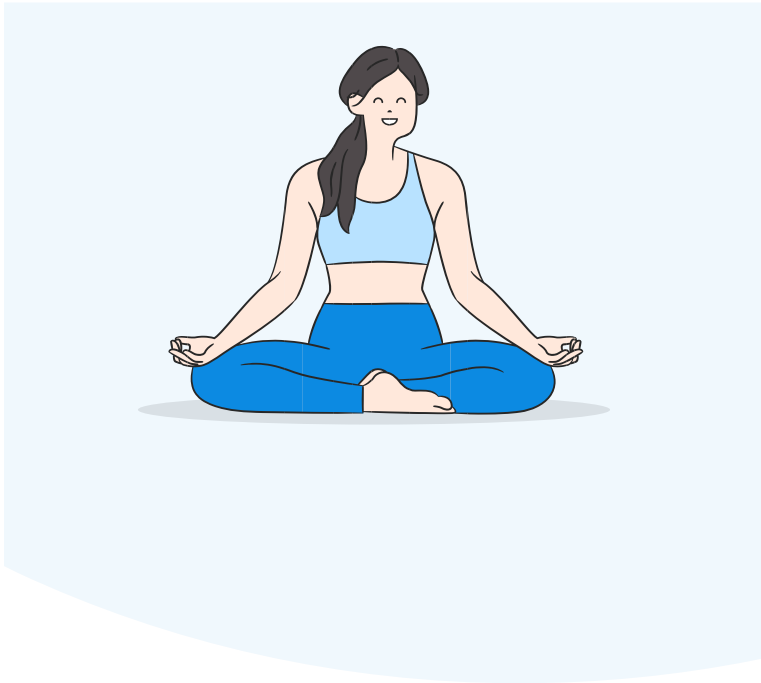




Perutnina Ptuj
1905



Tehnike sproščanja

Tehnike sproščanja

Obstajajo številne **tehnike sproščanja**, ki jih lahko v grobem delimo na tiste, ki so bolj **usmerjene na telo** (npr. postopno mišično sproščanje, pasivno mišično sproščanje, raztezanje), in tiste, ki so bolj **usmerjene na um, misli** (npr. vizualizacija, avtogeni trening, meditacija). **Za redno vadbo in ustrezne učinke tehnik sproščanja je pomembno, da posameznik izbere tisto, ki mu najbolj ustreza.**

1. Dihalne vaje

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

Posameznik jih zelo lahko uporablja kadarkoli, ko v vsakodnevem življenju občuti napetost.

Kratki sklopi: **5 - 10 minut** (za motivacijo ali začetek telesne aktivnosti).

Daljši sklopi: **15 - 20 minut** (za umiritev in sprostitvev).

Aktivna faza - Vdih

Prostornina pljuč se **poveča**, zrak zasede prazen prostor. **Prepona** se ob krčenju **zravna** in trebuh se izboči.

Mišice se krčijo, za krčenje potrebujejo energijo.

