

## ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Ćwiczenia relaksacyjne to jedna z metod walki ze stresem, ale też nadmiernym napięciem mięśni. Proste ćwiczenia relaksacyjne można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia. Ćwiczenia relaksacyjne to zespół technik i metod aktywności ruchowej o różnym charakterze i stopniu intensywności. Celem jest osiągnięcie stanu relaksu poprzez złagodzenie napięć fizjologicznych i psychicznych emocjonalnych. Dobierając rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych, należy uwzględnić swoje potrzeby oraz predyspozycje i możliwości psychofizyczne. Wyciszają i uspakajają umysł po długim dniu nauki, pracy, konfliktowych sytuacjach. Dobierając rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych, należy uwzględnić swoje potrzeby oraz predyspozycje i możliwości psychofizyczne.

### Rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych:

- *ćwiczenia relaksacyjne Jacobsona* - polegają na wykonywaniu celowych ruchów nogami, tułowiem, rękami, głową i twarzą oraz napinaniu i rozluźnianiu mięśni tych okolic;
- *ćwiczenia relaksacyjne Wintreberta* - polegają na wykonywaniu ruchów biernych na leżącej na plecach osobie; ruchy obejmują kolejno obszary kończyn górnych, głowy, twarzy i kończyn dolnych; wykorzystywane ruchy to przede wszystkim obroty, krążenia, balansowanie, bierne opuszczanie;
- *ćwiczenia relaksacyjne Schultzza* - polegają na nauce świadomego odczuwania ciężaru, ciepła, chłodu, pracy serca i oddechu na poszczególnych częściach ciała - polega na wywołaniu autosugestii, jest on wewnętrzną medytacją.

### Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne:

1. Połóż się na podłodze i oddychaj głęboko - wdech nosem wydech ustami wykonaj ćwiczenie 6 razy.
2. Rozciągaj ciało - stojąco wyciągnij ręce do góry stań na palcach maksymalnie rozciągnij ciało na 20 sekund. Powtórz ćwiczenie 6 razy.
3. Stań w rozkroku wygnij głowę, ręce, tułów do tyłu na ok. 20 sekund - powtórz 6 razy.
4. Połóż się na podłodze delikatnie podnoś raz lewą nogę potem prawą to samo z rękoma delikatnie napinaj mięśnie 6 razy.

Efektom ćwiczeń relaksacyjnych jest osiągnięcie relaksu, głębokiego odprężenia, zminimalizowanie stresu i objawów zdenerwowania.



Katarzyna Piechnik