

Зняття стресу: ледачий кіт

Ця вправа знімає м'язову напругу.

Уяви, що ти ліниве кошеня, яке щойно прокинулось після хорошого відпочинку:

- Почнай з великого позіхання
- Нявкай
- Тепер добре витяни руки, ноги і спину - повільно
Як кіт - і розслабся.



Save the Children