

Drogie uczennice, drodzy uczniowie, rodzice,

dzisiaj prezentujemy Wam jak skutecznie radzić sobie z lękiem i stresem. Przedstawiamy zestawy ćwiczeń oddechowych, oraz techniki relaksacji.

**Świadomy oddech** to lepsze zdrowie i spokojny umysł.

Prawidłowe oddychanie może stać się „magicznym” składnikiem wpływającym na zachowanie zdrowia oraz bardziej wydajnego umysłu. Świadomy oddech zmniejsza poziom ciśnienia krwi, uczy zachowywać spokój i odstresować się. Badania pokazują, że regularne ćwiczenia oddechowe:



- \*zmniejszają złość i stany depresyjne,
- \*zwiększają poczucie szczęścia,
- \*polepszają sen,
- \*wzmacniają naszą zdolność do kontrolowania emocji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- \*zmniejszają impulsywność, zachcianki i uzależnienia,
- \*zmniejszają poziom stresu, regulują poziom kortyzolu – hormonu stresu,
- \*wzmacniają system odpornościowy,
- \*zmniejszają ból poprzez wpływ na odpowiedzialne za reakcje na ból części mózgu.

**Czy wiesz, że przeciętny człowiek wykonuje:**

- ✓ 16 oddechów na minutę,
- ✓ 960 oddechów na godzinę,
- ✓ 23 tys. oddechów dziennie,
- ✓ ponad 8 mln oddechów rocznie?

**Ćwiczenia oddechowe**

**I. Głęboki oddech brzuszny** – to jedna z najlepszych technik na obniżenie poziomu stresu. Działa przed egzaminami i innymi stresującymi sytuacjami. Wykonywana codziennie przez minimum 10 minut pomaga obniżyć ciśnienie krwi i puls serca.

1. Usiądź na podłodze z prostym kręgosłupem, jedną rękę połóż na klatce piersiowej drugą na brzuchu.
2. Zaczynaj wdychać powietrze nosem i wydychać ustami. Możesz poczuć jak ręka położona na brzuchu unosi się i opada w przeciwieństwie do ręki na piersiach, która nie porusza się w znaczący sposób.
3. Spróbuj podczas wdechu wciągnąć maksymalną ilość powietrza (by dostarczyć jak najwięcej tlenu) a podczas wydechów nie przestawaj powoli liczyć.

**II. Relaksujące ćwiczenie oddechowe „4-7-8”** – Technikę „4-7-8” możesz praktykować w dowolnym miejscu i momencie, aby uspokoić się i wyciszyć. Ćwiczenie pomaga także na lepszy sen. Efekty ćwiczenia staną się wyraźnie widoczne w momencie jego opanowania.

1. Zaczynaj w pozycji siedzącej, z wyprostowanym kręgosłupem. Połóż czubek języka na górnym podniebieniu tuż za zębami i trzymaj go w tym miejscu przez cały czas trwania ćwiczenia.
2. Zrób wydech całkowicie przez usta, pamiętaj o języku. Dźwięk wydychanego powietrza powinien być wyraźny.
3. Zrób wdech nosem licząc po cichu od 1 do 4.
4. Zatrzymaj powietrze licząc powoli i pewnie od 1 do 7.
5. Wypuść powietrze ustami licząc od 1 do 8.
6. Powtórz sekwencję cztery razy.

**III. Liczenie wydechów** – to ćwiczenie jest częścią praktyki zen i polega na zróżnicowaniu długości trwania wydechu. Jest niezwykle proste, wycisza umysł.

1. Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem, pochyl lekko głowę przed siebie i zamknij oczy.
2. Przez chwilę spróbuj pogłębionego oddechu, następnie wróć do swojego normalnego tempa.
3. Podczas wydechu powietrza przez nos policz do jednego. Podczas kolejnego wydechu policz do dwóch i następnie kolejno do trzech, czterech i pięciu. Kolejny cykl powtórz wracając do liczenia na wydechach zaczynając od liczby jeden.

**IV. Oddychanie naprzemiennie nosem (Nadi Shodhana)** – ta metoda zwiększa naszą uważność, a także poprzez połączenie pracy lewej i prawej półkuli mózgu poprawia jego efektywność. Sprawdza się w kryzysowych sytuacjach, kiedy potrzebujemy się skupić lub pobudzić. Działa jak kawa, dlatego nie powinno się wykonywać tego ćwiczenia przed snem.

1. Usiądź w wygodnej pozycji medytacyjnej.
2. Połóż kciuk prawej dłoni na prawym nozdrzu i lekko przyciśnij. Zrób wdech lewym nozdrzem.
3. Następnie połóż palec serdeczny prawej ręki na lewym nozdrzu i przyciśnij. Usuń kciuk z prawego nozdrza i wypuść powietrze prawą dziurką. Powtarzaj sekwencje zmieniając naprzemiennie wdychane i wydychane powietrze raz na lewą, raz na prawą stronę.

### **Muzyka relaksacyjna**

Sluchanie muzyki relaksacyjnej jest wspaniałym sposobem łączenia się z naszym najbardziej spokojnym „ja”. Jeżeli uważasz, że nie masz czasu na codziennie ćwiczenia relaksacyjne, to znaczy, że właśnie nadszedł czas, aby zacząć to robić. Pamiętaj, że 21 dni wystarczy, aby nabrać zwyczaju, który poprawi jakość twojego życia i zmniejszy uczucie niepokoju.

1. Marconi Union „Weightless”
2. Estas Tonne i Dimitri Artemenko „Divine Smile”,
3. Yiruma „River flows in you”
4. Joe Hisaishi „The Sixth Station”
5. Quatro Cântaros „Mataji – As Mães Sagradas”
6. Bandgladesh „Hung Drum Amsterdam 2015”
7. okia Traoré „Wanita”
8. Enya „Caribbean Blue”



### **Techniki relaksacyjne - przygotowanie do ćwiczeń**

Gdy już znaleźliśmy właściwe miejsce, najlepiej zamknięty pokój, czy inny odizolowany zakątek, zadbajmy o to, aby nic nam nie przeszkadzało, wyłączmy telefon i inne tego typu urządzenia. Do relaksacji dobrze jest ubrać się w luźne, wygodne ubranie, zdjąć buty, zegarek, okulary, biżuterię.

Zaczynamy od przyjęcia wygodnej pozycji leżącej, półleżącej lub siedzącej. Zamykamy oczy i wykonujemy na początek kilka głębszych oddechów. To mają być oddechy przeponowe, wykonywane świadomie, to znaczy, że koncentrujemy się na czynności, oddychania, staramy się wyciszyć i pozwalamy myślom swobodnie płynąć.

### **Trening Jacobsona**

Trening relaksacyjny Jacobsona jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz.

Robisz krótką przerwę, by przez kilkanaście sekund spokojnie obserwować reakcję swojego organizmu - koncentrujesz się na tym, by w pełni odczuć różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem.

### **Trening Jacobsona link**

<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>

### **Trening Schultz'a**

Inna jego nazwa to trening autogenny. Uznawany jest za metodę relaksacji i pomaga wyleczyć stany lękowe, przygnębienie, nerwicę oraz zaburzenia i uzależnienia. Trening złożony jest z 6 ćwiczeń, które powinny być wykonywane w ciszy i spokoju 2 lub 3 razy każdego dnia.

Trening Schultz'a link

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ>

**Pamiętaj lęk i stres obniżają odporność !**

**POWODZENIA!  
TRZYMAMY KCIUKI!**

# #ZOSTAŃ W DOMU