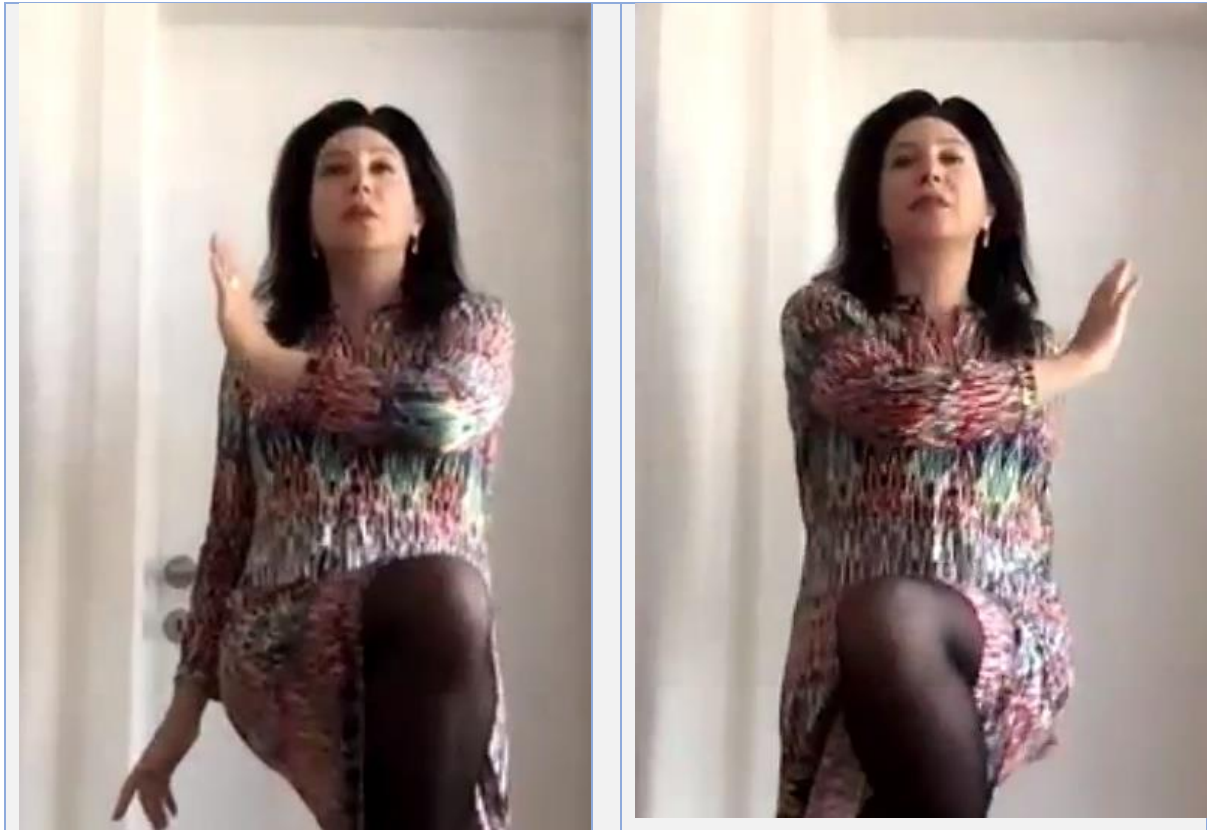


Heiti: Hreyfingar sem efla einbeitingu og skapandi hugsun

Dreift til þátttakenda:



... Kristiane Kaiser, óperusöngkona.

Í þessari æfingu lyftirðu öðrum fótlegg og á sama tíma setur olnbogann á handleggnum sem er á andstæðri hlið eins nálægt hnénu og þú getur. Svo gerirðu eins með hinn fótlegginn og andstæðan handlegg. Ef þetta er gert hiklaust, taktfast og án erfiðis þá má ná burt fyrirstöðum sem tengjast streitu. Einbeitingin eykst og æfingin styrkir skapandi hugsun.