

Moment w którym obecnie jesteśmy nie należy do najłatwiejszych. Pandemia, nauka zdalna, izolacja, kwarantanna, strajki... Niestety mamy niewielki wpływ na to, co się obecnie dzieje w Polsce. Żyjemy w niepewności kiedy wrócimy do normalnego funkcjonowania. To, co każdy z nas może i powinien zrobić, to zadbać o siebie i swoich najbliższych.

Przede wszystkim zadbajmy o higienę zdrowia psychicznego poprzez wysypianie się, wypoczynek, spacer (oczywiście przy zachowaniu zaleceń), zdrowo się odżywiamy i nie zapominajmy o aktywności fizycznej – ćwiczyć możemy nawet kilka czy kilkanaście minut dziennie w domu, a to z pewnością poprawi nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Proponuję Wam **stosowanie technik relaksacyjnych**. Ich zadaniem jest obniżenie napięcia w układzie nerwowym i mięśniach. Ważne jest jednak, aby, jak już wybierzemy technikę, która nam najlepiej pasuje, ćwiczyć ją codziennie. Taki trening zajmie nam około 10-15 minut dziennie, a dzięki niemu, nasze ciało z czasem nauczy się coraz szybciej rozluźniać.



INSTRUKCJA I:

1. Weź 1 do 3 wdechów.
2. Kontynuuj miarowe oddychanie i przy każdym wydechu pomyśl: „relaks” lub „odprężenie”.
3. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim jakichś napiętych partii. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić te mięśnie twego ciała, które dotychczas nie zostały w pełni zrelaksowane.
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA II:

1. Weź 1 do 3 wdechów.
2. Kontynuując miarowe oddychanie, odczuwaj ciepło lub ociężałość twojej prawej ręki.
3. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała.
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA III:

1. Weź 1 do 3 wdechów.
2. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała.
3. Przywołaj zapamiętane wyobrażenie, którego doświadczyłeś jako szczególnie przyjemne np. w trakcie treningu (czas relaksacji może się wydłużyć, choć dla niektórych osób jest to łatwiejszy sposób osiągnięcia odprężenia).
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA IV:

1. Weź 1 do 3 wdechów.
2. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała.
3. Przypomnij sobie jakieś przyjemne zdarzenie z twojego życia lub jego fragment, np. przytulenie przez rodzica.
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA V:

1. Usiądź wygodnie, rozluźnij się, wyprostuj plecy (lub połącz się wygodnie)
2. Przymknij oczy
3. Pomyśl: teraz zupełnie się odprężę, a kiedy skończę będę całkowicie rześki i spokojny, zrelaksowany
4. Uspokój oddech. Twój oddech jest spokojny, równy i głęboki
5. Odlicz wolno od 10 do 1. Spróbuj zobaczyć 10 w czasie wdechu, 9 w czasie wydechu, 8 wdech, 7 wydech...
6. Jestem odprężony i spokojny.

INSTRUKCJA VI:

1. Usiądź prosto na brzegu krzesła. Uśmiechaj się. Ciesz się uczuciami, które wywołuje uśmiech.
2. Oddychaj. Weź 5 wolnych, głębokich oddechów i oczyść swój umysł z wszystkich trosk i myśli.
3. Kark i ramiona. Unieś ramiona, próbując dotknąć nimi uszu. Jednocześnie wyciągnij ręce przed siebie. Napinaj mięśnie rąk i ramion przez 5 sekund. Potem rozluźnij się...

4. Plecy. Wyciągnij ręce nad głowę i udawaj, że używasz ich do wspinania się po drabinie. Wolno i rytmicznie rób to przez 10 sek. Potem rozluźnij się. Patrz prosto przed siebie, siedząc wciąż na brzegu krzesła. Jednocześnie powoli
5. i ostrożnie wykonaj skręt w prawo, tak daleko jak możesz, próbując chwycić oparcie krzesła. Następnie wykonaj skręt w lewo. Powtórz całe ćwiczenie/
6. Nogi. Unieś prawą nogę i wykonaj krążenie stopą 5 razy. Zrób to samo z lewą nogą. Powtórz całe ćwiczenie. Unieś obie nogi. Ustaw stopy równolegle do głowy. Wytrzymaj w tej pozycji przez 5 sek. Rozluźnij się...
7. Oddychanie. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w jakimś miłym, spokojnym miejscu. Zamknij oczy. Rozluźnij każdą część ciała, w której czujesz napięcie. Przez minutę oddychaj wolno i głęboko.



Miłego i efektywnego relaksu!!

Pozdrawiam Was, Maria Gabryelczyk