

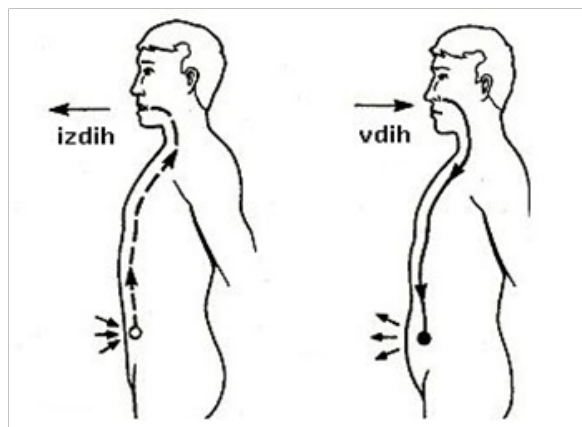


Nekaj predlogov za sprostitev

1. Dihanje

Dihanje je tista super stvar, ki nam pomaga, da vse odmislimo in dobimo dovolj kisika v telo, kar je pa še dodatno krasno pri njem – poznamo ga že od malega, saj smo z vdihom prišli v to življenje.

Z dihanjem ne sprejemamo le kisika, pač pa tudi energijo. Z vsakim dihom napolnimo celice z novo energijo, ki jo telo potrebuje, z vsakih izdihom pa očistimo telo nepotrebnih snovi in toksinov. Če nepravilno dihamo, naše telo ne dobi zadostne količine kisika, s tem tudi preslabo izkoriščamo hrano, ki jo zaužijemo, postanemo utrujeni, brez energije. Pravilno, globoko dihanje je mogoče le takrat, ko je naše telo sproščeno. Ko pa je naše telo napeto, je s tem otežen tudi pretok kisika po našem telesu. Globinsko dihanje spodbuja delovanje srca in krvnega obtoka, deluje na prebavni sistem in na žleze z notranjim izločanjem ter krepi živčni sistem.



Slika: <http://holotropicbreathwork.si/>
Pri dihanju pazimo, da imamo ravno hrbtenico za pretok!

Doma pa lahko dihanje vadite tudi preko naslednjih vaj:

- Dihanje z oddajanjem glasov: vdihnemo skozi nos in počasi izdihnemo skozi usta. Pri tem mehko izgovarjamo »ššššššššš« kot da bi bili balonček iz katerega uhaja zrak.
- Meditacijsko dihanje: sedimo po turško na tleh, naša hrbtenica je vzravnana. Dlani sklenemo pred prsnim košem. Dihamo skozi nos. Pri vdihu se dlani razprejo, pri izdihu se vnovič dotaknejo.
- Lotos: Ležimo na hrbtu, kolena upognemo, s stopali se dotaknemo tal. Vdihnemo skozi nos in razpremo kolena, tako da klecnejo navzven. Hkrati razširimo roke desno in levo od telesa. Pri izdihu skozi nos, kolena in roke spet zapremo.



- Sekanje drv: Stojimo na rahlo razkoračeno. Roke so sklenjene pred trebuhom. Vdihnemo in hkrati zavijemo sklenjene roke visoko nad glavo, da smo rahlo nagnjeni nazaj. Izdihnemo in roke zavijemo naprej, kot bi hoteli sekati drva. Pri tem glasno vzkliknemo : »Ha!«

Pljuča se morajo do konca izprazniti, da lahko potem spet sprejmejo svež zrak.

2. Progresivna mišična relaksacija za mlade (po Koeppen, 1974)

Četudi je ta vaja namenjena otrokom in mladim, jo z veseljem delajo tudi starejši. Pri progresivni mišični relaksaciji se naučimo prepoznavati kateri deli našega telesa so napeti in kateri ne. Vajo ponavljamo dlje časa, po mesecu ali dveh bomo napetost že zelo hitro prepoznali in jo tudi sprostiti. Pri vaji najprej določene mišične skupine napnemo, jih za kratek čas zadržimo v napetem položaju, ter zatem sprostimo in se zavedamo prijetnega občutka sproščenosti. Zatem vajo ponovimo in nadaljujemo po drugih mišičnih skupinah. Celotna vaja sprva zahteva nekje 15 minut, kasneje bomo lahko sprostitvev dosegli zelo hitro, saj bomo napeli in zatem sprostiti vse mišične skupine hkrati.

