

## Vaja za sproščanje napetosti: Sekanje drv (po Srebot in Menih, 1996)

Navodila: »Stojiš rahlo razkoračeno, roke so sklenjene pred trebuhom. Vdihni in dvigni roke visoko nad glavo. Ob izdihu roke zavihtiš naprej in ob tem glasno vzklikneš: »Ha!« *(vajo nekajkrat ponovimo)*

