

Oddychaj!



Na stres pomaga robienie czegoś, co lubisz. Może to być gra w tenisa, słuchanie muzyki, lektura. To zajęcie musi skupić całą twoją uwagę.

Osobom, które w stresie zaciskają zęby i pięści, dobrze zrobi fizyczne rozładowanie napięcia. Godzina aerobiku albo długi spacer poprawią krążenie krwi i pomogą usunąć z niej szkodliwe substancje powstałe podczas reakcji stresowej. Napięte mięśnie będą wtedy miały wreszcie okazję pracować w naturalnym rytmie "skurcz - rozkurcz". Towarzyszące temu sygnały płynące do mózgu będą przekazywały informację "stan zagrożenia minął, można się odprężyć".

Bardzo dobrym środkiem odprężającym jest pływanie. Łączy wysiłek fizyczny z masażem wodnym, świetnie rozładowując napięcie mięśni.

Podczas przyjemnego wysiłku fizycznego organizm wytwarza endorfiny - substancje, które działają przeciwbólowo i wyzwalają uczucie przyjemności i odprężenia.

Niektóre z wymienionych czynności nie są dostępne w aktualnej sytuacji. Jednakże są takie, które świetnie nadają się do spróbowania w domu.

Techniki relaksacyjne

Najprostsze metody relaksacji to: aktywność fizyczna, rozciąganie mięśni, ćwiczenia oddechowe, masaż, kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych (aromaterapia), muzyka relaksacyjna, spokojne dźwięki klasyczne, elektroniczne lub nagrania odgłosów przyrody.

Z tych sposobów warto korzystać na co dzień.

Dziś proponuję kilka ćwiczeń oddechowych.

Ważne, by zadbać o odpowiednie warunki ćwiczenia:

- wskazane jest porządne wywietrzenie pomieszczenia, w którym ćwiczymy;
- odpowiednie miejsce do siedzenia lub leżenia;
- kręgosłup wyprostowany;
- można włączyć bardzo spokojną muzykę, można skorzystać z ciszy;
- oddychamy przez nos;
- koncentrujemy myśli na oddechu, bo pozwala na wyciszenie wewnętrzne;
- oczy zamknięte, bo pozwalają na uważniejsze śledzenie odczuć i napięć, które pojawiają się podczas ćwiczeń.

Ćwiczenie 1

Oddech przeponowy

Oddech składa się z 4 etapów: wdechu, pauzy (wstrzymania oddechu), wydechu, pauzy.

W czasie ćwiczenia głęboko wciągamy powietrze i oddychamy brzuchem, zatrzymując się na chwilę na każdym z czterech etapów pełnego oddechu:

wdech – licz w myśli: 1, 2, 3 ...

pauza – 1, 2, 3 ...

wydech – 1, 2, 3 ...

pauza – 1, 2, 3 ...

Całość powtórz 3 – 5 razy.

Nie należy robić nic na siłę; najlepiej wybrać odpowiadający ci rytm. Na początek wystarczy policzyć do 2 lub 3, a potem stopniowo wydłużać etapy, licząc do 4, 5 czy 7.

Ćwiczenie 2

Oddech oczyszczający

W pozycji siedzącej z rękami na kolanach.

Wykonujemy głęboki wdech przez nos i dynamiczny wydech ustami wraz ze skłonem w przód oraz wypowiedzeniem dźwięku HAA...! Wdech jest dłuższy niż wydech.

Powtarzamy ćwiczenie 8-10 razy.

Ćwiczenie 3

Oddech naprzemienny

W pozycji siedzącej z prawą dłonią przy nozdrzach.

Palec środkowy i wskazujący opierają się o nasadę nosa. Kciuk o prawe nozdrze, a palec serdeczny o lewe. Zamykamy prawe nozdrze i wykonujemy wydech przez lewe.

Następnie wykonujemy wdych przez lewe i zamykamy lewe, a otwieramy prawe.

Wykonujemy wydech przez prawe, po wykonaniu wdychamy też przez prawe. Zamykamy prawe nozdrze a otwieramy lewe i wykonujemy wydech. To jest pełny cykl.

Wykonujemy 10-15 pełnych cykli.

Ćwiczenie 4

Oddychanie dyszące

Polega na hiperwentylacji, która umożliwia osiągnięcie w krótkim czasie intensywnego nasycenia krwi tlenem. Jednocześnie technika ta działa orzeźwiająco, uspokajająco, relaksująco oraz likwiduje lęk.

Ćwiczenie wykonujemy na leżąc lub na siedząc z rękami opartymi wygodnie na brzuchu.

Oddychaj ustami w krótkich odstępach, głęboko, raz po razie, tak jakbyś dyszał.

Po serii szybkich oddechów wciągnij głęboko powietrze i zatrzymaj je na tak długo, jak jesteś w stanie wytrzymać.

Powtórz ćwiczenie kilka razy.

Po pewnym czasie możesz poczuć mrowienie w palcach dłoni i stóp oraz na wargach. Są to łagodne oznaki potrzebnego organizmowi nasycenia tlenem, które po chwili znikają samoistnie

Ćwiczenie 5

Oddychanie z gwizdaniem

Złóż usta jak do gwizdania.

Weź wdech nosem licząc do 2.

Zrób wydech przez złożone usta licząc do 4.

Oddychaj powoli i nie forsuj wydechu.

Zrób 5 takich oddechów.

Ćwiczenie 6

W stresujących okolicznościach warto niekiedy skorzystać z techniki szybkiej relaksacji (połączenie techniki oddechowej z techniką rozluźniania mięśni).

Najpierw wybierz sobie kluczowe słowo np. 'spokój' albo 'równowaga'. To jedno słowo stanie się w przyszłości włącznikiem odprężenia.

Położ dłoń na brzuchu- dzięki temu będziesz mieć pewność że oddychasz przeponą a nie klatka piersiowa

Zamknij oczy

Zrób głęboki wdech nosem i wypowiedz w myślach wybrane słowo

Zatrzymaj oddech i unieś barki wysoko do uszu

Powoli wypuść powietrze ustami

W czasie wydechu pozwól barkom opaść i pozbądź się wszelkiego napięcia

Wydechając powietrze powtórz w myślach słowo kluczowe

Otwórz oczy