

Relaksacija



Relaksacija podrazumeva otpustanje svake fizicke i mentalne napetosti. Napetost ili tenzija su prirodan odgovor tela na prisustvo pretnje, covekov prirodni alarm, mehanizam za prezivljavanje. Moze biti veoma koristan ali u vecini vremena nam ta tenzija nije potrebna i zato je treba otpustiti.

Zdrav zivot je stvar discipline. Realaksacija je deo tog procesa, ukljucujuci i neke druge faktore kao sto su ishrana, fizicka aktivnost, nosenje sa stresom itd... Kao i kod bilo koje druge vestine, potrebna je praksa da bismo naucili da se opustimo. Od velike je pomoci naucite tehnike opustanja, da bismo uspeli da smanjimo tenziju i drzimo napetost pod kontrolom. Postoje razne knjige, snimci, tekstovi za opustanje, koje mozemo sami da koristimo. Dobro je upraznjavati ih redovno, da bismo bili sto bolje pripremljeni kada naidje stresni period.



Kako relaksacija pomaze:

- *Smanjuje umor* – Ako uspete da provedete dan bez preterane napetosti
- *Poboljsava ucinak* – *Vas ucinak u poslu, sportu ili muzici moze biti poboljsan kroz samokontrolu*
- *Umanjuje bol* – *Bol moze nastati kao rezultat tenzije. (Glavobolja, bol u leđima itd.) Relaksacija vam moze pomoci. Tako sto ce unaprediti vasu toleranciju na bol.*
- *Nosenje sa stresom* – *Relaksacija pomaze da smanjite uticaj stresa i disete pravilnije*
- *Poboljsava san* – *Tako sto vas opusta i smiruje*
- *Povecava samopouzdanje* – *Taklo sto poboljsava vasu samosvesnost i sposobnost da se suocite sa situacijama u svakodnevnom zivotu*
- *Poboljsava licne odnose* – *Lakse je komunicirati sa drugim ljudima kada smo opusteni i samopouzdati*

Relaksacija i stres

Kada smo napeti ili pod stresom, nase telo to prepoznaje kao pretnju, to je nas alarmni sistem, koji nam pomaze da se pripremimo za opasnost: disanje se ubrzava, povisava se krvni pritisak, srce ubrzano lupa, misici se stezu, znojimo se, uzbudjeni smo i adrenalin se luci u velikoj meri. U vecini slucajeva, nisu nam potrebni ti odbrambeni mehanizmi i zato nam relaksacija pomaze da smanjimo lucenje adrenalina i da se opustimo.

Disanje i relaksacija



Kada izdisemo vazuh, smanjuje se tenzija u grudnim misicima. Disanje je daleko efikasnije kada disemo iz stomaka umesto iz grudnog kosa. Smestite se udobno u stolicu i prislonite jednu ruku na grudi a drugu na stomak. Duboko udahnite dva ili tri puta i obratite paznju – koja ruka se pomera. Uvezbajte dobro, tako da ruka koja je na stomaku bude ona koja se pomera.

Kada ste napeti i hteli bi da se opustite, pokusajte da disete malo sporije i dublje, neka udisaj bude lagan, ne preterujte sa njim, neka se jednostavno desi. Mozda ce vam biti korisno da tokom izdaha izgovarate rec ili neki broj, kako biste proizveli izdah. To mogu biti reci poput: Mir ili jedan....

Postoje razliciti nacini na koji mozete da se opustite a vecina je skoncentrisana na metode disanja: Koju god metodu da izaberete, redovna vezba ce vam pomoci. Evo nekih primera:

- Relaksacija misica – Stezanje/ opustanje misica
- Meditacija (www.getselfhelp.co.uk/meditation.htm)
- Svesnost (www.getselfhelp.co.uk/mindfulness.htm)
- Vizualizacija (www.getselfhelp.co.uk/imagery.htm)
- Autogeni trening – mentalne vezbe koje povezuju um i telo
- Alexander Tehnika – Uci o vaznosti pravilnog stava koje dovodi do mentalnog i fizickog blagostanja
- Bio Fidbek – sposobnost da sami uticemo na telesne funkcije (Usporimo rad srca itd.)
- Masaza
- Aromaterapija
- Fizicka aktivnost
- Taj Chi
- Joga
- Muzika (Koja god vam pomaze da se opustite) (www.getselfhelp.co.uk/music.htm)

Jednostavna vezba disanja

Pocemo sa jednostavnom vezbom disanja za koju je potrebno nekoliko sekundi bez obzira gde se nalazite. Od velike je koristi kada ste pod stresom ali mozete je koristiti i svakodnevno.



Polako udahnite i zadržite udisaj brojeci do pet. Osetite kako vam se stomacni misici pomeraju. Zatim izdahnite polako brojeci do pet. Ydahnite ponovo polako i smireno. Kada izdisete, potrudite se da izbacite sav vazduh iz pluca. Ako ste sami, mozete dok izdisete da izgovarate neku rec koja ce vam pomoci da bolje izbacite vazduh. To moze biti nesto poput reci – HU.

Brzinska relaksacija:

Gde god se nalazili (u kolima, supermarketu, dok cekate u redu itd.)

- STOP
- Opustite ramena
- Izdahnite polako dva tri puta
- NASTAVITE DA RADITE STA GOD STE RADILI, SAMO MALO SPORIJE

Disanje u bojama

Za brzu i efektivnu tehniku relaksacije u stresnoj situaciji, vizualizujte plavu boju. Vizualizujte da udisete plavu umirujucu boju a izdisete crvenu boju i tenziju.

Pre bilo koje vezbe relaksacije

Pre bilo koje vezbe relaksacije, otidjite u toalet ako morate i obucite udobnu odecu. Neka vam bude udobno. Zatvorite oci.

Relaksacija misica



Sedite udobno u stolicu (ili lezite na pod, krevet). Postarajte se da nema buke. Ako neki zvukovi pocnu da vas ometaju, ignorisite ih. Postarajte se da vam celo

telo bude udobno naslonjeno, ruke, glava, stopala...(Ako sedite neka vam stopala budu ravno na podu)

- *Zatvorite oci. Osetite kako vam je celo telo oslonjeno na stolicu, noge, ruke glava. Ako osecate neku tenziju, lagano je otpustajte. Udahnite dva puta lagano i sporo i osetite kako tenzija polako blede.*
- *Obratite paznju na vasu glavu. Fokusirajte se na celo. Primetite osecaj u svom celu. Otpustite bilo kakvu tenziju i osetite kako vam se celo opusta. Opustite vilicu i neka vam se zubi polako razdvoje i osetite kako tenzija nestaje.*
- *Sada se fokusirajte na vrat. Oslonite glavu na naslon stolice i osetite kako vam se vrat opusta. Lagano opustite ramena. Ramena su vam sada sira, vrat je duzi.*
- *Primetite kako se sada osecate, kada polako pocinjete da se opustate.*
- *Sada paznju obratite na ruke i sake. Neka utonu u stolicu. Obratite paznju na ledja, od vrata prema kukovima. Otpustite tenziju i osetite kako tonete u stolicu. Opustite kukove i stopala. Primetite kako vas osecaj opustanja obuzima.*
- *Primetite disanje – neka sledeci udah bude dublji i sporiji.*
- *Kada pozilite, brojite od pet do jedan i otvorite oci. Protresite prste i stopala, disite dublje i istegnite se. Pogledajte okolo po sobi, postanite svesni svega oko vas i lagano ustanite.*



© Carol Vivyan 2009, permission to use for therapy purposes. Translation: Kristina Nikolic