

## Jak zrelaksować się w 10 minut? – ćwiczenia

Jeżeli czujesz się zmęczony lub zestresowany i chcesz szybko zrelaksować się proponujemy cztery proste ćwiczenia, które pomogą odreagować stres, usunąć zmęczenie, wyciszyć się.

### Ćwiczenie 1. Napięcie – odprężenie

Zanim zrobisz to ćwiczenie, sprawdź, czy w tej chwili Twoje ciało jest napięte, czy odprężone. Czy mięśnie szyi są napięte, czy szczęki są zaciśnięte, a brwi zmarszczone? Teraz szeroko otwórz usta, napręż mięśnie, tak jakbyś mówił/-a: „aaa”. Wytrzymaj minutę. A teraz poruszaj szczęką, jakbyś mówił/-a: „ajajaj”. Możesz mówić na głos albo w myślach. Spróbuj otworzyć usta jeszcze szerzej i poruszać szczęką przez następną minutę – to wygładza zmarszczki! Ale przede wszystkim rozluźnia mięśnie twarzy.

Teraz na wydechu przyciągnij delikatnie podbródek do klatki piersiowej. Pozostań minutę w tej pozycji i podczas wdechu podnieś głowę. Wraz z wdechem ściągnij mocno łopatki i łokcie do tyłu, rozluźnij klatkę piersiową. Na wydechu wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dwa razy. Robiąc wdech, unieś nad głowę ręce proste w łokciach, spleć je i rozciągnij kręgosłup. Na wydechu wróć do pozycji wyjściowej.

### Ćwiczenie 2. Relaksacja przy biurku

Oto ćwiczenie służące rozluźnieniu dużej liczby mięśni. Usiądź tak, aby twój tułów był lekko pochylony do przodu, stopy oparte na podłożu i ułożone równolegle do siebie. Łokcie oprzyj na kolanach lub oparciu fotela; głowa powinna zwisać swobodnie. Oczy są zamknięte, a usta lekko rozchylone (dolna szczęka rozluźniona). Pozostań w tej pozycji i głęboko oddychaj. Po trzech minutach wraz z wdechem unieś głowę i klatkę piersiową oraz przenieś ramiona do tyłu. Przyciągnij się.

### Ćwiczenie 3. Rozluźnianie splotu słonecznego

Celem tego ćwiczenia jest uzyskanie poczucia ciepła w okolicy czakry splotu słonecznego (obszar między pępkiem a mostkiem). Usiądź wygodnie z prostym kręgosłupem, zamknij oczy. Unieś prawą dłoń i zacznij masować splot słoneczny w stronę, która, Twoim zdaniem, jest najlepsza. Staraj się oddychać brzuchem. Po dwóch minutach połóż obie dłonie na udach i zacznij wypowiadać w myślach autosugestię: „mój splot słoneczny jest przyjemnie ciepły”. Jeśli uznasz, że zdanie jest za długie, skróć je: „mój splot słoneczny jest ciepły”. Powtórz to samo zdanie kilka, kilkanaście razy.

### Ćwiczenie 4. Chłodne czoło

Twój mózg może być czasami przepracowany i odnosisz wrażenie, że głowa jest przegrzana. W takiej sytuacji może Ci pomóc to ćwiczenie. Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem, zamknij oczy. Wraz z wydechem powiedz w myślach: „moje ramiona są ciężkie, moja prawa ręka jest ciężka, moja lewa ręka jest ciężka, moje nogi są ciężkie, moje ciało jest ciężkie, serce pracuje spokojnie, oddech jest spokojny”. Przenieś uwagę na czoło i powiedz: „moje czoło jest przyjemnie chłodne” (wyobraź sobie krystalicznie czystą górską wodę). Po kilku próbach możesz stosować tylko sugestię dotyczącą czoła.

Tekst przygotowany na podstawie artykułu zamieszczonego w czasopiśmie „Poradnik Zdrowie” i książki Dagmary Gmitrzak „Techniki relaksu. Jak osiągnąć harmonię ciała i umysłu.”