

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.

Obstaja več tehnik globoke sprostitve, ki imajo različne pozitivne učinke, prav vse pa pripomorejo k boljšemu zdravju in dobremu počutju. Ljudje smo si med seboj različni, zato moramo najti tisto tehniko, ki najbolj ustreza nam, naši osebnosti in našemu načinu življenja. Da ugotovimo, katera je prava, pa moramo biti predvsem pripravljeni poskusiti ter ne obupati prehitro, če nam katera od tehnik na začetku ne paše najbolj. Za večino tehnik globoke sprostitve potrebujemo le pripravljenost, da si vzamemo čas zase ter si dopustimo popolne sprostitve in umiritve.

Sprostitev s pomočjo dihanja

Dihanje je osnovna človeška funkcija, ki jo izvajamo tako avtomatizirano, da se ne zavedamo pomena, ki ga ima za naše zdravje in dobro počutje. Velikokrat ga dojemamo preveč tehnično in ga razumemo zgolj kot izmenjavo kisika in ogljikovega dioksida. Toda dihanje ima za naše zdravje ogromen pomen. Kadarkoli doživljamo hude napetosti, tako fizične kot psihične, to najprej vpliva na naše dihanje. Kar pomislimo na šport: ko gremo v hribe, smo večinoma najprej zadihani, šele kasneje pride do ostalih znakov telesne aktiviranosti – na primer bolečin v mišicah.

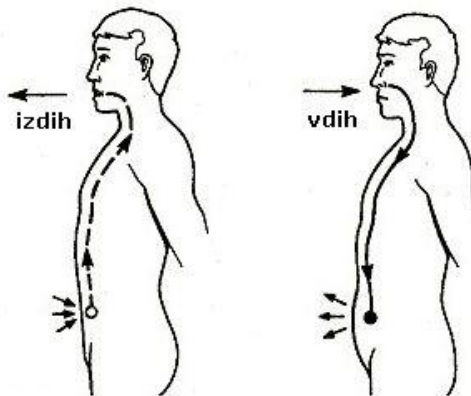
Večina ljudi diha plitko, neenakomerno ter ima pri tem napeta ramena in vrat. Zaradi plitkega dihanja v telo ne dovajamo dovolj kisika, kar posledično lahko povzroči tudi napetosti v mišicah ter hkrati vpliva na naše misli, ki so še bolj begajoče. Plitvo dihanje obenem pogloblja občutek tesnobe, zmanjšuje koncentracijo, poveča živčno napetost in povzroči večjo utrujenost.

Dihalne tehnike so najbolj osnovne in najbolj preproste tehnike globoke sprostitve, ki jih lahko izvajamo kjerkoli in kadarkoli. Ko dihamo polno, počasi in s prepono (s trebuhom), se umirimo, bolje počutimo ter imamo večji občutek samonadzora. Posledično se v svojem telesu počutimo bolj udobno, kar pa vpliva tudi na našo samozavest, občutek kontrole nad situacijami ter lažji nadzor nad begajočimi mislimi. Obenem lažje predelamo neprijetne občutke, kot sta strah in frustracija ter si tako damo možnost, da hitreje doživimo prijetnejše, kot sta navdušenje in veselje. Dihalne tehnike med drugim upočasnijo srčni utrip, uravnavajo pritisk in zmanjšajo napetost. Dihanje pa ima obenem tudi kar nekaj pozitivnih psiholoških učinkov. S tem, ko se osredotočimo na svoje dihanje, preusmerimo svojo pozornost stran od begajočih misli in pretiranega premlevanja. Tako umirimo svoj um in posledično sprostimo svoje celotno telo. Dihalne tehnike so obenem podlaga za vse ostale tehnike

globokega sproščanja. Če znamo pravilno dihati, ostale vaje veliko lažje osvojimo ter hitreje začutimo njihove pozitivne učinke.

Na spodnji povezavi je primer dihalne tehnike. Preizkusite jo in uživajte. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>



Dihanje s prepono

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

Učiteljica Katja