**ODDYCHANIE, MEDYTACJA,RELAKSACJA**

W stresującej chwili możecie Państwo zastosować jedną z wielu technik relaksacji.(pisałam już trochę o tym ) W przeróżnych terapiach powszechnie wykorzystuje się ćwiczenia oddechowe czy medytację. Ważne, by otworzyć się się na takie możliwości.

**Ćwiczenia oddechowe:**

**Oddech brzuszny**: Leżąc na podłodze lub na łóżku z poduszką pod głową i kolanami, połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami, skup się na ruchu jaki wykonuje twój brzuch i klatka piersiowa. Twoim celem jest wdychanie coraz większej ilości powietrza i izolowanie go w taki sposób, by poruszał się brzuch (a dokładniej przepona), a nie klatka piersiowa. Spróbuj wykonywać to ćwiczenie 3-4 razy dziennie po 10 minut.

**Równy oddech**: To ćwiczenie wywodzi się z starożytnej nauki o technikach oddechu w praktykach jogi. W wygodnej pozycji (siedzącej lub leżącej) z zamkniętymi oczami wdychaj powietrze licząc wolno do 4. Przy wydechu również policz do 4. Możesz postarać się wydłużyć liczenie do 6 lub 8 kiedy poczujesz się z tym komfortowo. Ważne, by przy oddychaniu skupiać się na uczuciach pustki i pełności w płucach.

**Wydłużanie oddechu**: Przy sytuacjach stresowych nasz oddech staje się coraz szybszy, w skrajnych przypadkach może prowadzić do hiperwentylacji, a to ćwiczenie może nam pomóc w czasie kryzysu. W wygodnej pozycji (siedzącej lub leżącej) postaraj się na początku oczyścić płuca z powietrza, zanim weźmiesz głęboki wdech. Następnie wydłużaj czas kolejnych wydechów. Możesz liczyć: wdech przez 4 sekundy, wydech przez 6. Dojdź do momentu, który jest dla ciebie wygodny i pozwól emocjom opaść. Wykonuj ćwiczenie przez 2-5 minut w zależności od potrzeby.

**Skupiony oddech**: W wygodnej pozycji (siedzącej lub leżącej) oddychaj wolno i głęboko, skupiając się na tym, jak zachowuje się twoje ciało. Możesz oddychać głośno, wzdychając. Ważne, by dokładnie obserwować i skanować ciało w poszukiwaniu miejsc napięcia i stopniowo je uwalniać. Wybierz pozytywne słowo, które będziesz sobie wizualizować przy wydechu, np. „spokój”, „ochrona”, „bezpieczny”, „ciepło”. Wyobraź sobie, że wdech jest falą, która oczyszcza twoje ciało i umysł, przy wydechu zabierając złą energię i myśli.

**Oddech Lwa**: Uklęknij i usiądź na piętach lub jeśli jest to dla ciebie niewygodne usiądź ze skrzyżowanymi nogami. Dłonie połóż na kolanach, rozciągnij ramiona, ręce i palce. Weź wdech nosem, wydech wykonaj ustami, wokalizując „HA” i wystawiając język w kierunku brody. Następnie zrelaksuj twarz i powtórz to ćwiczenie do 6 razy.

**Alternatywny oddech naprzemienny**: Usiądź w wygodnej pozycji, zrelaksuj i rozciągnij kręgosłup oraz klatkę piersiową. Lewą rękę połóż na udzie, prawą rękę unieś do twarzy. Połóż palec wskazujący oraz środkowy na czole, między brwiami. Zamknij oczy i użyj kciuka, aby zamknąć prawe nozdrze. Wdychaj powoli lewym. Ściśnij nos między kciukiem a palcem serdecznym, wstrzymaj na chwilę oddech. Teraz zamknij lewe nozdrze i wydychaj prawym. Odczekaj chwilę i tym samym nozdrzem wykonaj wdech. Wstrzymaj oddech ściskając nos i po chwili odtwórz lewe nozdrze, wykonaj wydech, odczekaj chwilę i tym samym nozdrzem wykonaj wdech. Powtarzaj ten cykl do 10 razy.

**Techniki uziemiające:**

**Ćwiczenie 5,4,3,2,1**: pomyśl o 5 rzeczach, które widzisz; 4, które słyszysz; 3 rzeczach, które możesz dotknąć (dotknij je); 2 zapachach, które czujesz lub lubisz; następnie weź 1 spokojny, głęboki wdech lub pomyśl o 1 pozytywnej rzeczy o sobie. Możesz modyfikować elementy, ważne by skupić się na konkretnych rzeczach, które utrzymają twoje myśli w teraźniejszości.

