

TECHNIKI RELAKSACYJNE



Jeśli jesteś osobą zestresowaną, przemęczoną, której dokuczają różnego rodzaju bóle, przemęczenie, nadmierny stres to dobrze trafiłeś!!!

Dlaczego?

Ponieważ trening relaksacyjny jest fantastyczną metodą przynoszącą ulgę przy różnych dolegliwościach. Pomaga w kontrolowany sposób zmniejszyć napięcie psychofizyczne oraz przede wszystkim uzupełnia leczenie chorób psychosomatycznych jak chociażby choroby wrzodowe, migreny, nerwice, zaburzenia lękowe, depresji, itp.

Głównym jego celem jest osiągnięcie relaksu i spokoju, przyjemności ogarniającej całe ciało. Treningi relaksacyjne przeznaczone są dla osób w każdym wieku. Jego systematyczne ćwiczenie wpływa na:

- Poprawę samopoczucia,
- Redukcję napięcia psychofizycznego
- Wzrost odporności psychicznej
- Poprawę koncentracji uwagi
- Obniżenie poziomu lęku
- Zwiększenie tolerancji na poziom bólu
- Poprawę samooceny
- Redukcję zmęczenia
- Stabilizuje nasz emocje
- Oraz wiele innych.

Zanim rozpoczniesz swoją przygodę z treningiem relaksacyjnym, pamiętaj że:

1. Ćwiczenie powinno trwać około 20 minut. Staraj się ćwiczyć raz dziennie. Jeśli nie masz takiej możliwości, ćwicz co drugi dzień.
2. Staraj się wykonywać trening systematycznie, dzięki temu po pewnym czasie relaksacja stanie się Twoim nawykiem.
3. Znajdź wygodne miejsce.
4. Nie martw się o to czy Ci wychodzi czy nie. Po prostu się relaksuj. Opuść jakiegokolwiek myśli i oczekiwania odnośnie tej techniki. Nie próbuj się zrelaksować na siłę, nie walcz ze swoimi myślami, po prostu odpuść i odpręż się.
5. Jeśli podczas ćwiczenia Twoje myśli Ci gdzieś uciekną, nic się nie stało. Spokojnie wróć do wykonywanego ćwiczenia. Zobaczysz, że wraz z praktyką będzie Ci to wychodzić coraz lepiej. Będziesz osiągać coraz głębsze stany odprężenia w coraz krótszym czasie.
6. Efekty treningu relaksacyjnego mogą wystąpić już po pierwszym seansie. W przypadku osób z dużym natężeniem lęków, bądź nerwicy pierwsze efekty mogą wystąpić dopiero po kilku ćwiczeniach.
7. W celu wzmocnienia oddziaływania zaleca się systematyczne ćwiczenie przynajmniej przez 2-3 miesiące.
8. Jeśli zdecydujesz się na rozpoczęcie ćwiczeń zadбай przede wszystkim o ciszę i spokój, tak aby nikt Ci nie przerywał. Następnie zajmij jedną z pozycji relaksacyjnych:

- leżącą – polega ona na wygodnym ułożeniu się – na wznak. Głowa spoczywa na jakimś podwyższeniu (np. mała poduszka, bądź bezpośrednio na materacu jeśli nie jesteś przyzwyczajony do poduszek), oczy przymknięte, ręce ułożone przy ciele ale nie przylegają do ciała!
- siedzącą – głowa oparta o oparcie (bądź o ścianę jeśli oparcie jest nisko), ręce na poręczach (bądź luźno ułożone na kolanach), oczy przymknięte, nie krzyżujemy nóg!
- półleżącą (dorożkarska) - pozycja przypominająca tą jak się w pociągu śpi, głowa pochylona do przodu, ręce na kolanach, oczy przymknięte (chyba najmniej wygodna pozycja).

Już dziś możesz zacząć ćwiczyć Trening Autogeny Schultzza!!!

Wkrótce znajdziesz tu również takie techniki jak chociażby Progresywną Relaksację Jacobsona czy Zestaw Ćwiczeń Antystresowych.

Jeśli chciałbyś uzyskać pomoc w poprawnym wykonywaniu treningu, zapraszam na konsultacje!