

6. Leżąc na plecach, oddychaj głęboko. Kompletny wydech. Podnieś rękę do nieba, palce rozciągnięte. Złóż ręce w pięści i powoli przenieś je do piersi, zginając łokcie. Utrzymuj napięcie w ramionach, tak jakbyś się z czymś zmagał – tak aby ręce trzęsły się gdy dosięgają klatki piersiowej. Relax i oddychaj. Powtórz ćwiczenia na wstrzymanym oddechu. *To ćwiczenie usuwa każde zalegające napięcie i pozwala się tobie odprężyć.*

7. Kompletny relaks, pozycja martwego ciała. 5 min.

