

Vežbe opustanja

Ove vežbe se preporučuju u pauzi izvođenja drugih vežbi, a, isto tako, da bi se, za vreme te pauze, povratila energija, a vi mogli nastaviti prekinute redovne vežbe. Opuštajuće vežbe oblikovanja možete upražnjavati posebno kada za to osećate potrebu. Možete ih ponavljati kada ih naučite i vežbati u bilo kojoj prilici kada vam uslovi aktivnog života i rada to dozvole.



POLOŽAJ BROJ 1

Ležite na leđa na pod, raširite noge i okrenite vrhove stopala spolja, opustite se, zatvorite oči. Dišući polako, telo će se u potpunosti opustiti.



POLOŽAJ BROJ 2

Ležite na leđa na pod, rašinite potpuno ruke, dlanovima prema gore. Noge polusavijene, malo raširene. Raširite maksimalno kolena i opustićete celo vaše telo.



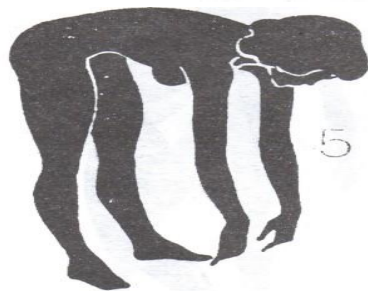
POLOŽAJ BROJ 3

Ispružite i malo raširite noge za glave, a vrhovima stopala dodirnite pod. Osećaćete potpunu ravnotežu i neće vam biti potreban nikakav napor da je čvrsto održite. Ostanite u ovom položaju dok se mišići potpuno ne olabave.



POLOŽAJ BROJ 4

Kleknite, prednjim delom tela i glavom nagnuti napred, šakama oslanjajući se blago dodirujući pod. Sedeći na petama vi ćete se potpuno opustiti i nećete osetiti nikakav napor.



VEŽBA BROJ 5

Raširite noge, gornji deo tela u pretkionu, ruke opuštene. Njišite tako opuštene ruke.



VEŽBA BROJ 6

Savite gornji deo tela unazad i opustite ruke i zadržite ovaj položaj 3 do 5 sec.

VEŽBA BROJ 7

Podignite petu jedne noge i protresite je. Isto zatim uradite i sa drugom nogom. Na taj način će se olabaviti mišići nogu.



VEŽBA BROJ 8

Savite gornji deo tela unazad i opustite ruke. Stavite ruke napred blago savijene, noge su blago savijene čime se postiže ravnoteža.





VEŽBA BROJ 9

Noge polusavijene, savite se uzdignutih ruku iza leđa okrenutih dlanova ka gore. Ostanite u ovom položaju opuštajući se blagim pokretima torza (gornjeg dela tela).



VEŽBA BROJ 10

Jedna noga polusavijena, telo u otklonu na sprotnu stranu, ruke i dlanovi sasvim opušteni. Izdužite blago ruku kao da bi nešto dohvatili. Ponovite vežbu, ali sa druge strane.



VEŽBA BROJ 11

Kružite gornji deo tela olabavljenih i polusavijenih ruku maksimalno se opuštajući.



VEŽBA BROJ 12

Ispružite noge olabavljenih i savijenih ruku. Bez ikakvog napora, opušteno, izbacite jedno koleno napred i okrećite gornji deo tela na suprotnu stranu. Uskladite pokrete u desno i u levo.