

ZESTAW ĆWICZEŃ ANTYSTRESOWYCH

Kiedy czujesz narastające napięcie w mięśniach możesz przeciwdziałać mu już na początku. Nie warto czekać, aż sparaliżuje ono Twoje funkcjonowanie! Proponuję Ci ćwiczenia, które w szybki sposób rozluźnią Twoje napięte mięśnie.
Oto kilka z nich.

A) Odprężające rozciąganie całego ciała – KOT



1. Stań lub usiądź wygodnie. Wyobraź sobie, że jesteś kotem stopniowo wybudzającym się ze snu. Poprzez „wyciąganie” całego ciała od czubka głowy, aż do koniuszków palców, powoli, stopniowo i metodycznie rozciągaj każdy mięsień, każde ścięgno ciała tak, żebyś poczuł się dłuższy.
2. Rozciąganiu może towarzyszyć ziewanie i głębokie westchnienie.
3. Szczególnie przyjemne jest rozciąganie się, zaraz po przebudzeniu. Jednak jeśli w ciągu dnia poczujesz napięcie, przeciągaj się również

B) Strząsanie napięcia



Jeśli czujesz napięcie w ciele, możesz spróbować zrzucić z barków ciężar.

1. Stań prosto. Ręce opuść wzdłuż tułowia.
2. Zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wciągając nosem powietrze.
3. Zatrzymaj powietrze na krótką chwilę, po czym strząśnij ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami. Ten ruch ma być energiczny– zrzucasz z siebie napięcie.
4. Powtórz czynność trzy razy.

C) Rozluźnianie szyi i karku – PĘDZEL



Ćwiczenie to pozwoli Ci odprężyć szyję i kark.

1. Stan tak, abyś miał wokół siebie dużo miejsca. Oczyma wyobraźni zobacz, jak Twój nos zamienia się w pędzelek.
2. Zaczynij nim malować symbol nieskończoności. Spróbuj jeszcze raz, tym razem kręcąc głową w drugą stronę.
3. Po tym ruchu napisz swoje imię końcem nosa, patrząc w lewo, nazwisko – patrząc w prawo.

D) Swobodne oddychanie



1. Usiądź swobodnie na fotelu. Połóż ręce luźno na kolanach. Zamknij oczy i rozluźnij mięśnie twarzy i szyi. Oddychaj swobodnie i rytmicznie.
2. Całą swoją uwagę skieruj na oddech, podążaj za nim.
3. Skup się na tym jak powietrze wchodzi przez Twoje nozdrza do nosa, płuc i wypełnia Twoje całe ciało. Zaobserwuj jak następnie wydychasz to powietrze, jak opuszcza Twoje ciało. Z każdym oddechem spokój coraz bardziej ogarnia Twoje ciało, a Ty regenerujesz się przez kilka minut.

