

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. Pred prvomajskimi počitnicami smo se osredotočili na vizualizacijo, v tem tednu pa si bomo pogledali čuječnost.

Sprostitev s čuječnostjo

Čuječnost bi lahko opisali kot aktivno zavedanje danega trenutka. Gre za stanje, ko resnično doživljamo trenutek, v katerem smo, se zavedamo vseh svojih misli, opazujemo tisto, kar se dogaja znotraj in zunaj našega telesa ter vse to zaznavamo, brez da bi razmišljali ali podajali sodbe o dani situaciji. Gre za trenutek, ko preprosto smo.

Prednost čuječnosti je, da jo lahko izvajamo kjerkoli in kadarkoli (ko hodimo v šolo, ko gremo na jutranji sprehod, ko pospravljamo sobo ...). Večino časa namreč naše misli švigajo sem in tja. Namesto, da bi živeli v danem trenutku, razmišljamo o nadaljnjih korakih, v glavi pa si predstavljamo različne scenarije ali pa razmišljamo o tem, kaj moramo še narediti. Ljudje pravzaprav zelo redko preprosto smo, se prepustimo trenutku in uživamo v tistem, kar se odvija tukaj in zdaj. Redko se zavedamo vseh vonjav, zvokov in okusov, ki se dogajajo v določenem trenutku (na primer, ko beremo knjigo, gledamo televizijo, pospravljamo...).

S pomočjo čuječnosti se lahko naučimo zavedanja vseh svojih čutil ter sprejemanja vseh občutkov, ki jih doživljamo. Hkrati nam čuječnost pomaga pri zavedanju vseh misli, ki nam švigajo po glavi, to pa nam omogoča, da spremenimo svoje miselne napake in si zgradimo bolj pozitiven pogled na svet.

Na spodnjih povezavah boste našli primere vodene čuječnosti. Poslušajte posnetke in se sprostite. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=Sq7fo4Ufcjg>

<https://www.youtube.com/watch?v=KrADhGdz-3U&list=PLrtNLZ6a1DTVjapILcWc3at618LiG5NAZ&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=MhGSMP6DBzk&list=PLrtNLZ6a1DTVjapILcWc3at618LiG5NAZ&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=KD1Kg3TDNpM&list=PLrtNLZ6a1DTVjapILcWc3at618LiG5NAZ&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=WL2F6IhDjsg&list=PLrtNLZ6a1DTVjapILcWc3at618LiG5NAZ&index=5>

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 čuječnosti. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja