DROBNE PRZYJEMNOŚCI

W szaleństwie codziennych obowiązków warto zadbać o to, by spędzać czas na świeżym powietrzu i cieszyć się kontaktem z naturą.

Słuchanie muzyki to gwarantowany sposób na relaks i ucieczkę od napięcia. Warto mieć w swoim zbiorze muzykę relaksacyjną.

Kolejnym sposobem na odstresowanie się jest umiejętność koncentrowania się na rzeczach małych i cieszenia się nimi. Staraj się robić sobie w ciągu dnia stopklatki i zachwycać się kolorem nieba i kształtem chmur, zapachem trawy, świergotem wirujących w powietrzu jaskółek, aromatyczną kawą...

Oprócz kardynalnych zasad, takich jak: potrzeba dbania o sen, ruch, prawidłowe odżywianie się, prawidłowy oddech, efektywne organizowanie czasu oraz przestrzeganie siedmiu przykazań zebranych przez Henry'ego Drehera, każdy z nas ma zestaw sposobów na to, by dbać o jakość swojego życia.

A jeśli ich nie masz, to:

POSTARAJ SIĘ WSŁUCHAĆ W SWÓJ ORGANIZM, KTÓRY PODPOWIE Cl, CO JEST DLA NIEGO PRZYJEMNE 1 KONSTRUKTYWNE. POSZUKAJ!

ĆWICZENIA ANTYSTRESOWE

# A) Zwiększenie świadomości własnego ciała

Cwiczenie to pozwala na lepsze poznanie własnego ciała i skontrolowanie stanu, w jakim się ono znajduje. Pozwala na oddzielenie tego, co na zewnątrz od tego, co w środku. Opanowanie tej umiejętności to pożądany wstęp do tego, by inne ćwiczenia zwalczające stres mogły być efektywne. Naucz się przenosić swoją uwagę z tego, co zewnętrzne, na to, co wewnętrzne.

1. Usiądź lub połóż się wygodnie.
2. Skoncentruj swoja uwagę na świecie zewnętrznym. Obserwuj to, co dzieje się wokół. Dostrzegaj kolejne elementy i myśl o nich. Później zamknij oczy, uspokój oddech. Wsłuchaj się w odgłosy, które do Ciebie docierają, zapachy, temperaturę otoczenia.
3. Następnie przenieś swoją uwagę na własne ciało. Powoli badaj je. Przenoś uwagę na różne jego części. Poczuj, jak Twoje ciało dotyka podłoża, na którym się znajduje. Sprawdź, czy burczy Ci w brzuchu. Posłuchaj swojego tętna.
4. Teraz przenoś na zmianę swoją uwagę raz na świat zewnętrzny, raz na wewnętrzny.

# B) Oddychanie przeponowe

1. Połóż się płasko na plecach z poduszką pod głową. Nie łącz nóg, rozsuń je lekko. Możesz zamknąć oczy. Rozluźnij mięśnie twarzy, szczęki. Rozluźnij mięśnie brzucha. Oddychaj spokojnie i rytmicznie.
2. Jedną rękę połóż na brzuch, tuż poniżej mostka. Drugą rękę połóż na klatce piersiowej.
3. Powoli i spokojnie wciągnij nosem powietrze, tak głęboko jak to możliwe, ale bez wysiłku. Ręka, którą trzymasz na brzuchu, podczas wdechu powinna unieść się do góry. Ręka, która leży na klatce piersiowej, nie powinna się poruszyć.
4. Powoli i spokojnie wypuść całe powietrze przez lekko uchylone wargi. Powietrze wypuść lekko bez napinania się. Ręka, którą trzymasz na brzuchu, powinna opaść.
5. Powtarzaj wdechy i wydechy. Rozluźnij ramiona i ręce i rytmicznie oddychaj.

 Kiedy nauczysz się już oddychać w ten sposób na leżąco, możesz ćwiczyć w innych pozycjach.

• Kiedy będziesz się stresować, skoncentruj się na oddechu i uspokój go.

