

Lekcija 9. - TEHNIKE RELAKSACIJE

Kako do opuštenosti i fokusa?

Kada govorimo o upravljanju stresom neminovno je da govorimo o različitim relaksacionim tehnikama. Dovoljno je da **5 minuta** provedemo npr. vežbajući disanje i već ćemo osetiti pozitivne efekte. Osetićemo da se telo opušta, a efekti stresa popuštaju. **Dugotrajnim praktikovanjem** ovih tehnika brže i lakše “palimo” relaksirani odgovor u situacijama kada primetimo da smo pod stresom.

Postoji veliki broj tehnika, kao i studija koje su rađene sa ciljem da se prepozna koje tehnike imaju najbrži efekat da nas relaksiraju i umanje efekte stresa. Navodimo pet grupa tehnika koje se mogu lako koristiti i uvrstiti u svakodnevnom funkcionisanju:

Vežbe disanja

Kada smo pod stresom disanje je brzo i plitko. Fokusom na disanje i laganijim i sporijim disanjem brzo se vraćamo u mirnije stanje.

Vežba: *Udobno se smestite (lezite ili sedite) stavite ruke na stomak i pratite udisanje i izdisanje. Potpuno izdahnite i polagano udišete, bez forsiranja i napetosti jer nam je cilj relaksacija. Prirodan tempo i odbrojavanje od 10 do 0. Ovu vežbu je poželjno praktikovati svaki dan 5 do 10 minuta.*

1

Body scan

Cilj je da pratimo telo, da prepoznamo kada je napeto, kada je u grču i da pošaljemo signal našem organizmu da se opusti.

Vežba: *Udobno se smestite. Pažnjom prođite kroz celo telo od stopala do vrha glave. Prolazite svaki deo tela polagano. Pažnja nežno klizi i usmerava se od jednog do drugog dela tela. Izdahnemo zamišljajući da izdišemo kroz deo tela gde se nalazi napetost i na taj način opuštamo taj deo koji je pod tenzijom. Preporuka je da se ova vežba radi oko 10 minuta i odlično ju je primenjivati pred spavanje.*

Možemo da uradimo brzi mini body scan u raznim situacijama - na sastancima, dok čekamo prevoz, dok ručamo... Prolazimo pažnjom kroz telo i primećujemo da li je neki deo tela u grču ili previše napet. Ako jeste izdahnemo i opustimo taj deo tela.

2



Mindfulness meditacije

Cilj ove tehnike je potpuna usredsređenost i prisutnost u momentu. Na taj način vežbamo da se odvojimo od briga i problema koje nas čekaju ili su nam se desila. Potpunim fokusom vežbamo svoj um da bude prisutan ovde i sada.

Primer jedne takve vežbe je da sednemo i fokusiramo se na zvuke. Vežbajući nemamo trenutni efekat, ali ova vrsta kontinuiranog vežbanja nas vodi do bolje pažnje i fokusa u svakodnevnim situacijama, što je veoma važno za suočavanje sa stresom.

3

Vizualizacija

Jedan primer za jednostavnu vežbu vizualizacije je da se *udobno smestite i zamislite živo kako se nalazite na vašem **sigurnom mestu***. Mesto koje predstavlja vašu oazu mira, gde se osećate sigurno, dobro, prihvaćeno.

Druga vrsta vizualizacije se koristi kao **priprema za stresni događaj**. Cilj ove vizualizacije da se postigne optimalan nivo budnosti i spremnosti za tu stresnu situaciju. *Vežba se radi tako što se mentalno prođe kroz situaciju: zamislimo živo situaciju u kojoj treba da se nađemo, vidimo sebe kako se dobro nosimo i suočavamo sa stresorom, kako prevazilazimo teškoće i rešavamo probleme koji potencijalno iskrsavaju*. Na taj način smo pripremljeniji za događaj koji sledi jer imamo doživljaj poznatosti i veće samopouzdanosti da možemo da izađemo na kraj sa teškoćama.

4

Vežbanje joge, tai chi-a

Praktikovanje ovakvih i sličnih veština imaju za **cilj fizičku angažovanost, a ujedno i relaksaciju**. Vrstu vežbi je potrebno izabrati spram interesovanja, fizičke spremnosti i mogućnosti. Ukoliko ste početnik u ovoj vrsti aktivnosti, preporuka je da krenete na vežbe uz nadzor instruktora koji će vam objasniti pravilno izvođenje pokreta i korigovati vas kako ne bi došlo do telesne povrede. Svakako da postoje različiti programi za vežbanje koje možete raditi samostalno, kod svoje kuće prateći na interentu video lekcije.

5

Ove tehnike se mogu koristiti i samo nekoliko minuta dnevno. Možete koristiti ono što vama prija i odgovara, praviti svoju kombinaciju... Dugotrajnim vežbanjem imaćete veći i širi efekat - prepoznaćete da ste opušteniji, mirniji i fokusiraniji u svakodnevnim stresnim situacijama.

