

# Techniki relaksacyjne – poradnik

Oto kilka prostych ćwiczeń relaksacyjnych, które mogą pomóc Ci odprężyć się:



- Oddychanie brzuszne: Usiądź wygodnie i skup się na oddechu. Wdechaj powietrze nosem do brzucha, a następnie wydychaj powietrze ustami. Powtórz kilka razy, skupiając się wyłącznie na

oddechu.

- **Progresywna relaksacja mięśniowa:** Zaczynij od napięcia mięśni w stopach, a następnie stopniowo przesuwaj się w górę po ciele, napięciując i rozluźniając kolejne partie ciała, aż dotrzesz do głowy.
- **Wizualizacja:** Zamknij oczy i wyobraź sobie spokojne miejsce, takie jak plaża lub las. Skup się na szczegółach, takich jak dźwięki, zapachy i kolory, aby zanurzyć się w tej wyobraźni.
- **Joga:** Wypróbuj kilka prostych pozycji jogi, takich jak pozycja kota lub dziecka. Koncentruj się na oddechu i powolnym rozluźnianiu mięśni.
- **Masaż:** Wykonaj samemu masaż rąk lub stóp, delikatnie rozluźniając mięśnie i koncentrując się na odczuciach.
- **Słuchanie muzyki:** Posłuchaj spokojnej muzyki, która Cię uspokaja i pozwala Ci zrelaksować się.
- **Medytacja:** Skup się na oddechu i wypowiedziach lub mantrach, aby wyciszyć swoje myśli i zrelaksować umysł.
- **Autogenna trening:** to technika relaksacji, która polega na wywoływaniu pozytywnych sugestii, które pomagają Ci zrelaksować się. Wyobraź sobie, że Twoje ciało jest ciężkie, a Twoje myśli są spokojne i zrelaksowane.
- **Aktywny relaks:** wypróbuj ćwiczenia fizyczne, takie jak jogging lub jazda na rowerze, aby uwolnić napięcie i zrelaksować się. Ważne jest, aby wykonywać aktywności, które lubisz, aby móc czerpać radość z ruchu i relaksu.



- Słuchanie podcastów lub audiobooków: posłuchaj interesującej historii lub inspirującego przemówienia, aby odprężyć się i oderwać od codziennych stresów.
- Piśmiennictwo: spisz swoje myśli, uczucia i emocje na papierze. Pisanie może pomóc Ci zidentyfikować, co Cię niepokoi, co pozwoli Ci na bardziej efektywne radzenie sobie z problemami.
- Kąpiel w wannie: ciepła kąpiel lub relaksująca kąpiel z olejkami eterycznymi może pomóc Ci zrelaksować się po ciężkim dniu.
- Wdech i wydech: zwróć uwagę na oddech, skupiając się na wdechu i wydechu. To ćwiczenie odpręża umysł i relaksuje ciało.
- Masaż punktów akupresury: na dłoniach i stopach są punkty akupresury, które, gdy są stymulowane, pomagają zredukować stres i napięcie.
- Słuchanie dźwięków natury: posłuchaj dźwięków natury, takich jak

szum fal, śpiew ptaków lub szum wiatru. Dźwięki te mogą pomóc Ci zrelaksować się i poczuć się bardziej zrównoważonym.

- Medytacyjne spacerowanie: wyjdź na krótki spacer i skup się na oddechu i krokach. To ćwiczenie pozwoli Ci na spokojne skupienie umysłu, jednocześnie korzystając z korzyści fizycznych aktywności na świeżym powietrzu.
- Rozciąganie mięśni: wypróbuj łagodne rozciąganie mięśni, aby odprężyć ciało i umysł.
- Kreatywne zajęcia: zrób coś kreatywnego, co Cię odpręży, na przykład malowanie, rysowanie lub rękodzieło. Koncentrując się na tworzeniu, możesz oderwać się od codziennych stresów i zrelaksować się.
- Siłowanie na oddechu: skup się na oddechu, podczas gdy wykonujesz kilka powtórzeń siłowania na oddechu. To ćwiczenie pomaga zrelaksować umysł, jednocześnie wzmacniając mięśnie.
- Refleksja: zastanów się nad pozytywnymi aspektami swojego życia, zamiast skupiać się na negatywnych. To ćwiczenie pomaga Ci nastrajać się do pozytywnego myślenia, co pomaga Ci zrelaksować się i poczuć się lepiej.
- Aromaterapia: wypróbuj olejki eteryczne, które pomagają Ci się zrelaksować, takie jak lawenda, mięta lub drzewo sandałowe. Możesz dodać kilka kropli do kąpieli lub dyfuzora, aby wprowadzić spokojny nastrój.
- Pamiętaj, że ćwiczenia relaksacyjne mogą być dopasowane do Twoich indywidualnych potrzeb i stylu życia. Regularne stosowanie tych ćwiczeń może pomóc Ci w radzeniu sobie ze stresem i poprawić Twoje samopoczucie.

**Zapraszamy na kursy i szkolenia 24/h**

**[www.KursySzkolenia24.pl](http://www.KursySzkolenia24.pl)**