# C) Rozluźnienie mięśni całego ciała

1. Połóż się płasko na plecach z poduszką pod głową. Nie łącz nóg, rozsuń je lekko. Ręce połóż wzdłuż ciała, nadgarstkami zwrócone do podłogi, Możesz zamknąć oczy. Uspokój oddech. Wycisz się.
2. Powoli i spokojnie przenoś swoją uwagę na poszczególne części swojego ciała, myśląc o nich z troską. Rozluźniaj kolejne mięśnie.
3. Zacznij od głowy i twarzy. Rozluźnij czoło, mięśnie twarzy, żuchwę, język.
4. Mów do siebie w myślach: „rozluźniam się, wyciszam się, relaksuję się”.
5. Schodź stopniowo coraz niżej. Poczuj ciężar swojego ciała, ciepło i spokój, które zaczynają się po nim rozchodzić,
6. Kiedy poczujesz całkowite, przyjemne rozluźnienie, spokojnie powróć do rzeczywistości. Powoli i delikatnie otwórz oczy i powoli i delikatnie usiądź i wstań.

Pamiętaj, aby zapewnić sobie spokojne miejsce, w którym nikt nagle nie przeszkodzi Ci podczas tego ćwiczenia.

# D) 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.

# E Rozluźnianie szyi i karku — PĘDZEL

Cwiczenie to pozwoli Ci odprężyć szyję i kark. 

1. Stań tak, abyś miał wokół siebie dużo miejsca. Oczyma wyobraźni zobacz, jak Twój nos zamienia się w pędzelek.
2. Na wyimaginowanym płótnie zacznij 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.
4. Napisz lub narysuj, cokolwiek chcesz. Pamiętaj, rób wszystko bardzo powoli.

## F) Cocker spaniel wychodzi z jeziora

1. Nabierz nieco więcej powietrza niż przy zwykłym wdechu i wypuszczaj je energicznie, ale nie za szybko. Przy wypuszczaniu powietrza rozluźnij wargi, tak by powietrze wprawiło je w drgania i powstał dźwięk „brrr... jak przy naśladowaniu przez dzieci samochodu. Powtórz to kilka razy.
2. Następnie rozchyl lekko usta, rozluźnij policzki i potrząsaj głową jak cocker spaniel wychodzący z kąpieli. Naśladuj ruch otrząsania z wody.
3. Ten sam ruch wykonaj ramionami i klatką piersiową. Następnie rozluźnij biodra. Na koniec strząśnij niewidoczne kropelki z dłoni i stóp.
4. Przez cały czas zwracaj uwagę na to, czy oddychasz swobodnie i nie wstrzymujesz powietrza w płucach.

# G) rywanie jabłek

1, Stań prosto w lekkim rozkroku. Niech Twoje ręce zwisają luźno wzdłuż tułowia. Lekko nimi pohuśtaj. Wyobraź sobie, że wysoko nad Twoją głową wiszą piękne jabłka. Spróbuj zerwać pierwsze z nich. Wyciągnij prawą rękę tak wysoko, jak to możliwe, odrywając lewą stopę od podłogi. Zerwij jabłko!

1. Wróć do pozycji wyjściowej. Poczuj, jak Twoje ciało się odpręża.
2. Teraz sięgnij lewą ręką po kolejne jabłko, odrywając prawą stopę od podłogi.
3. Wróć do pozycji wyjściowej i poczuj odprężenie.
4. Zerwij tyle jabłek, na ile masz ochotę.

## H) Rozluźnienie mięśni szyi i karku sprzyjające lepszemu oddychaniu

1. Usiądź lub stań prosto. Wyprostuj głowę, ale nie odchylaj jej do tyłu. Rozluźnij szczęki, barki, ramiona i ręce. Oddychaj rytmicznie przez nos.
2. Powoli i spokojnie obróć głowę w prawo, aż poczujesz lekki opór.
3. Następnie powtórz tę czynność, obracając głowę w lewo.
4. Wróć do pozycji wyjściowej z głową zwróconą przed siebie.
5. Spleć dłonie na karku i powoli odchyl głowę do tyłu, napinając lekko mięśnie szyi.
6. Wróć do pozycji wyjściowej. Rozluźnij ramiona i ręce.
7. Powoli, spokojnie i ostrożnie pochyl głowę do przodu, dotykając głową klatki piersiowej i napinając lekko mięśnie karku.

MASAŻ USUWAJĄCY NAPIĘCIA KARKU

Masaż wykonaj, gdy odczuwasz ciśnieniowy ból głowy, masz zmęczone oczy i trudno Ci się skoncentrować.