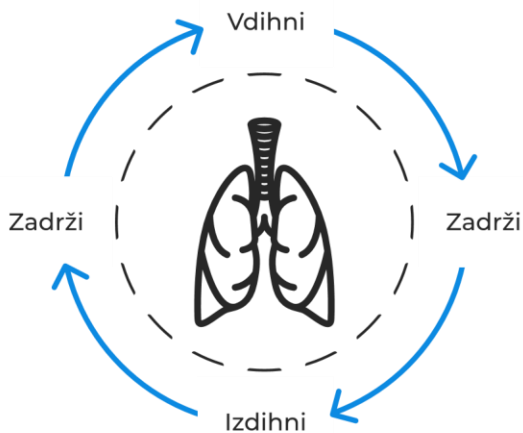


Pasivna faza - Izdih

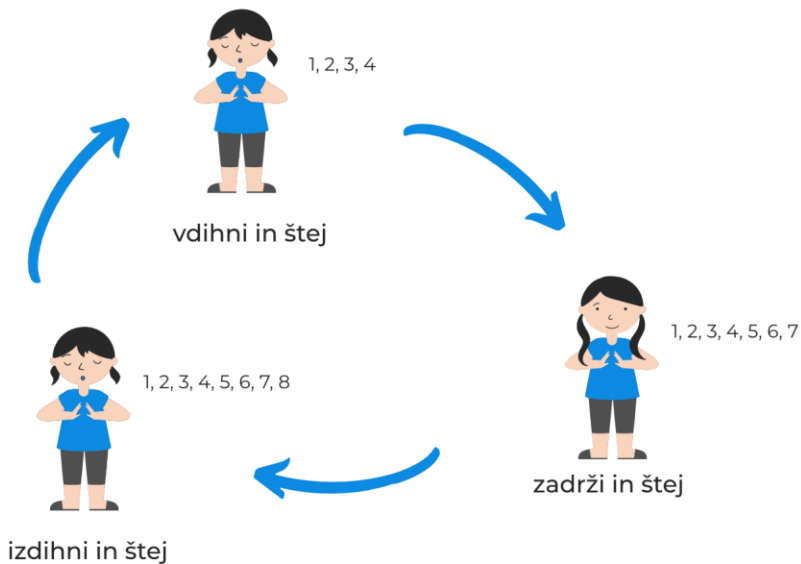
Prostornina pljuč se **zmanjša**. Manjša prostornina iztisne zrak. **Prepona** je **sproščena** - uleknjena - in trebuh se sprosti.

Mišice se sprostijo, za ta del energija ni potrebna.

4x4 dihanje



Tehnika 4-7-8



2. Progressivna mišična relaksacija

- Zavestno sproščanje mišic v dveh korakih: 1. krčenje mišične skupine, 2. sproščanje mišične skupine.
- Ko je tehnika usvojena, lahko posameznik uporablja znanje za hitro sproščanje mišic, če čuti, da so zaradi stresa napete.
- Izvajanje traja okoli **15 minut**.

Pri tehniki PMS gre za sproščanje mišičnih struktur v dveh korakih – z izmenjevanjem **krčenja in sprostitve**.

Korak 1 - Krčenje

1. Najprej se **osredotočimo** na posamezno **mišično skupino**.
2. **Močno skrčimo** to mišično skupino.
3. Stisk zadržimo za okoli **5 sekund**.
4. Pozorni smo na **občutke** ob krčenju.
5. Med krčenjem enakomerno **dihamo** v svojem ritmu.

Korak 2 - Sproščanje

1. Potem, ko smo 5 sekund krčili določeno mišično skupino, jo **naenkrat sprostim** in ostanemo v stanju sproščenosti vsaj **10 sekund**.
2. Pozorni smo na **občutke** ob sproščanju, opazujemo razliko med skrčeno in sproščeno mišico.
3. Tudi ob tem koraku enakomerno **dihamo** v svojem ritmu.



3. Vizualizacija

- S pomočjo ustvarjanja pomirjujočih miselnih podob želimo doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesni in drugih ravneh.
- Pri ustvarjanju miselnih podob je priporočljivo vključiti vse čute: vid, sluh, voh, tip, okus, zaznavanje temperature in zaznavanje gibanja v prostoru.
- Izvajanje traja okrog **10 minut**, lahko pa tudi dlje.

Posameznik si v mislih **ustvari podobo pomirjujočega dogodka** oz. **kraja**, na katerem se nahaja. To je lahko kraj, ki ga posameznik **pozna** in na katerem je že bil, lahko ga pozna s fotografij ali pa ga ustvari na **nov**.

Pomembno je, da je pri ustvarjanju/zamišljanju podobe čim bolj natančen, da vključi čim **več zaznav iz različnih čutov** – **vidne** podobe, **zvoke**, **vonje**, **okuse**, **kožne zaznave**, **zaznavanje gibanja** svojega telesa v prostoru.

Posameznik se popolnoma **osredotoči** na te zaznave ter nekaj časa **raziskuje dogodek** oz. **kraj**, ki ga je ustvaril po svojem okusu. To osredotočanje na pomirjujoče podobe običajno vodi v **občutke miru** in **sproščenosti**.



4. Čuječnost

- Jasna, nerefleksirana pozornost, **usmerjena na sedanjost**, na mentalne in fizične procese, ki se pojavljajo iz trenutka v trenutek.
- Mentalne in fizične procese **opazujemo brez reakcij**, smo nenavezani in neudeleženi.
- Fokus čuječnosti je lahko usmerjen direktno v objekt, lahko gre za široko sprejemanje brez ostrega fokusa, lahko je brez objekta, odprta v vse smeri ...

Tehnika 5-4-3-2-1

Osredotoči se na:



5 stvari, ki jih vidiš v svoji bližini.



4 stvari, ki se jih lahko dotakneš



3 stvari, ki jih lahko slišiš.



2 stvari, ki ju lahko zavohaš.



1 stvar, ki jo lahko okušaš.