1. Dlani in roke

Zamisli si, da v svoji desni roki držiš limono. Močno jo stisni in skušaj iz nje stisniti ves sok. Tako, sedaj jo spusti. Poglej, kako se tvoje mišice na roki počutijo, ko so sproščene. Vzemi še eno limono in jo skušaj stisniti še močneje kot prvo. Tako, stisni, močneje. Dobro je. Sedaj jo spusti in se sprosti. Poglej, kako se tvoja dlan in roka počutita bolje, kadar sta sproščena. Gremo še enkrat. Vzemi limono v desno roko in iztisni ves sok iz nje. Naj ne ostane v njej niti kapljica. Sedaj se sprosti in dovoli, da ti limona pade iz roke. Sedaj ponovimo vajo še z levo roko.

2. Roke in ramena

Zamisli si, da si lena mucka. Želiš se pretegniti. Stegni roke pred seboj. Vzdigni jih visoko nad seboj. Približaj jih vratu. Sedaj jih iztegni še višje. Pusti, da ti padejo na stran. Dobro. Dajmo mucka, spet se pretegni. Stegni roke pred seboj. Dvigni jih nad glavo, približaj jih k vratu in jih stegni še višje. Sedaj jih hitro spusti, da padejo dol. Dobro. Poglej, kako so ramena vse bolj sproščena. Gremo ponovno. Sedaj je skušaj res dobro raztegniti. Stegni roke pred seboj, sedaj jih dvigni in se skušaj dotakniti stropa. Dvigni jih, še bolj. Stegni jih kar se da. Ali čutiš napetost v rokah in ramenih? Zadrži jih tako za nekaj trenutkov. Sedaj jih hitro spusti, da padejo. Čutiš kako je, če si dobro sproščen? Počutiš se dobro, prijetno, leno.

3. Ramena in vrat

Zamisli si, da si želva. Sediš na kamnu in leno počivaš na toplem soncu. Lepo ti je, toplo, počutiš se varno. Vendar, začutiš, da nekaj ni v redu, neka nevarnost se približuje. Povleci glavo v svoj oklep, hitro. Poskušaj dvigniti ramena do ušes in glavo spusti čim bližje ramen. Kar drži tako. Ni lahko biti želva v oklepu, kajne? Sedaj pa nevarnosti ni več! Lahko pomoliš glavo ven iz oklepa in spet uživaš na toplem soncu. Ampak pazi! Spet ena nevarnost! Pohiti, potegni glavo v oklep in jo trdno drži tam. Čisto se stisni, da boš na varnem. Dobro je, sedaj se spet lahko sprostiš. Izvleci glavo in sprosti ramena. Poglej kako je prijetneje, da si sproščen kot ves napet in stisnjen. Dajmo, pojdemo še enkrat. Nova nevarnost! Povleci glavo v oklep. Ramena povleci do ušes in čvrsto drži. Ne dovoli, da bi ti kak košček glave gledal iz oklepa. Ostani v tem



položaju. Zavedaj se napetosti v vratu in ramenih. Dobro. Sedaj lahko prideš na plan. Ponovno je vse varno. Prepusti se in uživaj v svoji varnosti. Nevarnosti ni več- Nikogar se nimaš bati. Nič te ni treba skrbeti. Počutiš se dobro.

4. Čeljust

Zamisli si, da imaš v ustih en veliki žvečilni gumi. Teško ga žvečiš. Čvrsto zagrizi vanj. Teško je, kajne? Napni še mišice vratu, da ti pomagajo. Sedaj se sprosti. Naj se čeljust kar malo povesi. Poglej kako je prijetno, če je čeljust sproščena. Dobro. Sedaj ponovno zagrizi v ta velik, trd čigumi. Trdno stisni. Poskušaj ga pregristi z zobmi. Dobro ti gre, res ga skušaš premagati. Sedaj se spet sprosti. Pusti, da se ti pobesi brada. Kako je prijetno, če se ti ni treba boriti s trdim gumijem in se lahko sprostiš. Dobro. Pojdimo še enkrat. Tokrat nam ga bo uspelo premagati. Čvrsto grizi, kar bo šlo. Še močneje. Dobro. Sedaj popusti. Poskušaj sprostiti celo telo. Uspelo ti je premagati žvečilni gumi. Poskušaj se čim bolj sprostiti, kar najbolje ti bo šlo. Naj bo tvoje telo mehko, sproščeno, mlahavo.

