

Skupina »**Luna**« - nov projekt ki vključuje različne tehnike in vaje sproščanja. **V teku dneva doživljamo različne stresne situacije, katere na nas vplivajo različno, od najšibkejšega stanja stresa, na katerega pozabimo že naslednji trenutek, do močnih stresov, ki nas vržejo iz ravnovesja za daljše časovno obdobje. Vaje za sproščanje**

našo zavest oddaljijo od misli, nabitih s čustvi, in jih usmerijo k čustveno nevtralnim aktivnostim, kot so ozaveščanje dihanja ali različnih delov telesa, s tem pa um oddaljijo od vsakdanjih vzorcev zaskrbljenosti ali nezadovoljstva, kar ima čudovit, umirjajoč učinek. S sproščanjem dosežemo:

zmanjšanje srčnega utripa (pulza),

upočasnitev dihanja,

znižanje krvnega pritiska,

zmanjšanje napetosti v mišicah,

zmanjšano poraba kisika.

Uporabljale se bodo različne tehnike in vaje sproščanja (tehnike dihanja, postopno mišično sproščanje, vizualizacija dogodka, preusmeritev misli). Vaje se bodo izvajale ob prijetni glasbi in fotografijah.