

Legyőzni a stresszt villámgyors stressz elleni lazítás mindenhol és mindig alkalmazható

Professzor, Dr. Bagdy Emőke szerint a következő gyakorlat kitűnő, könnyen megtanulható és bárhol gyakorolható

Álljunk fel, és gyakoroljuk együtt ezt az egyszerű és nagyon hasznos gyakorlatot

1. összpontosítsd a figyelmedet
2. szilárdan zárd az öklödet. ne olyan erősen, hogy a körmeid a tenyeredbe behatoljanak. Csak olyan erősen, hogy feszesnek érezd az öklödet.
3. hajlítsd meg a könyöködet, hogy a bicepszed megduzzadjon
4. szorítsd a könyöködet a bordádhoz
5. feszítsd meg a lábszárad izmait, hogy a feneked izmai kőkemények legyenek
6. emelkedj fölfelé, mintha 1-2 cm-t növekedni akarnál
7. lélegezz ki, lazulj el, nyisd ki az öklödet
8. ülj le kényelmesen

Ha nagyon feszült vagy, csináld ezt a gyakorlatot és kis szünet után ismételd meg

Magyarázat: az emberi idegrendszernek természetellenes, ha az izmokat hosszan és erősen megfeszítik. Azonnal a „lazulj el” paranccsal reagál.

Ez az áldott gyakorlat éppen annyi feszültséget távolít el, hogy a maradék már nem betegít meg, nem lesz fejfájásod: a szervezeted győz.

Jó szívvel ajánlom rendszeresen gyakorolni ezt a módszert, bárhol, bármikor, ha rádtámad a feszültség. Szinte csodákat tesz.

Professzor, Dr. Bagdy Emőke: „Hogyan lehetünk boldogok” c. művéből

Venki la streson fulmrapida malstreĉo kontraŭ streso ĉie kaj ĉiam aplikebla

Laŭ Prof-o D-ro Bagdy Emőke jena ekzerco estas bonega, facile ellernebla kaj ie ajn praktikebla.

Ni ekstaru kaj praktiku kune ĉi tiun simplan, sed tre utilan ekzercon.

1. Koncentru vian atenton.
2. Fermu firme la pugnon. Ne tiom forte ke la ungoj penetru la manplaton. Nur tiom forte ke vi sentu la pugnon esti streĉita.
3. Fleksu la kubuton, ke la bicepso ŝveladu.
4. Premu la kubuton al la ripkorbo.
5. Streĉu la muskolojn de la kruroj, ke la gluteoj estu ŝtone malmolaj.
6. Streĉu vin supren, kvazaŭ vi volus kreski 1-2 centimetrojn.
7. Elspiru, malstreĉu, malfermu la pugnojn.
8. Sidiĝu komforte.

Se vi estas tre streĉita, faru tiun ekzercon, kaj post iom da paŭzo ripetu ĝin.

Klarigo. – Por la homa nervosistemo estas kontraŭnature, se la muskoloj estas forte kaj longe streĉitaj. Ĝi tuj reagis per ordono „malstreĉu vin.”.

Tiu ĉi benita ekzerco forigas ĝuste tiom da streĉo ke pro la resto oni ne plu malsaniĝas, ne havas kapdoloron: la organismo triumfas.

Mi elkore rekomendas regule praktiki tiun metodon, kie ajn kaj kiam ajn la streĉo atakas vin. Ĝi kvazaŭ faras miraklojn.

El: „Kiel ni povus esti pli feliĉaj?” de Profesoro D-ro Bagdy Emőke

La Budapeŝta Medicina Esperanto-Fakgrupo tre dankas la esperantigon al Profesoro D-ro Endre Dudich