5. Lica in nos

Približala se ti je ena stara, velika muha. Usedla se ti je na nos. Poskušaj jo nagnati z njega, brez da bi si pomagal z rokami. Tako, ja, zgrbanči nos, naredi čim več gub na njem. Dobro. Odletela je, sedaj se lahko sprostiš. Ojoj, spet se vrača. Spet je na tvojem nosu. Spravi jo stran, vendar brez rok. Nagrbanči nos, še bolj ga stisni. Namršči se in drži čim bolj močno. Dobro, spet je odletela. Sedaj lahko sprostiš obraz. Poglej, ko stisneš nos, ti pri tem pomagajo tudi lica, čelo, usta in oči, zato so tudi oni napeti in zategnjeni. Če pa sprostiš nos, se sprosti cel tvoj obraz in to je zelo prijetno. Oh, ne, ta muha se že spet vrača, vendar se je sedaj usedla na tvoje čelo. Zgubaj čelo, naredi čim več gub. Poskušaj ujeti muho mednje. Stisni jo, močno drži. Dobro, sedaj se lahko sprostiš. Ušla je, za vedno. Naj bo tvoj obraz brez gub, sprosti ga. Počutiš se fino, sproščeno.

6. Trebuh

Hej, prihaja en majhen slon, vendar ne gleda kje hodi. Ne vidi, da ti ležiš v travi in da ti bo ravnokar stopil na trebuh. Ne premikaj se. Nimaš časa, da bi zbežal, zato se raje pripravi nanj. Napni trebuh, da bo čim trši. Zadrži napete mišice. Zgleda, da je slon vseeno odhlačal v drugo stran, mimo tebe. Lahko se sprostiš, da bo tvoj trebuh spet mehak. Bodi čim bolj sproščen. Ali vidiš, kako je to bolj prijetno? O, ne! Slonček se spet vrača. Pripravi se. Napni trebuh, vse močneje. Če bo slonček stopil nate in bo tvoj trebuh zelo napet, še čutil ne boš. Naj tvoj trebuh postane skala! Ah, slonček je spet šel mimo, lahko se sprostiš. Udobno se usedi in se sprosti. Zavedaj se razlike med tem ko je trebuh napet in sproščen. Naj bo mehak, sproščen. Ne morem verjet, ampak slonček gre spet naravnost na tebe in nič te ne vidi. Napni se, močno, še močneje. Poglej ga, sedaj bo stopil na tebe. Moraš ostati napet! Stopil je nate. In gre naprej. Dobro je, odhaja. Sedaj se lahko popolnoma sprostiš, varen si. Vse je v redu, počuti se prijetno, sproščeno.

Sedaj si zamisli, da se skušaš prebiti skozi ograjo, ki pa je prepletena s trnjem. Odkriješ eno ozko špranjo, čisto se moraš zožiti, da boš prišel skozi. Trebuh potegni noter, čim bolj ga stisni. Poskušaj biti čim tanjši, da se boš lahko prebil na drugo stran. Sedaj se sprosti, ne moreš biti tako ozek. Samo sprosti se in se zavedaj kako je tvoj trebuh mehak in topel. OK, poskusimo še enkrat ali bomo prišli na drugo stran ograje. Čvrsto stisni trebuh. Naj bo manjši in manjši. Še malo zadrži zrak. Moraš se stisniti skozi majhno odprtino brez tega, da bi bil ves popraskan od trnja. Uspelo ti je. Sedaj se lahko sprostiš. Nasloni se in vrni trebuh na njegovo mesto. Počuti se udobno, sproščeno. Dobro ti je uspelo.



7. Noge in stopala

Zamisli si, da bos stojiš v veliki blatni luži. Porini prste globoko v blato. Poskušaj se s stopalom dotakniti dna luže. Naj ti noge pomagajo raziskovati. Koplji dlje, razširi prste na nogi in občuti kako blato leze med prsti. Sedaj stopi ven iz luže. Sprosti stopalo. Občuti kako je prijetno, ko so prsti na nogi sproščeni. Lepo je biti sproščen. Ampak – nazaj v blatno lužo! Stegni prste čim globlje. Naj ti mišice na nogi pomagajo, da boš prišel do dna blatne luže. Še globlje. Dobro. Sedaj spet pojdi ven iz luže. Sprosti noge, stopala, prste. Lepo je biti sproščen, ni več napetosti, kajne? Občutiš toplino, kajne?

