

SPROŠČANJE



Tako kot redna telesna aktivnost in zdrava prehrana, je tudi čas, ki si ga vzamemo za sprostitev in umiritev, ključnega pomena za naše zdravje in dobro počutje.

Vemo že, da obstaja več tehnik globoke sprostitve, ki imajo različne pozitivne učinke, prav vse pa pripomorejo k boljšemu zdravju in dobremu počutju. Ker smo si ljudje med seboj različni, moramo najti tisto tehniko, ki nam najbolj ustreza. Prejšnji teden smo se osredotočili na jogo, v tem tednu pa si bomo pogledali mišično relaksacijo.

Sprostitev z mišično relaksacijo

Mišična napetost je največkrat posledica pomanjkanja kisika v našem telesu. Ta se največkrat kaže v obliki bolečin v vratu in hrbtu. Če pa smo visoko intenzivno telesno aktivni, pa to največkrat občutimo kot bolečino v mišicah, kot ji po domače rečemo »muskelfiber«.

Za sproščanje mišične napetosti sta najbolj uporabljeni tehniki **progresivna** in **pasivna mišična relaksacija**. Obe vrsti sprostitve sta priporočljivi tudi pri blaženju napetosti, ki so posledica stresa ali anksioznosti.

Mišična relaksacija nam, podobno kot pravilno dihanje, omogoča, da ponovno dobimo občutek nadzora nad lastnim telesom, zaradi česar se počutimo bolj udobno in sproščeno.

Z izvajanjem **pasivne relaksacije** si miselno predstavljamo, kako sproščamo posamezno mišico v svojem telesu. Vizualno si predstavljamo, kako napetost odplava ven iz telesa ter pri tem pazimo, da globoko in sproščeno dihamo.

Progresivna mišična relaksacija pa je priporočljiva predvsem takrat, ko nismo zmožni doživeti sprostitvenega odziva zgolj s pasivnim načinom relaksacije. Je odličen način sprostitve za vse, ki se soočajo z anksioznostjo, izgorelostjo in pretirano podvrženostjo stresu. Priporočljiva pa je tudi za športnike in ljudi, ki so visoko intenzivno telesno aktivni, saj pozitivno vpliva predvsem na sproščanje mišičnih napetosti. Obenem, podobno kot ostale tehnike globoke sprostitve, pospeši krvni obtok, zmanjša srčni utrip, vpliva na boljšo odzivnost na stres ter omogoči večje zavedanje svojega telesa. Pri progresivni mišični relaksaciji gre za napenjanje in sproščanje mišic.

Pri vadbi bodite pozorni na naslednje:

- Zavestno stiskanje posameznih mišičnih skupin naj ne bo niti prešibko niti premočno. Mišice stiskajte približno 5 sekund. Za vajo najprej postopno, vendar odločno (kot bi hoteli ožeti gobico za pomivanje posode) stisnite desno pest, dokler ne dosežete blagega drhtenja. Zatem mišice dlani sprostite, nato pa dlan znova odločno stisnite v

pest, in sicer tako, da bodo mišice napete, vendar ne preobremenjene. Če mišice med vajo drhtijo, stiskate premočno. Napenjajte samo mišično skupino, ki se ji trenutno posvečate.

- Preden nadaljujete z naslednjo mišično skupino, poskrbite za zavedanje občutka sproščenosti. Temu posvečajte vsaj 15 sekund.
- Dihanje naj bo lahkotno in ritmično. Med stiskanjem dlani ne zadržujte diha. Med vadbo preprosto dovolite telesu, da samo poišče način, kako si bo zagotavljalo zadostne količine kisika. Dihanja torej ne nadzirajte zavestno, poskrbite le, da ga med kontrakcijo ne boste zavestno zadrževali. Dih nadzirajte samo med napenjanjem vsake posamezne mišične skupine – med njenim napenjanjem vdihujte, hkrati s sproščanjem pa olajšano izdihujte. Zatem ostanite osredotočeni na prijetne občutke sproščenosti v mišici, vmes pa nežno in enakomerno dihaite.



Priprava

Za izvajanje te tehnike ne potrebujete nobenih posebnih pripomočkov. Vadba bo prijetnejša, če bo potekala v mirnem in sproščenem okolju ter če jo boste izvajali v lahkih oblačilih in bosih. Med vadbo ne poslušajte glasbe.

Tehniko izvajajte vsaj uro po jedi.

Z vadbo začnite sede. Zaprite oči in se udobno namestite. Če želite, lahko ležete, vendar je tako večja verjetnost, da boste pri tem zaspali.

Po koncu vadbe še nekaj časa posedite in se pretegnite. Če ste vadbo izvajali leže, najprej za nekaj minut sedite, da se bo krvni tlak normaliziral.

