

57. Упр. Действуем в гневе

Снимите туфли и сядьте на пол напротив друг друга – так, как если бы строили замок из песка между вами. Выпрямите ноги (мужчина кладет свои ноги сверху), обопритесь ладонями на плечи партнера, но, не захватывая их пальцами. А теперь начинайте толкать и поворачивать друг друга руками. Будьте достаточно осторожны, чтобы не причинить боли или неудобства, делайте это столько, сколько хочется.

А теперь читаем дальше.

А теперь подумайте, о чем бы вы хотели поругаться. И поругайтесь, но замените слова толчками и прикосновениями.

Но не забывайте, что это упражнение, а не реальная драка.