

KAIP ATSIPALaiduoti, JEI PATIRIATE STRESĄ



Kaip nusiraminti jei tapote dirglus:



Kai tampate nekantrūs, pasiimkite popieriaus ir rašiklį ir 10 minučių anatomiškai aprašinėkite savo fizinę būklę – visa, ką pastebite savo kūne: raumenų tonusą atskirose kūno vietose, šilumą ar šaltį, kvėpavimo ritmą ir širdies ritmo pasikeitimus, veido mimikos ypatumus, žvilgsnį, rankų gestus, kūno judesius ir laikyseną, balso intonacijas, kalbos tempą...

Stebėdami, suvokdami, fiksuodami ir įsisąmonindami savo kūno reakcijas pamažu pradėsite rimti.

Žinodami emocijų anatomiją ir priimdami atitinkamas kūno pozas, kvėpavimo ritmą ir t.t., sugebėsite patys sukelti savyje šiek tiek norimos savijautos.

ATSIPAL AidAVIMO PRATIMAI

Yra daug atsipalaidavimo pratimų, kurie padeda žmonėms nurimti ir atsipalaiduoti. Išbandykite kelis iš žemiau pateiktų atsipalaidavimo pratimų.

KVĖPAVIMO PRATIMAI

Šiame pratime pagrindinis vaidmuo tenka kvėpavimui.

Kvėpavimas prisiderina prie mūsų vidinės būsenos, todėl susijaudinę kvėpuojame greitai ir paviršutiniškai (t. y. mažai įkvėpiame ir iškvėpiame), o atsipalaidavę – kvėpuojame lygiai, giliai ir lėtai. Tačiau kvėpavimą gana lengvai galime kontroliuoti sąmoningai, tuo pačiu metu keisdami ir savo vidinę būseną (tiek fizinę, tiek ir emocinę).

1. Kvėpavimo pratimas 1,2,3,4:

Skaičiuodami iki 4 (1, 2, 3, 4) lėtai įkvėpkite ir taip pat lėtai iškvėpkite, skaičiuodami iki 4 (1, 2, 3, 4). Pakartokite keletą kartų.

Galite šiek tiek pasunkinti pratimą. Įkvėpdami mintyse sakykite sau: „keturi“, ir iškvėpdami: „jaučiuosi atsipalaidavęs“. Paskui: „Trys... jaučiuosi dar labiau atsipalaidavęs...“ ... „Du... jaučiuosi dar labiau atsipalaidavęs nei anksčiau...“ ... „Vienas... jaučiuosi visiškai ramus ir atsipalaidavęs.“

2. Kvėpavimo pratimas 4-7-8:

Tai kvėpavimo pratimas, apibūdinamas kaip „natūralus nervų sistemos nuraminimo būdas“, padedantis atpalaiduoti kūną ir psichiką. Pradedant pratimą visų pirma reikia su „šniokštimo“ garsu per burną iškvėpti visą orą. Užvėrus burną tyliai įkvėpti oro per nosį, mintyse suskaičiuoti iki keturių (4). Tada sulaikyti kvėpavimą, mintyse skaičiuojant iki septynių (7). Galiausiai iškvėpti orą vėl su „šniokštimo“ garsu per burną, mintyse skaičiuojant iki aštuonių (8). Svarbiausia atminti, kad įkvėpti reikia per nosį ir tyliai, o iškvėpti per burną ir su garsu. Iškvėpimas trunka dvigubai ilgiau nei įkvėpimas. Kiek laiko iš viso praleidžiate atlikdami ciklo fazę – ne taip ir svarbu. Svarbiausia – formulė 4-7-8.

3. Kvėpavimo pratimas 5-4-3-2-1:

Ši technika skirta atsipalaiduoti stresinėse situacijose, ji gali padėti įveikti skausmą, sunkumus užmigti, nerimą.

- 1) Suraskite patogią padėtį ir ką nors malonaus, į ką galėtumėte sufokusuoti savo žvilgsnį.
- 2) Kvėpuokite normaliai. Jūsų akys gali būti atmerktos, kol nepajusite noro jas užmerkti.
- 3) Atverkite savo pojūčius... Dabar įvardinkite (garsiai, kad sustiprinti efektą): 5 dalykus, kuriuos matote, 5 dalykus, kuriuos girdite, 5 fizinius pojūčius savo kūne. Įsidėmėkite kiekvieną detalę, galbūt įkvėpdami prieš kiekvieną.
- 4) Yra normalu, jei įvardinate daiktą daugiau nei vieną kartą arba lenkiate pirštus skaičiuodami. Jeigu pasimetėte skaičiuodami, tiesiog pradėkite iš naujo. Jeigu jaučiate skausmą arba diskomfortą, tiesiog tai pastebėkite ir judėkite prie kitų pojūčių.
- 5) Dabar tęskite su 4 vaizdais, garsais ir pojūčiais; tada su 3, 2, 1 kiekvienos kategorijos.
- 6) Pakartokite kiekvieną ciklą tiek kartų, kiek reikia, tam, kad sustiprintumėte efektą.
- 7) Vėliau 5 kartus normaliai įkvėpkite ir iškvėpkite.

PASYVUS RAUMENŲ ATPALDAVIMAS

Pagrindiniai šio atpalaidavimo komponentai: kvėpavimo suregulavimas ir raumenų atpalaidavimas.

4. Pratimo pavyzdys:

Giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite... Dar kartelį... giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite. Sutelkite dėmesį į veidą. Pajuskite įtampą ir ją atpalaiduokite. Pajuskite, kaip atsipalaiduoja visi veido raumenys, išsilygina raukšlelės... veidas tampa sunkus...

Giliai ir lėtai įkvėpkite... Iškvėpkite... Atkreipkite dėmesį į kaklą... pajuskite jame esančią įtampą ir ją atpalaiduokite... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų kaklas...

Dabar vidiniu žvilgsniu pamatykite savo pečius... Leiskite jiems atsipalaiduoti... Slinkite žemyn, pajuskite įtampą rankose ir jas atpalaiduokite... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų rankos... žąstas... plaštakos... delnai...

Ir toliau kvėpuokite giliai ir lėtai... Sutelkite savo dėmesį į nugarą.... pajuskite joje įtampą ir atpalaiduokite ją... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų nugarą... Nukreipkite dėmesį į krūtinę... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja krūtinės raumenys... Pajuskite, kaip slūgsta įtampa.... atsipalaiduojate vis labiau... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų pilvo raumenys... Kūną palieka įtampa... jūs vis labiau ir labiau atsipalaiduojate...

Dabar sutelkite dėmesį į sėdmenis, pajuskite kaip atsipalaiduoja šie raumenys.... Ir toliau kvėpuokite giliai ir lėtai... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja kojų raumenys... šlaunų raumenys... blauzdų.... ir pėdų raumenys... Įtampa slūgsta, palieka kūną... vis labiau atsipalaiduojate...

Giliai ir lėtai įkvėpkite, iškvėpkite... Atsipalaiduokite... Pajuskite, kaip visą jūsų kūną užvaldęs malonus atsipalaidavimo... sunkumo ir šilumos pojūtis...

Kai būsite pasiruošę, suskaičiuokite iki 5 ir lėtai atsimerkite... nusišypsokite... pasirąžykite...