

POČITEK IN VAJE ZA SPROŠČANJE

❖ Predpogoj zdravega aktivnega življenjskega sloga je dober in zadosten počitek, čas, v katerem se telo naspi in regenerira. **Počitek** je nujen za ohranjanje človekovega zdravja in preživetja.

❖ Zadosten spanec je odvisen od človekove starosti, spola, utrujenosti, primernosti ležišča in ostale okolice in ostalih specifičnih potreb ter navad. V **povprečju potrebujemo med 6 in 9 ur** spanja na dan, vendar je bolj kot dolžina pomembna **kakovost spanja**.

❖ **Sproščamo** se lahko na različne načine preko aktivnosti, ki jih imamo radi (športne aktivnosti, hobi, vrtnarjenje, branje,..) ali s pomočjo tehnik sproščanja.

❖ Številni **pozitivni učinki rednega sproščanja** so učinkovitejše spoprijemanje s stresom, lajšanje bolečin (sproščanje zvišuje prag bolečine in blaži doživljanje bolečine), izboljšanje spanja in zmanjšanje utrujenosti, izboljšanje koncentracije, spomina, povečanje samozaupanja, višanje produktivnosti,...

❖ Prostor za sproščanje, prav tako za počitek, mora biti topel in miren (s čim manj hrupa iz okolice).

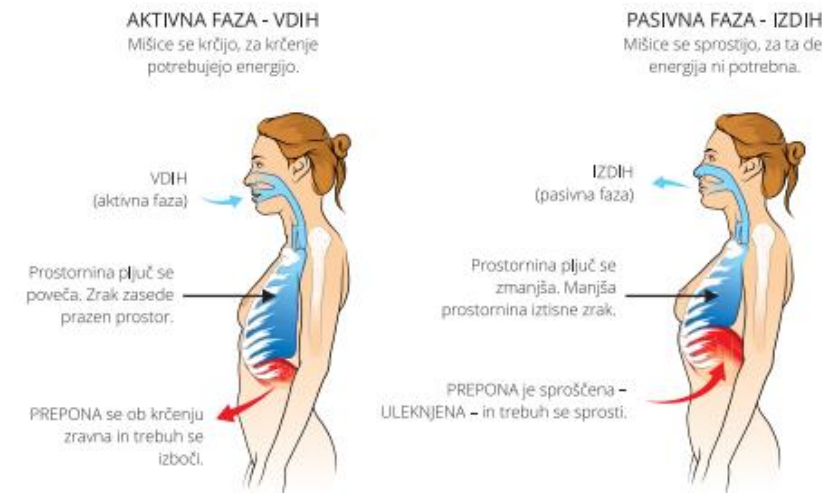


TEHNIKE SPROŠČANJA Z DIHANJEM

Z umirjanjem dihanja lahko zelo hitro dosežemo ugoden vpliv na svoje misli in telo.

❖ Globoko trebušno dihanje omogoča večji dihalni volumen, kar omogoča nižjo dihalno frekvenco v mirovanju, kar vpliva na manjše naprežanje srčne mišice.

❖ Potek dihanja: zrak vdihnemo skozi nos (zrak očistimo, navlažimo in segrejemo/ohladimo) in izdihnemo skozi usta. Izdih je vedno 2x daljši od vdiha, tako se večji del zraka stisne iz pljuč ven.



RAZBREMENILNI POLOŽAJI, PRIMERNI ZA SPROŠČANJE



1. SEDE NA STOLU

- Stopala so na podlagi, s komolci se naslonimo na kolena.

2. SEDE NA STOLU OB MIZI

- Stopala so na podlagi, roke imamo naslonjene na mizo, glava počiva na dlaneh.



3. POLSEDEČ POLOŽAJ

- Položaj sede na blazini, pod kolena si damo vzglavnik, lahko se naslonimo nazaj na roke.

4. LEŽE NA HRBTU

- Podložimo si kolena in vzglavje z lopaticami.



5. LEŽE NA BOKU

- Podložimo si koleno zgornje noge, glavo podložimo z vzglavnikom, da je hrbtenica v ravnini.



PRIMER SPROŠČANJA Z DIHALNIMI TEHNIKAMI

1. Najprej se je potrebno naučiti pravilnega trebušnega dihanja:

- Zavzamemo sproščen, dobro podprt položaj leže ali pol sede; noge pokrčimo in položimo dlani na trebuh v višini popka.
- Izdihnemo ter potegnemo trebuh navznoter, nato počasi vdihnemo skozi nos in ob tem potisnemo trebuh ven, za kratek čas zadržimo dih in sproščeno izdihnemo s priprtimi ustnicami.
- Nekajkrat ponovimo in smo pozorni, da se dlani med vdihovanjem dvigajo (trebuh se "polni" z zrakom) in med izdihovanjem spuščajo (trebuh "se prazni").

2. Osredotočimo se na počasno in sproščeno trebušno dihanje (10 ponovitev).

3. Osredotočimo se na izdih z ustnično priporo (ko izdihujemo, z ustnicami oblikujemo glas S, Š ali F).

4. Spreminjamo čas vdiha in izdiha: vdih skozi nos naj bo kratek (4s), sledi mu čas zadrževanja diha (2s) in nato daljši sproščeni izdih (4-8s).

5. Po globokem vdihu sledi izdih, ki ga v mislih pošljemo v vedno drug del telesa (sistematično začnemo pri bolj oddaljenih delih (prsti nog in gremo proti centru (srce))).

6. Pri dihanju si predstavljamo, da vdihujemo nekaj, kar nas spominja na toploto in prijetne spomine (npr. vonj morja, cimetovega čaja ali vonj po pečenem kruhu,...).