



WSTĘP DO RELAKSACJI, CZYLI JAK ZWALCZYĆ NIEPOKÓJ, STRES, LĘK

W czasie kiedy mierzymy się z nową rzeczywistością naznaczoną ograniczeniami, dodatkowymi obowiązkami i lękiem, szybciej odczuwamy obciążenie psychiczne i fizyczne. Poszukajmy zatem czegoś co wyciszy umysł i rozluźni ciało. Zadbajmy o siebie.

ĆWICZENIA ODDECHOWE - jedna z popularnych technik relaksacyjnych.

Nie wymaga sprzętu ani specjalnego miejsca. Wystarczy skoncentrować swoje myśli na oddechu według jednej z technik. Ćwiczenia uspokajające, pozwalające szybko odczuć wyraźną ulgę. np. TECHNIKA 4-7-8 Wdychaj powietrze nosem licząc powoli **od 1 do 4**. Następnie zatrzymaj wdech licząc znów **od 1 do 7**. Wypuść powietrze (ustami) licząc **do 8**.

Wystarczy powtórzyć te sekwencje 4 razy.

Tutaj przydatny link do 10 minutowej sesji oddychania:

<https://www.youtube.com/watch?v=aXltOY0sLRY&t=37s>

WIZUALIZACJA to kolejna z bardzo popularnych technik relaksacyjnych.

Pozwalająca niemal błyskawicznie uzyskać stan ukojenia, polega na świadomym wywoływaniu w naszym umyśle pozytywnego obrazu. Wystarczy zająć wygodne miejsce, skupić się i wsłuchać w tekst. W tym przypadku ogranicza nas tylko wyobraźnia!

Tutaj przydatny link do odsłuchania treści:

<https://www.youtube.com/watch?v=uqD69G2Oinw&t=101s>

KOLOROWANKI ANTYSTRESOWE Dzięki nim z pewnością oderwiesz się od codziennych trosk, uzyskasz spokój, ukojenie i witalność! W tym sposobie nie ma żadnych zasad, po prostu weź kredki i koloruj!

Tutaj przydatny link do pobrania przykładowych kolorowanek (w Internecie i księgarniach sporo rodzajów z podziałem dla dzieci i dla dorosłych).

<https://miastodzieci.pl/kolorowanki/k/antystresowe/>

TRENING RELAKSACYJNY - METODA JACOBSONA

Trening metodą Jacobsona znany jest jako progresywna relaksacja mięśni. Polega na nauce napinania mięśni aż do automatyzacji. Korzyści wynikające z treningu to: przeciwdziałanie stanom lękowym, poprawa snu, polepszenie pracy narządów wewnętrznych. Trening łatwy w wykonaniu, na początku wymaga pozycji leżącej.

Zatem połóż się wygodnie i postępuj zgodnie z instrukcjami.

Trening metodą Jacobsona znajdziesz tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0&t=64s>

ZADBAJ O SIEBIE I SWOJĄ RODZINĘ JUŻ DZIŚ