

Relaxare

A știi cum să te relaxezi este important pentru a păstra calmul și pentru a evita ca ritmul de viață să cauzeze un stres negativ pentru sănătatea noastră.

Activitățile care pot relaxa:

Pentru a ne păstra liniștea în momentele de tensiune putem să utilizăm orice metodă simplă cum de exemplu schimbarea de activitate. De exemplu, în cazul în care munca dumneavoastră este sedentară, atunci faceți exerciții. Alte exemple sunt:

- Mersul pe jos sau alt exercițiu fizic pe gustul dumneavoastră timp de cel puțin jumătate de oră.
- Respirația liberă și încetă.
- Căscatul, răsuflatul, cântatul și suspinatul sunt reacții naturale relaxante ale corpului.
- Zâmbetul și râsul anulează tensiunile.
- Efectuarea de exerciții tip flexiuni și extindere sau întindere a articulațiilor.
- Faceți masaj pe brațe sau picioare ori pe față, păr și gât.
- Faceți o baie caldă timp de 10 minute.
- Ascultați muzică în surdină și repetitivă.
- Citiți ceva care să vă captiveze și nu vă provoacă tensiune.
- Faceți activități repetitive cum ar fi călcatul, cusutul, brodatul, îngrijirea grădinii etc.
- Menținerea de relații de încredere sau afecțiune cu ceilalți, la domiciliu sau la locul de muncă, ne protejează de factorii de stres.

Metodă de relaxare specifică:

Alegeți un loc liniștit unde să nu fie rece. Ar trebui să slăbiți orice piesă care vă strânge.

Alegeți poziția care vă este confortabilă: culcat pe un covor sau o saltea cu picioarele drepte sau îndoite (cu perne sub genunchi); sau așezat

într-un scaun cu partea din spate în poziție verticală și cu cotiere.



Închideți ușor ochii și mențineți atenția pentru a efectua următorii pași. În cazul în care aveți mai multe gânduri la un moment dat, nu vă faceți griji, lăsați-le să treacă.

Realizați trei respirații adânci și lente pe nas și permiteți apoi ca ieșirea și intrarea aerului să devină tot mai lentă și naturală.

Acum uitați-vă cum respiră fără a modifica ritmul dumneavoastră: observați cum, atunci când intră aerul se umflă burta și atunci când iese, se desumflă. Acest lucru produce o stare de bunăstare generală.

Faceți o călătorie mentală prin corpul dumneavoastră, relaxând fiecare parte din organism, în primul rând pe o parte, și apoi cealaltă: laba piciorului, picioarele, abdomenul, pieptul, spatele, brațele, mâinile, capul și fața, observând cum se relaxează zonele tensionate când iese aerul din corpul dumneavoastră.

Fiți atenți la respirația dumneavoastră și observați că mișcările stomacului sunt încă lente, cadente și relaxate. Recreați-vă cu aceste senzații pentru câteva minute. Vă va produce multă de plăcere și bunăstare.

Deschideți ochii, realizați mișcări de întindere – ca și cum v-ați trezi treptat.

Momente prielnice pentru a vă relaxa:

- Când vă simțiți obosit sau stresat.
- Înainte de a dormi.