

Naučimo se tehnik sproščanja!

1. Izberimo tehniko sproščanja, ki nas ne obremenjuje, saj bi s tem dosegli ravno nasprotno od želenega.
2. Za učenje tehnike si zagotovimo čas in miren prostor, v katerem se počutimo varno in udobno.
3. Vztrajajmo pri vaji tehnike z veliko mero potrpežljivosti in pozitivnimi mislimi, kljub začetniškimi izzivom, kot so uhajanje misli in nelagodje ob izvajanju tehnike.
4. Postopno uvajajmo izvajanje tehnike v vsakdanje situacije, ko potrebujemo takojšnjo sprostitev.
5. Tehniko prilagodimo svojim potrebam (npr. določen element tehnike poudarimo, dodamo nov element), ko prepoznamo njene učinke na naše telesno in duševno stanje.
6. S tehniko sproščanja seznanimo člane naše družine, prijatelje, znance in sodelavce, za katere menimo, da bi jim sprostitev dobro dela.

Kratka dihalna vaja sproščanja:

1. Udobno se namestimo, zapremo oči in nekajkrat globoko vdihnemo ter izdihnemo skozi nos.
2. Pri izdihu si predstavljamo, da iz telesa sproščamo vso napetost, ki se je v nas nabrala skozi dan.
3. Popolnoma se umirimo in usmerimo pozornost na svoje telo.
4. Ustavimo se pri vsakem delu telesa, zaznamo napetosti in jih zavestno sprostimo.
5. Začnemo pri glavi in nadaljujemo vse do stopal.

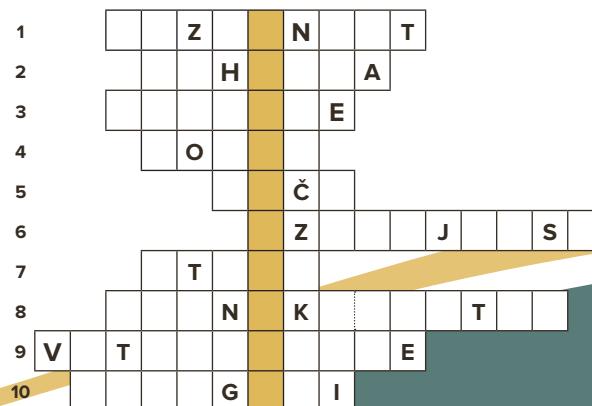


Koliko vem o tehnikah sproščanja?

Izpolni križanko. Pravilne odgovore najdeš v zloženki!

1. V kratki dihalni vaji se popolnoma umirimo in usmerimo _____ na svoje telo.
2. V globoki sprostitvi lahko usmerjamo celo potek našega _____.
3. Pri počitku naše misli lahko ostanejo še zmeraj _____.
4. Tudi _____ dela dvigajo antistresni hormon dopamin in hormon sreče serotonin.
5. S tehnikami sproščanja si znova obnovimo naše _____.
6. Pri učenju tehnike sproščanja je pomembna _____.
7. S sproščanjem lažje obvladujemo _____.
8. Sproščanje je dobra podlaga za stabilen _____.
9. Opravilo na svežem zraku, ki nas lahko sprosti in napolni z energijo je _____.
10. Najbolj znana in najbolj učinkovita tehnika sproščanja je _____ trening.

Geslo v obarvanih poljih je pomembno vodilo našega življenja, ki ga lahko dosežemo s pomočjo tehnik sproščanja.



S tehnikami sproščanja

do boljše kakovosti življenja



Zakaj se je dobro znati sproščati?

S sproščanjem lažje obvladujemo stres

Tehnike sproščanja pripomorejo k spreminjanju vzorcev mišljenja in delovanja, ki so pogosto vzrok in posledica stresne reakcije. S sproščanjem v telesu dosežemo ravno nasprotno fiziološko stanje od stanja, ki ga sproži stresna situacija.

Z uporabo tehnik sproščanja:

- znižamo srčni utrip,
- znižamo krvni tlak,
- umirimo dihanje,
- sprostimo napetost v mišicah,
- izboljšamo koncentracijo in spomin,
- se umirimo,
- preusmerimo misli od zaskrbljujočih na bolj prijetne in vzpodbudne,
- se razbremenimo in osvežimo,
- si nabereemo novih moči.



Opremljeni za obremenitve

Sproščanje nam prinaša ugodje, lepše misli in bolj prijetna čustva. Vse omenjeno tvori dobro podlago tako za stabilnost našega imunskega sistema kot tudi za naše psihološko ravnotežje.

Sproščanja se naučimo, ko smo v dobri kondiciji

Za svojo moč za soočanje z obremenitvami moramo poskrbeti še preden smo z njimi soočeni. Tako se bomo lahko uspešno soočili z izzivi, ki nas čakajo, črпали rezerve energije in se z uporabo tehnik sproščanja sproti še dodatno krepili.

Kaj je namen sproščanja?

Sproščanje je dejavnost, pri kateri usmerimo svojo pozornost na občutke v našem telesu in na naše misli. Le-te poskušamo v polnosti zaznati in jih sprejeti. Naše doživljanje je usmerjeno v sedanji trenutek in v povečano doživljanje prijetnih čutenj. Pri tem želimo doseči stanje popolne sproščenosti in to stanje čim dlje ohraniti oz. ga po potrebi ponovno ustvariti.



Počitek ali lenarjenje ne prineseta globoke sprostitve

Kljub temu da se pri počitku naše mišice sprostijo, pri čemer imamo občutek sprostitve celotnega telesa, pa naše misli lahko še zmeraj ostanejo zelo aktivne in tudi polne različnih skrbi.

Telesna dejavnost za sprostitvev ni dovolj

Telesna dejavnost spravi telo v specifična fiziološka stanja, ki iz telesa sproščajo odvečno napetost, če smo močno napeti. Vendar pa telesna dejavnost ne prinese globoke sprostitve na psihološki ravni.

Ali ste vedeli?

V globoki sprostitvi lahko vplivamo na procese, ki drugače niso dostopni naši volji: usmerjamo potek našega dihanja ter vplivamo na bitje srca in krvni tlak!

Katero tehniko sproščanja izbrati?

- **Različne oblike samosugestije** uporabljajo sposobnost lastne sugestibilnosti: oseba poskuša stanje sproščenosti izzvati sama, pri čemer usmerja pozornost z zunanjega sveta vase.

Med njimi je najbolj znana in najbolj učinkovita tehnika sproščanja avtogeni trening.

- **Dihalne tehnike sproščanja** kot npr. dihanje s trebušno prepono, dihanje s podaljšanim izdihom, globoko dihanje, ritmično dihanje, dihanje s štetjem ipd. usmerjajo potek dihanja in s tem sproščajo napetosti iz telesa.
- **Masažne in zvočne terapije** s pomočjo zvoka in dotika sproščajo energetske blokade v telesu in prinašajo v telo ustrezno ravnovesje in harmonijo.
- **Tudi ročna in fizična dela** dvigajo antistresni hormon dopamin in hormon sreče serotonin, ki nam pomagata, da se počutimo varno in udobno.



Bodisi planinarimo, šivamo, barvamo, se družimo s prijatelji, obiskujemo tečaj meditacije ali vrtnarimo, **tehnika sproščanja je lahko vsakršna dejavnost, ki nas sprosti in napolni z energijo!**