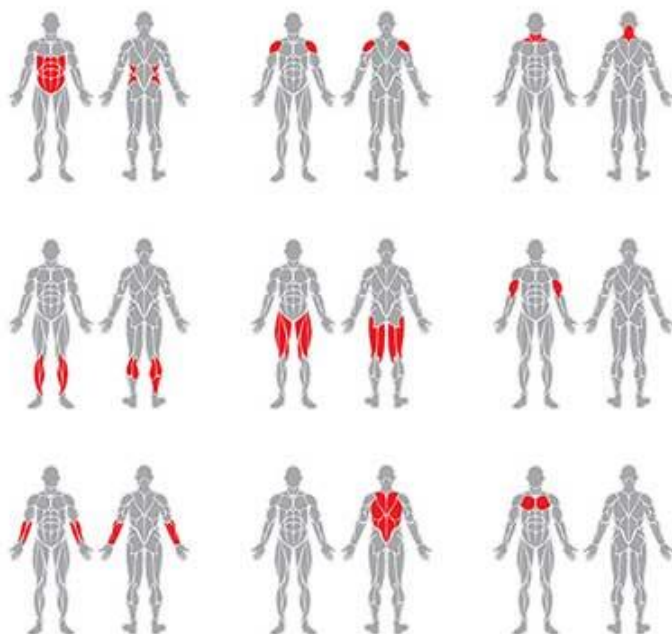
Za začetek petkrat počasi, globoko vdihnite.

Izvedba

Ko ste se udobno namestili, lahko zaprete oči, da boste lažje preusmerili pozornost na izbrano mišično skupino. Prvi korak je napenjanje določenega dela telesa – vedno pričnete tako, ne glede na to, katero mišično skupino želite sprostiti. Najprej se osredotočite nanjo, na primer na dominantno roko. Vajo začnite z vdihom in stiskom dominantne roke (roka, s katero pišete) v pest tako, da hkrati napnete mišice dlani in podlakti ter jih približno 5 sekund ohranjate napete; medtem mirno vdihujete. Olajšano izdihnite ter sprostite mišice dlani in podlakti. Približno 15 sekund usmerjajte pozornost na pravkar sproščeno mišico ter medtem enakomerno in sproščeno dihaite. Na začetku je koristno, če postopek za vsako mišično skupino ponovite trikrat, saj boste tako dobili boljši občutek za razliko med napeto in sproščeno mišico. Tako izvajajte tudi naslednje vaje, dokler ne obdelate vseh drugih mišičnih skupin.

Med vajo boste sproščali skoraj vse glavne skupine mišic v telesu. Da bi si jih lažje zapomnili, začnite pri stopalih in se postopoma premikajte navzgor po telesu (ali od glave navzdol, če vam je lažje). Na primer:

- stopalo (pritisnite prste navzdol),
- spodnji del noge in stopalo (prste na nogah in stopala potegnite k sebi in tako napnite mišice meč),
- cela noga (hkrati z zgornjim napnite še stegenske mišice),
- (ponovite na drugi strani telesa),
- dlan (stisnite pest),
- desna roka (stisnite pest ter napnite mišice nadlakti tako, da roko potegnete k ramenu),
- (ponovite na drugi strani telesa),
- zadnjica (napnite zadnjične mišice),
- trebuh (potegnite trebuh navznoter),
- prsni koš (globoko vdihnite in močno napnite prsni del telesa),
- vrat in ramena (privzdignite ramena, kot bi se hoteli z njimi dotakniti ušes),
- usta (široko odprite usta, kolikor vam dopusti čeljust),
- oči (tesno zaprite veke),
- čelo (privzdignite obrvi, kolikor morete visoko).



Na spodnjem posnetku je vodena meditacija, s pomočjo katere boste lahko izvajali progresivno sproščanje mišic. Udobno se namestite in sledite navodilom na posnetku ter uživajte v sproščanju. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=zgsNYYO8gYo>

Redna vadba progresivne tehnike sproščanja mišic nam prinaša številne pozitivne učinke:

- ponuja zaščito pred stresom,
- naše dihanje se upočasni in postane bolj enakomerno,

- bolje se počutimo in imamo več energije,
- lažje in bolje se lahko zberemo ter se odzivamo,
- bolj smo sproščeni in težje življenjske situacije nas težje spravijo iz tira,
- bolje spimo, redkeje smo nemirni in napeti,
- zmanjšuje glavobole, migrene in šumenje v ušesih,
- znižuje visok krvni tlak, vpliva na zdravje srca in ožilja,
- boljša je prekrvavitev tkiv,
- pozitivno vpliva na prebavo,
- zmanjšuje bolečine v hrbtu ali sklepih,
- krepi naš imunski sistem,
- izboljša koncentracijo ter zmanjšuje pogostost napak pri študiju in delu.

Vesela bom, če mi boste poslali kakšno fotografijo, kako se sproščate doma. Želim vam veliko veselja in sproščenosti ob izvajanju mišične relaksacije. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja