani.