

Zachęcamy do lektury!

Czy umiecie odpoczywać?

Aby nie dać się „zwariować” i zachować zdrowy dystans do nauki lub pracy, specjaliści zalecają minimum pół godziny relaksu w ciągu dnia. Najlepiej, jeśli możemy sobie pozwolić na sjęstę jeszcze w godzinach pracy, najlepiej między godz. 14.00 a 16.00. Warto co trzy godziny oderwać się od nauki czy od pracy i chociaż przez kilka minut bezmyślnie popatrzeć przez okno lub zrobić sobie przerwę na herbatę lub kawę. W przeciwnym razie stresy z całego dnia przerodzą się w trwałe napięcie. A z takim bagażem organizm może już nie dać sobie rady. Jedynym sposobem na znokautowanie stresu jest zachowanie równowagi między tym, co musimy, a tym, co chcemy robić ze swoim życiem. Naukowcy zalecają, m.in. relaks przy muzyce (szczególnie wyciszające działanie ma podobno muzyka barokowa, ale dobór odpowiedniej muzyki jest kwestią bardzo indywidualną). Jeśli sama muzyka nie wystarcza, dodajmy do niej wysiłek fizyczny. W przypadku umysłów przeciążonych całodziennym myśleniem, biegi, basen albo jazda na rowerze potrafią zdziałać cuda.

Sauna z masażem, szaleństwo w nocnym klubie i Internet zastąpiły spacer i wieczór z książką na kolanach. Psycholodzy alarmują – już prawie w ogóle nie potrafimy odpoczywać! Przedstawiam sposób na zdrowy relaks i korzyści płynące z odpoczynku.

Johannes Heinrich Schulz jest twórcą treningu autogennego, metody relaksacji opartej na buddyjskiej medytacji zen i jodze. Schulz zalecał stosowanie autosugestii, która jego zdaniem wpływa na zmniejszenie napięcia fizycznego i psychicznego.

Reakcje organizmu na ćwiczenia relaksacyjne

- oddech jest spokojny;
- mięśnie się rozluźniają;
- serce pracuje wolniej;
- ciśnienie spada;
- usta lekko się otwierają;
- dolna szczęka nieznacznie opada;
- pojawia się poczucie przyjemnego przyciągania przez ziemię.

Poczytajcie o treningu autogennym wg J. H. Schulza na stronie –

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ>

Tekst opracowany na podstawie artykułów zamieszczonych w czasopiśmie „Poradnik Zdrowie”.