मानसिक पातळीवर जेव्हा ताण निर्माण होतो तेव्हा आपल्या नकळतच आपले शरीर तणावग्रस्त होते. शारीरिक व्यायाम केल्याने हा अनावश्यक आणि अतिरिक्त तणाव निघून जातो. आपल्याला जेव्हा आपल्या शरीराकडून काही कृतीशीलता अपेक्षित असते तेव्हा शारीरिक व्यायाम केल्याने आपल्या शरीर आणि मेंदूचा सुसंवाद घडून कार्यक्षमता सुधारते.

पुढे अगदी सहज-सोपे, कुठेही करता येतील असे व्यायाम सुचविले आहेत. ते दिवसातून वारंवार करण्याचा प्रयत्न करा आणि मानसिक उर्जा वाढत असल्याचा अनुभव घ्या!

1. मुठीची उघडझाप: अंगठा बाहेर सरळ ठेऊन मूठ मिटा आणि नंतर बोटे हळूहळू सरळ करत ती उघडा. असे दोन्ही हातांनी पाठोपाठ ३ ते ५ वेळा करा.
2. मनगटाची हालचाल: हात मनगटात खाली वाकवा. ३ ते ५ सेकंद ताण अनुभवा आणि हात सावकाश पूर्ववत करा. नंतर मनगट वरच्या दिशेने वाकवा. ३ ते ५ सेकंद ताण अनुभवा आणि हात सावकाश पूर्ववत करा. असे दोन्ही हातांनी पाठोपाठ ३ ते ५ वेळा करा.
3. हातांचा व्यायाम: टेबलावर दोन्ही कोपर टेकवून बसा. नमस्कार केल्याप्रमाणे दोन्ही तळहात जुळवा. आता त्याच स्थितीत हळूहळू ताण जाणवेपर्यंत दोन्ही मनगटे खाली खेचून टेबलावर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. ५ सेकंद ताण अनुभवा. असे ३ वेळा करा.
4. खांद्यांचा व्यायाम: दोन्ही खांदे कानाच्या दिशेने वर खेचा – ३ ते ५ सेकंद ताण अनुभवा आणि हात सावकाश पूर्ववत करा. असे ३ वेळा करा.
5. शरीर ताणणे: पाय जमिनीवर स्थिर ठेऊन दोन्ही हात डोक्यावर उंचावून धरा. हातांची बोटे एकमेकांत गुंतवा. आता दोन्ही हात सहज शक्य होतील तितके मागे खेचा. ३ ते ५ सेकंद ताण अनुभवा. नंतर त्याच स्थितीत शरीर उजव्या दिशेने झुकवा. ३ ते ५ सेकंद ताण अनुभवा व हळूहळू पूर्वस्थितीत या. असेच पुन्हा डाव्या दिशेने करा.
6. हात उंचावून सरळ रेषेत कानाच्या मागे धरा. एक पाय जमिनीपासून थोडा वर उचला आणि शरीराच्या सरळ रेषेत शरीरासमोर उंचावून धरा. ३ ते ५ सेकंद ताण अनुभवा. असे दोन्ही पायांकरीता दोन वेळा करा.
7. जमिनीवर स्थिर उभे राहून दोन्ही हात उंच करा आणि डोक्यावर असलेला एखादा काल्पनिक लोखंडी बार खाली खेचल्या सारखी हातांची हालचाल करा. असे ५ ते ७ वेळा करा.
8. सरळ उभे राहून एका पायाचा गुडघा नव्वद अंशांत वाकवा व शरीरासमोर धरा. ३ ते ५ सेकंद ताण अनुभवा. नंतर गुडघ्यातील कोन तसाच ठेऊन पाय शरीरामागे धरा. ३ ते ५ सेकंद ताण अनुभवा. असे दोन्ही पायांकरीता दोन वेळा करा.