

RELAKSACJA

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://youtu.be/aXItOY0sLRY>



WIZUALIZACJA



- ▶ 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://youtu.be/uqD69G2Oinw>

KOLOROWANKI ANTYSTRESOWE

Dzięki kolejnej z technik relaksacyjnych 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 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://youtu.be/X1HXg6BkKw0>



*Dziękuję za uwagę .
Pedagog*