

JEDNODUCHÝ MANUÁL CVIČENÍ PROTI STRACHU, STRESU, ÚNAVĚ A PŘETÍŽENÍ /ONE BRAIN/

COOKOVA METODA

Použití: Zklidňující technika vedoucí ke zvýšení koncentrace, snížení neklidu a nervozity.

POPIS CVIKU:

1. V sedě přehoď nohu přes nohu, dlaní jedné ruky drž shora kotník a druhou rukou uchop prsty na stejné noze. Asi 1 minutu zhluboka dýchej.
2. Dej nohy vedle sebe a spoj prsty obou rukou na několik vteřin.

CVIČENÍ PROTI PŘETÍŽENÍ

Použití: Rychlé uvolnění v zátěžové situaci, při únavě, oslabení, snížené vůli, nechuti do práce.

POPIS CVIKU:

1. Palcem a prsteníčkem s ukazováčkem lehce masíruj důlky pod klíčními kostmi a druhou ruku polož dlaní na pupík. Po chvíli ruce vystřídej a pokračuj.
2. Jednu ruku polož na pupík a druhou ruku na ústa tak, že palec leží pod ústy a ukazováček nad nimi. Lehce se masíruj, pak obě ruce vystřídej a pokračuj.
3. Jednu ruku polož na pupík a ukazováčkem a prostředníčkem druhé ruky se masíruj na kostrči. Pak obě ruce vystřídej.

KŘÍŽOVÉ PROGRAMOVÁNÍ

Použití: propojení obou mozkových hemisfér, zvýšení soustředění, zlepšení myšlení a sebeovládání.

POPIS CVIKU:

1. Pochoduj na místě, zvedej kolena do výše pasu a střídavě křížte ruce přes břicho tak, aby při zvednutí pravé nohy se levá ruka dotkla pravého kolena a naopak.
2. Pochoduj na místě a zvedej střídavě současně nahoru levou nohu a levou ruku a současně nahoru pravou nohu a pravou ruku.

Celý cvik se skládá z pěti sérií po dvanácti opakováních: 12krát cvik 1, 12krát cvik 2, 12krát cvik 1, 12krát cvik 2, 12krát cvik 1. Při celém pochodování se stále dívejte na nakreslené X (asi 10 cm velké).