

ТЕХНІКА ЗНЯТТЯ АГРЕСИВНОСТІ: ПОКАЗАТИ КІГТИ І ЗУБИ



Це проста вправа допоможе вам відчувати себе сильним, продемонструвати свою силу тому, хто розраховує на вашу слабкість. Сенс вправи полягає в тому, що у тварин, їх жестах та активізації психічного значення кігтів і іклів, вплив на природні «якорі» самозахисту. Зуби є не тільки інструментом пережовування їжі або мовного апарату, але й несуть певний агресивний зміст.

- Прийміть впевнену позу: на вдиху розпрямите плечі, розігніть хребет, одночасно піднімаючи кисті рук до плечей і розтягуючи кути рота.
- Видихаючи, імітуйте гарчання (покажіть зуби), розкрийте долоні і зігніть пальці рук (покажіть кігті). Відчуйте напругу м'язів у своєму тілі.
- На вдиху поверніться у вихідне положення, запам'ятовуючи відчуття тіла.
- На наступному видиху свідомо розслабте ті м'язи, які були задіяні у вправі. Опишіть ваші відчуття!