

Proste techniki relaksacji dla każdego

Każdego dnia dopadają nas czynniki wywołujące stres oraz negatywne emocje. Na swój sposób radzimy sobie z nimi i idziemy dalej. Nasze ciało jednak tego nie zapomina. Kumuluje, przechowuje i bez skutecznej pomocy nie jest w stanie się wszystkiego pozbyć. Relaks powinien odstresować.



Techniki relaksacyjne:

Ponieważ stresu nie da się całkowicie wyeliminować, warto nauczyć się z nim żyć, umiejętnie go poskramiać i znajdować dla niego ujście. Aktywnie oraz umiejętnie, bo relaksacja to proces aktywny, w który choć trochę trzeba się zaangażować. Przedstawione poniżej techniki całkiem szybko przynoszą pierwsze efekty.

Niektóre techniki relaksacyjne na pierwszy rzut oka mogą sprawiać wrażenie nieskutecznych, dziwnych, podejrzanie prostych, zbyt trudnych i śmiesznych, ale wszystkie działają.

Wybermy więc takie techniki, które wydają nam się najprzyjemniejsze, najbliższe naszej naturze, potrzebom i ćwiczmy je codziennie przez parę minut.

1. Oddychanie

Nauka właściwego oddychania to pierwszy i najprostszy sposób na relaks. Oddech ma ogromną relaksacyjną moc. Ale oddech oddechowi nierówny. Na co dzień wdychamy i wydychamy powietrze przez usta, w sposób szybki oraz płytki – nie dostarczamy przez to wystarczającej dawki tlenu do organizmu, a im więcej tlenu w komórkach, tym więcej w nas witalności, siły i spokoju.

Powinniśmy oddychać przez nos – w ten sposób pogłębiamy oddech. Dodatkowo do samego procesu warto zaangażować przeponę. Dla mężczyzn to naturalna technika, ale kobiety używają głównie klatki piersiowej, która sphyca oddech i jest przyczyną permanentnego niedotlenienia.

Warto za każdym razem, gdy sobie to uświadomimy, poćwiczyć głębokie, bardziej świadome oddychanie. I każdą sytuację stresową rozwiązywać głębokim oddechem. Możemy też w wolnej chwili po prostu usiąść na krześle, wyprostować się, jedną rękę położyć na klatce piersiowej (poczujemy, jak nieznacznie unosi się przy wdechu nosem), drugą na brzuchu (uniesie się podczas wydechu) i ćwiczyć głębokie wdychanie oraz wydychanie powietrza.

2. Kolorowanie i rysowanie

To świetna aktywność nie tylko dla dzieci. Okazuje się, że ta prosta – dzięki swojej kojącej powtarzalności – czynność, jaką jest kolorowanie, wypiera negatywne emocje i obniża aktywność umiejscowionego w naszym mózgu układu limbicznego. Co sprawia, że czujemy się spokojniejsi, bardziej zrelaksowani oraz wyciszeni.

3. Marsz

Ruch ma zbawienny wpływ na nasze samopoczucie, odprężenie psychiczne i fizyczne.

Nasi przodkowie po prostu „wybiegiwali” swój stres. Bieganie sprawiało, że buzujące w nich nadprogramowe hormony stresu uwalniały się z organizmu i ich poziom się normował. Ruch to świetny sposób na relaksację.

Nie zawsze jednak potrafimy się do niego zmotywować. A chodzić możemy przecież wszędzie – marsz wyzwala endorfiny, czyli hormon szczęścia, który pomaga w osiągnięciu spokoju. Najlepsze relaksacyjne efekty przynosi spacer na łonie natury. Jeśli nie mamy akurat możliwości wyjść na zewnątrz, pomaszerujmy w domu, choćby i w miejscu, na przykład do dźwięków ulubionej muzyki.

4. Czytanie

Już 6 minut czytania dziennie potrafi zmniejszyć poziom stresu o ponad połowę! Tak wynika z badań przeprowadzonych w 2009 roku przez naukowców z Uniwersytetu w Sussex na grupie wolontariuszy. U badanych zaobserwowano uspokojone tętno i zmniejszenie napięcia w mięśniach. Nieważne, jaką książkę wybierzemy – jeśli fabuła nas wciągnie, mózg poczuje się ukojony oraz zrelaksowany.

5. Skanowanie

Technika skanowania wymaga od nas skupienia i polega na skoncentrowaniu się kolejno na każdej części ciała. Najlepiej wykonać ją na leżąco, z zamkniętymi oczami i miarowo

oddychając. Skupiając się kolejno na palcach u nóg, kostkach, łydkach, kolanach itd., starajmy się je równocześnie relaksować, rozluźniać oraz pozytywnie o nich myśleć. Każdej części ciała poświęćmy przynajmniej minutę.

6. Wizualizacja

Metoda wizualizacji angażuje do pracy wyobraźnię. Mówiąc najprościej, wywołujemy w naszej głowie pozytywne, kojące obrazy – ocean, las, plaża, ulubione okolice lub miejsca, do których chcemy się wybrać. To tylko przykłady, sami wiemy najlepiej, co nas relaksuje.

Wizualizację zaczniemy od wygodnego ułożenia się w cichym, ustronnym miejscu oraz wyrównania oddechu. Następnie wyobraźmy sobie naszą spokojną przestrzeń i przenieśmy się do niej wszystkimi zmysłami – rozglądajmy się, wyostremoszmy słuch i usłyszymy wszelkie dźwięki, a także przypomnijmy sobie, jak pachniało wtedy powietrze. Taką „wycieczkę” organizujemy bez pośpiechu – podziwiajmy to miejsce, chłońmy je, spacerujmy po nim, skoncentrujmy się na tym, w jak przyjemny stan nas wprowadza. Im częściej i spokojniej będziemy tę technikę ćwiczyć, tym prościej przeniesiemy się do swojej bezpiecznej przestrzeni, by tym samym się zregenerować oraz zrelaksować.

Wszystkie metody relaksacyjne można stosować doraźnie, ale zdecydowanie lepsze efekty przyniosą ćwiczone regularnie i jak najczęściej. Pamiętajmy, że skuteczny relaks to umiejętność, którą trzeba doskonalić.