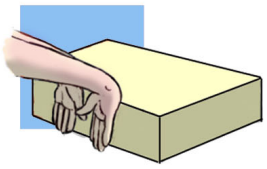
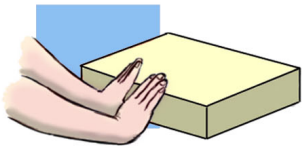
EL TEU BENESTAR PERSONAL TEIXINT

Avuí en día, per a molts-es teixidors-es, teixir regularment ja forma part de la seua vida. Si be, el cos es sensible als canvis i teixir no forma part d´un ritme normal diari. IAIA es preocupa per el teu benestar i mostra una sèrie de consells pràctics per a mantenir el teu cos i ment saludables mentre es teix.





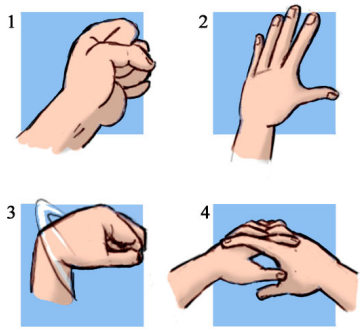
3 minuts

ABANS DE TEIXIR

- Busca un lloc tranquil
- Beu prou aigua
- Asegurat de que la llum es bona
- Asentat on et troves mes còmoda
- Posat roba solta i cómoda
- Agafa el teu material (tisores, agulles, llana...) per tal de tindre-les a mà
- No menges massa, eludeix menjars pesats abans de teixir
- Comença cada sessió amb exercicis bàsics de mans

MENTRES TEIXES

- Porta un ritme constant de moviment amb les teues mans
- Deixa fluir la ment dins del ritme de moviments
- Para almenys 3-5 minuts cada mitja hora de faena per tal de descansar els ulls i repetir els exercicis de mans
- Alçat almenys en alguna de les teues parades: mira per la finestra, ix a passejar fora o simplement camina al voltant per a activar el bombeig de la sanc



3-5 minuts

DESPRÉS DE TEIXIR

- Beu molta aigua
- Posat crema hidratant de mans per a que la pell estiga be
- L´exercici ajuda a evitar rampes i afavoreix la circulació
- Agafa el teu temps per a organitzar i arreplegar el teu material (tisores, agulles, llana...) així podràs tindre-les preparades per a la próxima vegada

Exercicis de mans: apretar (1), estirar els dits (2), fer cercles (3), entrellaça els dits (4)

Font: Sally Radcliffe (2013)

BENEFICIS DE LA TERÀPIA DE LABOR

- Desperta la nostra part mes creativa
- Aporta claredat als pensaments
- Enforteix els nostres llaços socials
- Afavoreix la comunicaió amb els demés
- Dona satisfacció i millora l´autoestima
- Elimina prejudicis i bloquejos emocionals
- Ajuda a superar problemes de motricitat
- Ajuda a eliminar l´estrès i a combatre la depresió

Associació de labors solidàries de la IAIA

www.Laiaia.org
iaia@Laiaia.org
+34 670639701