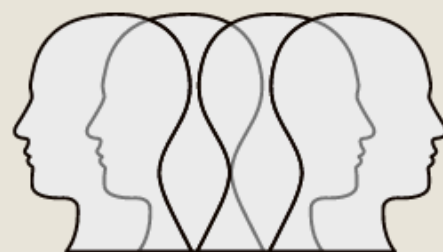




KINEZIOLÓGIAI STRESSZOLDÓ GYAKORLATOK

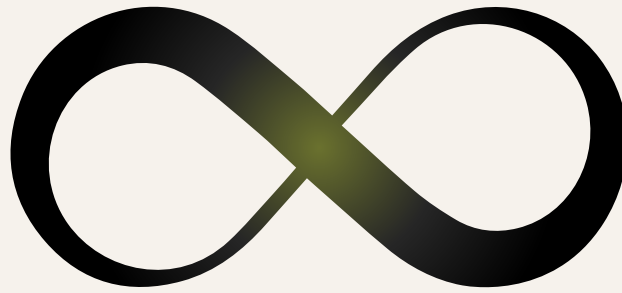


MENTAWELL

MENTÁLHIGIÉNÉ

A stressz hatással van a testünkre és elménkre egyaránt. A kineziológiai gyakorlatok segíthetnek az idegrendszer megnyugtatózásában, az agyi funkciók összehangolásában és az érzelmi egyensúly helyreállításában. Próbáld ki ezeket az egyszerű, de hatékony technikákat!



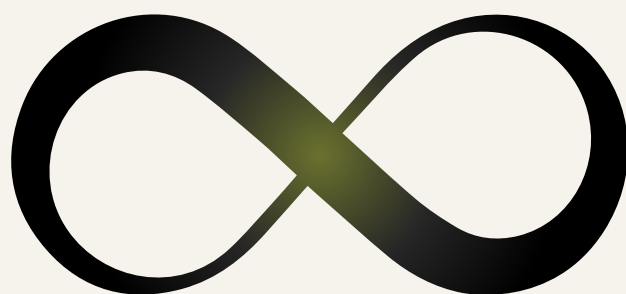


01. KERESZTMOZGÁSOK – AZ AGYFÉLTEKÉK ÖSSZEHANGOLÁSÁÉRT

Hogyan csináld?

Állj fel, és kezdj el felváltva érinteni a térdedet az ellentétes kezeddal (jobb kéz – bal térd, bal kéz – jobb térd). Végezheted lassan vagy gyorsabban is.

Hatása: Segíti az agyi integrációt, javítja a koncentrációt és csökkenti a stresszt.

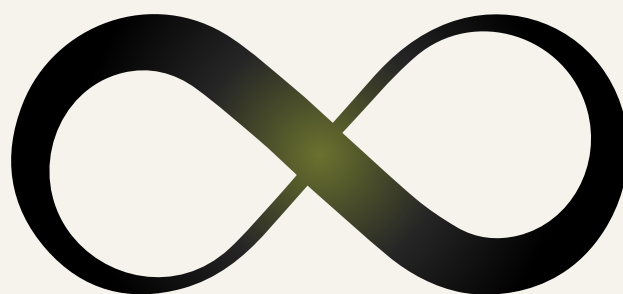


02. KORTIKÁLIS UJJDÖRZSÖLÉS – AZONALLI STRESSZCSÖKKENTÉS

Hogyan csináld?

Finoman dörzsöld meg a homlokod közepét (a homloklebeny területét), majd a fejed oldalán a fülek mögötti területet. Közben vegyél mély lélegzetet.

Hatása: Aktiválja az agykéreg működését, segíti a tisztánlátást és a fókuszot.

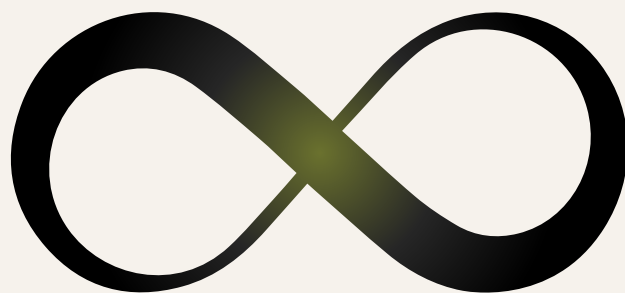


03. ENERGIAGÖMB GYAKORLAT – A BELSŐ EGYENSÚLY HELYREÁLLÍTÁSA

Hogyan csináld?

Ülj le kényelmesen, és képzelj el, hogy a tenyered között egy meleg, fénylő energiagömböt tartasz. Lassan mozgasd a kezedet közelebb és távolabb egymástól, mintha formáznád ezt az energiát.

Hatása: Harmonizálja az energiaáramlást, segít az érzelmi kiegyensúlyozásban és a belső nyugalom elérésében.



O4. FÜLEK ÉS ÁLLKAPOCS LAZÍTÁSA – A FESZÜLTSEG OLDÁSÁRA

Hogyan csináld?

Finoman masszírozd végig a füleid külső részét, majd nyisd és zárd lassan az állkapcsod néhányszor. Közben tudatosan lazítsd el az arcizmaidat.

Hatása: Oldja a stresszből fakadó feszültséget, segít a fejfájás és a szorongás enyhítésében.

Ezek a gyakorlatok a Brain Gym és a Touch for Health módszereken alapulnak.

Források:

Paul E. Dennison, Ph.D: Brain Gym, Teacher's Edition

Thie, John & Thie, Matthew – Touch for Health

Köszönöm, hogy végigolvastad!

A stressz mindannyiunk életének része, de nem kell, hogy uralja a mindennapjainkat. Ezekkel az egyszerű gyakorlatokkal tudatosan tehetsz a belső egyensúlyodért és nyugalmadért.

Ha szeretnél még több technikát megismerni és támogatást kapni a stresszkezelésben, csatlakozz a Mentawell közösséghez!

Vegyél részt következő stresszkezelő workshopon, tudományosan alátámasztott technikák és egyéni tesztek várnak!

www.mentawell.hu/home

 Látogass el a weboldalunkra: mentawell.hu

✨ Kezdd el még ma – tegyél magadért!

Halászi Zsuzsa

mentálhigiénés prevenciós specialista
személyügy szervező
TFH kineziológus