

# RELAKS, ODPRĘŻENIE, UWOLNIENIE NAPIĘCIA

Relaks jest jednym z trzech (obok ruchu i właściwego odżywiania) głównych warunków dobrego samopoczucia. Stan odprężenia osiągnąć można w różny sposób, np. dzięki przyjemnej kąpieli, słuchaniu ulubionej muzyki, można też wykorzystać do tego celu propozycje ćwiczeń zamieszczone poniżej:

1. Ćwiczenia oddechowe –zmniejszanie stresu i napięcia poprzez właściwe, świadome oddychanie (Gdy poczujesz zawroty głowy – wróć do normalnego dla siebie oddechu. Te objawy oznaczają, że twój organizm prawdopodobnie nie jest przyzwyczajony do tego, by nabierać aż tyle powietrza na raz).
  - Oddech uspokajający. Usiądź prosto, rozluźnij się. Powoli zrób wdech. Policz do trzech i wypuść powietrze. Policz do dwóch i ponownie nabierz powietrze do płuc. Teraz przy wydechu pomyśl, że odpływają z Ciebie wszystkie negatywne uczucia: przygnębienie, strach, złość. Przy kolejnym wdechu wyobraź sobie, jak ogarniają Cię pozytywne uczucia: spokój, radość, odwaga lub po prostu oddychaj głęboko, aż poczujesz, że opuszcza Cię napięcie.
  - Oddychanie przeponą. Połóż się wygodnie, rozluźnij wszystkie mięśnie, jeżeli czujesz gdzieś napięcie, spróbuj zmienić pozycję, tak by wszystkie części ciała pozostawały rozluźnione. Połóż ręce na brzuchu. Wciągnij powietrze powoli i tak głęboko jak to możliwe. Wypuść powietrze, tak jakbyś chciała wciągnąć brzuch. Obserwuj ruch klatki piersiowej i brzucha. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.
  - Oddech po czubki palców. Połóż się wygodnie (jak w ćwiczeniu poprzednim), rozluźnij wszystkie mięśnie, jeżeli czujesz gdzieś napięcie, spróbuj zmienić pozycję, tak by wszystkie części ciała pozostawały rozluźnione, ręce ułóż wzdłuż ciała. Oddychaj głęboko. Poczuj jak powietrze przechodzi od klatki piersiowej, przez brzuch aż po same czubki palców u stóp. Przy następnym wdechu pokieruj powietrzem na boki – aż po palce rąk zrób kilka głębokich wdechów. Poczuj teraz jak powietrze odpływa z Twojego ciała zabierając wszystkie problemy, niepokoje, złe emocje, zabiera je z każdego zakątka ciała. Odetchnij jeszcze raz – oczyszczona(-y) powietrzem.
2. Skoncentruj się na słowie  
Wybierz słowo „zakłęcie”. Poszukaj spokojnego otoczenia i usiądź lub połóż się wygodnie, rozluźniając wszystkie mięśnie. Oddychaj wolno i spokojnie. Przy każdym wdechu powtarzaj wybrane słowo lub zdanie (np.: cisza). Oddychaj i powtarzaj w myślach zakłęcie tak długo, aż czynności te nie będą wymuszone, nie dopuszczaj do siebie żadnych innych myśli.
3. Podróż do krainy fantazji – wizualizacja Obejmuje trzy etapy:

- Odprężenie. Połóż się/usiądź wygodnie, skoncentruj się / pomyśl o swoim oddechu, poczuć jak spokojnie i głęboko oddychasz, rozluźnij wszystkie części ciała, mięśnie.
- Wyobrażenia. Wyobraź sobie miejsce, w którym chciałby się teraz znaleźć. Może jest to plaża, leśna polana, a może miejsce zupełnie inne. Rozejrzyj się dookoła.... Staraj się wyobrazić sobie to miejsce jak najdokładniej... co widzisz? ... co słyszysz? ... co czujesz na swoim ciele?
- Powrót do rzeczywistości. Oddychasz spokojnie i głęboko. Spróbuj zachować ten obraz w pamięci, jak się czujesz? zapamiętaj też te uczucia. Powoli otwórz oczy, przeciągnij się, rozejrzyj dookoła. Pamiętaj, że możesz wrócić do tego miejsca wtedy, gdy będziesz tego potrzebował(a).

*Propozycje przygotowała:*

*mgr Aneta Parczyńska,*

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Gdyni

**czerpiać z literatury:**

Teusen G. „Relaks twojego dziecka”, Wydawnictwo MARBA CROWN LTD,

Warszawa 1997 Weller S. „Oddech który leczy”, Gdańskie Wydawnictwo

Psychologiczne, Gdańsk 2001