## Masaż okrężny potylicy

Obejmij dłońmi tył głowy i kciukami wykonuj ruchy okrężne wokół miękkich mięśni u podstawy czaszki. Masuj spokojnie, w tempie, które zapewni Ci poczucie komfortu. Po krótkiej przerwie powtórz jeszcze dwa razy. Pomaga likwidować napięcia karku.

MASAŻ USUWAJĄCY BÓL GŁOWY

Masaż wykonaj, gdy odczuwasz ciśnieniowy ból głowy.

## 1. Uciskanie czoła

Dotknij opuszkami palców czoła i — lekko naciskając — przesuwaj je na zewnątrz, od środka czoła do skroni. Powtórzy trzy razy.

## 2. Masaż skroni

Trzymając barki i łokcie w pozycji rozluźnionej, środkowymi palcami dotknij skroni. Delikatnie masuj je małymi okrężnymi ruchami. Powtórz sześć razy.

# 3. Likwidacja napięcia w szczękach

Palcami środkowymi, wykonując okrężne ruchy, masuj boki twarzy. Posuwaj się stopniowo w dół, w stronę zawiasów żuchwy, tuż poniżej płatków uszu, Jeśli napięcie jest wyjątkowo silne, kontynuuj masaż do czasu, aż wyraźnie poczujesz „opadanie” szczęki. Powtórz sześć razy,

## 4. Uciskanie skroni

Wpasuj dłonie we wgłębienia skroni. Sciśnij delikatnie nadgarstkami i wykonuj powolne, szerokie ruchy okrężne, Powtórz sześć razy.

CWICZENIA ODPRĘŻAJĄCE po POWROCIE Z PRACY

Cwiczenia wykonuj po powrocie z pracy do domu, aby odprężyć się i nabrać energii na dalszą część dnia. Będziesz potrzebować ręcznika.

## 1. Rozprostowanie karku

Obejmij kark zwiniętym w rulon, ogrzanym ręcznikiem, Odchyl głowę do tyłu i potrzymaj tak przez czas kilku oddechów.

## 2. Rozprostowanie karku i barków

24

Pociągnij końce ręcznika w dół i owiń nim barki. Oprzyj zaciśnięte pięści w talii, wypychając łokcie do tyłu, by zwiększyć nacisk ręcznika na kark i barki. Rozciągnij klatkę piersiową. Pozostań w tej pozycji na czas kilku oddechów. Powtórz krok 1. i 2, sześć razy.

## 3. Odprężenie ciała

Siedząc na podłodze, opuść zwinięty ręcznik wzdłuż linii kręgosłupa. Włóż jeden jego koniec pod pośladki, a drugi trzymaj nad głową. Powoli kładź się na ręczniku na podłodze. Puść górny koniec, zegnij kolana i połóż ręce na udach. Odpocznij i odpręż się, pozwalając mięśniom po obu stronach kręgosłupa na całkowite rozluźnienie. Zostań w tej pozycji przez kilka minut. W ten sposób w kilka minut można zlikwidować każdy rodzaj bólu i zmęczenia, nie czyniąc dodatkowego wysiłku.

4. Zmniejszenie długotrwałego napięcia mięśni.

Dwie piłeczki tenisowe włóż do skarpety i zwiąż jej koniec. Przyciśnij piłeczki do sztywnych mięśni po obu stronach kręgosłupa i przytrzymaj tak przez klika oddechów.

SAMODZIELNY MASAŻ SKÓRY GŁOWY:

Poczuj, jak przyjemny, odprężający i energetyzujący może być masaż głowy.

## 1. Masaż spiralny

Palcami wskazującym i środkowym pocieraj skórę głowy spiralnymi ruchami, jednocześnie podnosząc i odciążając włosy. Ten masaż pozwoli Ci podnieść poziom energii.

## 2. Gładzenie

Opuszkami palców wykonuj małe, okrężne ruchy, odciągając skórę głowy od czaszki. Powtórz to na całej powierzchni głowy. Ten masaż przyniesie Ci ulgę przy ciśnieniowych bólach głowy.

# 3. „Czesanie” skóry głowy

Obejmij rękami głowę i przeczesuj włosy palcami. Rozpoczynając od karku, powtórz przez całą głowę, aż do jej czubka.

Technika ta przynosi szybkie odprężenie umysłu po dniu wzmożonej koncentracji.

Na podstawie: R, Widdowson, Masaż głowy/ szyi, Wiedza iŽycie, Warszawa 2003.

25