**Postaraj się myśleć o różnych rzeczach, które wymagają skupienia i zastanowienia się** – tak, jakbyś grał w jakąś grę, np. policz od 100 w dół odejmując kolejno 7 (100, 93, 86…); pomyśl o 10 różnych zwierzętach, 10 niebieskich rzeczach, 1 zwierzęciu i nazwie kraju rozpoczynających się na każdą literę alfabetu; powoli wyrecytuj cały alfabet od tyłu; itp.

**Zadawaj sobie pytania, które pomogą ci wrócić do teraźniejszośc**i. Możesz przygotować je wcześniej i zapisać sobie na kartce/telefonie, nosić ze sobą. Na przykład: Gdzie się teraz znajduję? Jaki jest dziś dzień? Który jest obecnie rok? Ile mam lat? Gdzie mieszkam? Zastosuj pozytywne stwierdzenia podkreślające radzenie sobie. Możesz przygotować takie stwierdzenia, np.: mam na imię…; jestem teraz bezpieczny; to tylko wspomnienie; to było wtedy, a teraz jest teraz; znajduję się w... i jest dziś... (data); to wspomnienie przeminie.

**Stwórz pudełko „na wszelki wypadek” lub „na uspokojenie” –** wypełnij je znaczącymi dla ciebie oraz pomocnymi przedmiotami i „przypominajkami”. Możesz też nosić ze sobą „uziemiający” przedmiot. Niektórzy noszą kamyk lub inny drobny przedmiot mający dla nich osobiste znaczenie, który mogą dotknąć, gdy odczuwają taką potrzebę.

**Techniki relaksacyjne**:

**Relaksacja mięśni Jacobsona**: Polega na stopniowym, świadomym napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśni. Warto wykorzystać gotowe nagrania pomagające przy skupieniu się na kolejnych partiach ciała, np. na YouTube.

**Trening autogenny** **Schultza**: W wygodnej pozycji (leżącej lub siedzącej) wyobraź sobie kolejne stany twojego ciała jednocześnie powtarzając je w myślach: moje prawe ramię jest ciężkie; moje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe (powtórz trzykrotnie); moje serce bije powoli i regularnie (powtórz trzykrotnie); czuję ciepło w okolicy splotu słonecznego (powtórz trzykrotnie); moje czoło jest chłodne; moja szyja i ramiona są ciężkie (powtórz trzykrotnie). Poczuj, jak bardzo jesteś zrelaksowany. Cały trening powinien trwać początkowo około 15-20 minut, jednak warto zacząć od 3-5 minut (tylko z uczuciem ciężaru). Po kilku treningach można rozszerzyć zakres elementów i wyobrażać sobie uczucie ciężaru oraz ciepła przez łącznie 10 minut. Medytacja powinna stopniowo się wydłużać. Wskazane jest odbywanie sesji medytacyjnych trzy razy dziennie: rano, po południu oraz wieczorem. Także w tym przypadku warto pomagać sobie gotowymi nagraniami prowadzącymi przez cały trening.

**Wizualizacje:** W ich ramach tworzy się plastyczne wyobrażenie miejsca, które wyzwala przyjemne uczucia. Typowe takie wyobrażenia to na przykład zielona łąka, polana w lesie, słoneczna plaża, brzeg spokojnej rzeki – miejsca, które kojarzą się ze spokojem, relaksem i bezpieczeństwem. Wizualizację można połączyć z napięciem i rozluźnieniem mięśni, a następnie zakończyć ją przykładową sugestią: „Napięcie znika i ogarnia mnie relaks (…) ciało jest odprężone (…) myśli płyną spokojnie (…) zaraz otworzę oczy i będę wypoczęta/wypoczęty jak po zdrowym śnie”. Również tutaj można wspomagać się gotowymi nagraniami, które pomogą ci się skupić.

Oprócz tych istnieje jeszcze wiele technik relaksacyjnych, uspokajających czy medytacji, które mogą pomóc ci w radzeniu sobie ze stresem. Jeśli nie wiesz, gdzie zacząć, spróbuj użyć gotowych nagrań prowadzących (np. na YouTube) lub aplikacji medytacyjnych takich jak: Intu, Calm, Headspace, 10% Happier, Simple Habit, Stop Breathe & Think, Insight Timer.

Znajdź swoją ulubioną metodę, która jest dla ciebie wygodna.