

S kvačkanjem se sprostimo in umirimo. Tudi ročna dela se vedno bolj obujajo in postajajo vse bolj priljubljena.

Ena leva, ena desna. Z ritmičnim štetjem zank, ki mu zavzeto sledijo ponavljajoči gibi rok, nas kvačkanje ustavi v času in osredotoča na tukaj in sedaj. Nizanje zank terja svojevrstno zbranost, ki nas posrka vase in osredotoča naše misli. Zavedno ali nezavedno sledenje ritmu ustvarjanja naših rok deluje kot izrazito učinkovita protistresna aktivnost, ki umirja dihanje ter ustvarja občutek varnosti in notranjega miru. Z občudovanjem rezultatov našega dela v obliki uporabnih izdelkov pa kvačkanje dviguje tudi našo samozavest

Kvačkanje ima terapevtski učinek in ustvarimo svoj izdelek.

Kvačkanje je postala ponovno odkrita spretnost, ki ji pogosto rečemo "moderna joga".

Vzbudi pa tudi občutek sreče in zadovoljstva.

Osnovni pripomočki so:

- kvačka 1,25 - 1,50

- kvačkanec