3. Sproščeni kraj

S pomočjo svojih misli odpotujemo v kraj, kjer se počutimo sproščeno, prijetno, mirno. Nekateri si predstavljajo obalo, hišico v gorah, spet drugi se sproščeno počutijo v mestnem vrvežu, nekateri pa si sproščeni kraj sestavijo iz pravljičnih elementov. Ko imamo enkrat tak kraj pred očmi, si predstavljamo, da stojimo znotraj njega in potem opazujemo kako nam je:

- kaj vidimo okrog sebe, katere barve, oblike nas obdajajo, kako je z igro sence in svetlobe
- kaj slišimo na tem kraju, da nas sprošča
- kaj vonjamo, da nam je prijetno
- kaj okušamo, da imamo v ustih prijeten okus
- kako je z našo kožo na tem kraju

Vidimo torej, da v to vajo vnesemo vsa naša čutila. Če so naši občutki prijetni, potem si zapomnimo kako se naše telo počuti, temu kraju damo tudi simbolično ime in ga povežemo z vsem prijetnim kar čutimo. Če se med vajo pojavijo neprijetni občutki, vajo prekinemo in poiščemo drug kraj.

4. Masaža

Tudi preko masaže sproščamo napetost v telesu, ki nastaja zaradi stresnih situacij. Ena od osnovnih masaž v stresni situaciji je masaža naših rok, saj jo lahko delamo na način, da sploh ni opazna za okolico – s prsti ene roke masiramo vsak prst druge roke posebej, zatem sklenemo roki kot pri molitvi in roki »men-camo« kot takrat, ko jih mažemo s kremo ali pa če nas zelo zebe. Na tak način jih bomo ogreli in telesu »sporočili«, da se lahko sprosti, saj ni potrebno da vso energijo usmeri v našo glavo kot to sicer naredi, ko zazna stresno situacijo.

Po koncu napornega dne pa se prileže tudi masaža hrbta in vratu, ki sta pogosto napeta.

5. Čuječnost

Zavedanje mojega življenja tukaj in zdaj brez potrebe, da bi ga spreminjali, kritizirali ali mu skušali ubežati.

več o tem...Melita Košak iz Inštituta IPSA
Mindfulness with Jon Kabat-Zinn



SPROSTITVENE TEHNIKE POMAGAJO, ČE:

- JIH REDNO IZVAJAM (sprva v nestresnih situacijah, saj se jih moram najprej navaditi, da mi pridejo pod kožo)
- ČE MED NJIMI IZBEREM DVE ALI TRI TAKE, KI MI NAJBOLJ USTREZAJO IN SE V STRESNI SITUACIJI DOBRO OBNESEJO (ljudje smo med seboj zelo različni, zato ni rečeno, da če mojemu kolegu pomaga dihanje, da bo to pomagalo tudi meni – mogoče bo meni pomagala misel, da stojim na vrhu gore in sproščeno gledam po pokrajini, medtem ko se njemu že samo ob misli na tak kraj zašibijo noge)
- ČE Z NJIMI SEZNANIM TUDI MOJE BLIŽNJE (partnerja, prijateljico, starše, klubske kolege, trenerja, ki me bodo spomnili nanje, če meni ne bodo prišle na misel; v kolikor pa to ni mogoče, si lahko nalepim listek z napisano vajo na hladilnik, nočno omarico)
- ČE SE NE KRITIZIRAM, DA JIH NE ZNAM IZVAJATI ALI ČE NE KRITIZIRAM VAJ, DA NIČ NE POMAGAJO (včasih potrebujemo veliko časa, da imajo vaje učinek, saj smo se že toliko let spopadali s stresom na drugačen način; včasih pa je stres preprosto prevelik, da bi res imele učinek (vendar če jih vadimo, se to zgodi redko, predvsem še ob kakšni nepričakovani, tragični izkušnji).

Gradivo po potrebi lahko delite med druge, vendar pri tem besedilo pustite v taki obliki kot je tukaj in poleg navedite avtorja –Barbara Repinc Zupančič, s. p.