

Nyújtás és vasalás

Ez nem egy újfajta kelme. Ez egy olyan tevékenység, melyet a vasalódeszka mellett végzünk két ruha vasalása között akár egy törülköző vagy póló segítségével. Nyújtsuk ki a testrészeinket, melyeket a vasalás során a leginkább igénybe veszünk, így könnyebbnek, és energikusnak érezhetjük magunkat. Mikor végeztünk, nem leszünk olyan fáradtak, mint általában vasalás után, hátfájással, fájó vállakkal, görcsös kezekkel. Ahogyan fejlődünk, megszabadulunk a vasalás terhétől: egyre hajlékonyabbak és nyugodtabbak leszünk, és hamarosan nem tudunk vasalni „cica nyújtás” nélkül.