

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 mišično kontrakcijo, v tem tednu pa si bomo pogledali vizualizacijo.

Sprostitev z vizualizacijo

Vizualizacija je sprostitveno tehnika, ki sprosti telo, umiri misli ter zmanjša napetosti v telesu. Pri izvajanju vizualizacije so vsi naši čuti pozorno usmerjeni na jasno predstavljanje, na delu pa je tudi naša domišljija. Ta tehnika nam pomaga, da povežemo zavedni in nezavedni um ter omogoči mislim, da usmerijo telo proti pozitivnim odzivom. Vizualizacija je lahko prilagojena in usmerjena k različnim ciljem, vključno s sproščanjem in umiranjem v stresnih situacijah, zmanjševanju anksioznosti, povečanju samozavesti ter pripravi na kvaliteten spanec.

Obstaja več načinov izvajanja vizualizacije.

Vizualizacija je lahko vodena – pri tem poslušamo glas nekoga drugega, ki nas popelje skozi zgodbo oziroma predstave, na način, ki je namenjen sprostitvi, krepitvi samozavesti, pomiritvi, doseganju ciljev, itd.

Vizualizacijo pa lahko izvajamo tudi sami, tako da gremo z mislimo skozi telo in si predstavljamo vsak del telesa posebej ter ga miselno sproščamo ali pa si jasno zamislimo pot ali cilj in si poskušamo predstavljati čisto vsako podrobnost na poti do dosega tega cilja. (Npr. Smučarji si jasno vizualizirajo progo, vsak nagib, ovinek itd., preden se spustijo po strmini).

Vsekakor je priporočljivo najprej poskusiti z vodeno vizualizacijo, ki nas nauči pravilne umiritve in sprostitve ter nam omogoči, da resnično začutimo vse koristi, ki jih prinaša.

Na spodnjih povezavah boste našli različne primere vodene vizualizacije. Zavrtite si posnetek, udobno se namestite in se sprostite. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=9qV0g7IHcaw>

<https://www.youtube.com/watch?v=R0yOXyQ5MYM>

<https://www.youtube.com/watch?v=OJQkqmdV-FU>

<https://www.youtube.com/watch?v=vjT-J26U3Aw>

<https://www.youtube.com/watch?v=nuQ-jdoOuNE>

Vesela bom, če mi boste poslali kakšno fotografijo , kako se sproščate doma na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com. Želim vam veliko veselja in sproščenosti ob izvajanju vizualizacije. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja