

*Koristimo i vraćajmo se
dahu uvijek i iznova kao
sidru mira i sadašnjeg
trenutka.*

Tehnike relaksacije 1

ABDOMINALNO DISANJE
KVADRATNO DISANJE I
VIZUALIZACIJA
SIGURNOG MJESTA

Dodatni korisni linkovi:

Primjer Kvadratičnog disanja

<https://www.youtube.com/watch?v=8RmDZu0G8>

Proširenje vježbe vizualizacije
sigurnog mjesta:

<https://www.youtube.com/watch?v=3uX-4t8eD8w>

Brušuru izradila: Marija
TIŠĆ, mag. psych.

Kada ih koristimo?

Tehnike relaksacije koristimo u svim situacijama koje izazivaju osjećaje napetosti, straha, ljutnje, tjeskobe. Može ih koristiti i svakodnevno u stresnim situacijama, no da bismo ih bili sigurno primijenili u izazovnim situacijama, najvještije se da ih najprije učimo na sigurnom mjestu kada smo mirni te kada za njih imamo vremena.

Važno je zapomenuti da ih nikada ne koristimo kao zamjenu za neke druge tehnike (npr. vježbanje) o kojima nam potražiti stručni kadar koji je kvalificiran za rad s vama. Ovo je samo dodatna tehnika koja može pomoći da se lakše nosimo sa stresom.

1) Abdominalno disanje

Vrsta disanja pri kojoj se trbuha pokreću udaljeno od ruku podižući prilikom udisanja i spuštajući prilikom izdisanja. Disanje omogućuje brzo smirenje u stresnim situacijama.

UPUTE (vidi sliku):



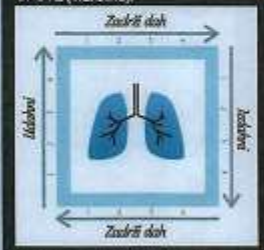
NAPOMENA: U početku možete pomoći staviti jednu ruku na trbuh, a drugu na prsa. Dakle još uče vježbu, bolje je izvoditi je sjedeći ili ležeći, a potom dati vježbu tehniku moći provoditi stojeći.

Vježbu izvoditi nekoliko puta dnevno po par minuta (3-5 min), a kasnije po potrebi.

2) Kvadratično disanje

Kvadratično disanje koristi i princip kvadratičnog disanja. Prije početka vježbe, udahom se od ruku do ruku kao da vam pomoćnikom usjeđuje u prsima udaljeno od ruku. Zatim izdahnite i vratite ruke u početno položaj. (Udaljenost između ruku je 4 sekunde, a između udaha i izdaha 4 sekunde.)

UPUTE (vidi sliku):



NAPOMENA: Prije početka vježbe možete najprije slobodno udahiti i provjeriti pri čemu trajanje svježeg daha te ga postupno povećavati za jednu sekundu sve dok udah ne traje 4 ili 5 sekundi. Ako osjećate neugodu ili otežano bez daha, možda prebrzo usporavate svoj dah što dovodi do hiperventilacije.

Ako i ne uspijevate uspostaviti svaki korak obrascu, to je također u redu, svjesno si pokušajte vizualizirati čestercoket laka bala kako prate njihove lanjane.

Vježbu izvoditi u trajanju od 10 do 15 minuta.

3) Vizualizacija sigurnog mjesta

Kognitivna relaksacijska tehnika

U kojoj zamišljanjem sigurnog mjesta stvaramo s njim povezanu upadnu emocionalne reakcije. Utemeljena je na načelima kognitivno-behavioralne terapije koje nam govori da emocionalne reakcije mogu biti potaknute mislima.

Koraci:

1. Lakobno se smjestite sjedeći ili ležeći.
→ Utemeljite se na abdominalno disanje.
2. Zamislite na svom sigurnom mjestu.
→ To može biti stvarno ili zamišljeno mjesto, važno je samo da je opušteno (npr. plaža, park, soba...)
3. Pokušajte se doseći i zamisliti u više detalja s tog mjesta. Zapitate se:
Što vidim? (npr. plaža, školjke, sunčobrane...)
Što čujem? (npr. valove, galenove, žamor ljudi...)
Što dodirujem ili mogu osjetiti? (npr. pjesak, kamenčić, vjetar, more...)
Što dodirujem ili mogu osjetiti? (npr. stol, kromu za sunčanje...)
Što mogu okusiti? (npr. sladoled, sok, leš...)
4. Prepoznajte kako se sigurno i mirno osjećate, obratite pažnju na svo osjetila te prepoznajte da se na ovo mjesto uvijek možete vratiti. Na kraju vježbe, vratite se umjerenosti na disanje i polako otvorite oči.

Vježbu izvoditi u trajanju od 15 do 20 minuta.

Ne zaboravimo- vježba čini majstora! Jednako kao što vježbamo aktivirati naše tijelo, možemo ga naučiti i kako odmarati i naučiti se kako njegovati naš zdrav unutarnji mir i prihvaćanje.

VAŽNE: Mindfulness je meditacija jednaka savjetima pitati u zadanim trenucima, a naglašom na prisvajanje i empatije prema sebi i ostalima.

Uzima je savjetima mindfulness primarno na temelju relaksacije, ne opuštanje, već čisto raditi na njegovati našim mir i prihvaćanje.

Dodatni korisni linkovi:

Autorska pjesma za lakše pamćenje koraka trominutnog mindfulnessa: <https://www.youtube.com/watch?v=072007d3w>

Vodena mišićna relaksacija: <https://www.youtube.com/watch?v=072007d3w>



Tehnike relaksacije 2

Progressivna mišićna relaksacija i trominutni mindfulness

Buduću izradila: Marija Tičić, mag. psih.

Progressivna mišićna relaksacija (PMR)

Vježba relaksacije čiji je osnovni cilj postići opuštenost tijela u bilo kojem stavu, uz prepoznavanje i otpuštanje napetosti u tijelu. Kako je česta reakcija na stres i anksioznost upravo stisnutost mišića, ova se vježba bazira na izmjeničnom zatezanju i opuštanju različitim mišićnih skupina.

Jednom kad se dovoljno dobro vježba, ova se tehnika može primjenjivati samo na onim mišićnim skupinama koje su kod nas posebno aktivne.

Prije protutiranja PMR-je:

- Udobno se smjestiti sjedeći ili ležeći
- Udobno se odjenuti (eventualno bez leća)
- Ne jesti neposredno prije vježbe
- Obiti WC



VAŽNE: Vježba se provodi na različitim skupinama mišića. Počet ćemo od ruku i donjeg dijela ruku, te potom nastaviti za preostale mišićne skupine na slikama.

ŠAKE I DONJI DIO RUKU

Zategnite ruku dlanom prema dolje i podignite zglob prema gornjem dijelu ruke. Osjetite napetost u tom dijelu tijela i zadržite je 5 sekundi... Zatim opustite ruku i osjetite kako je ona sada teška, opuštena te ugodno ugrijava... Opet napnite... Držite napetost 5 sekundi... Osjetite tu napetost... Te ponovno opustite... Osjetite opuštenost bez napetosti.

Učinite to najprije za desnu ili lijevu, pa drugu ruku te obje zajedno, lako ovaj postupak zatezivanja, opuštanja i osvježavanja lako provodite i za druge skupine mišića. Upute za zatezanje ostalih mišićnih skupina nalaze su u nastavku.

- GORNJI DIO RUKU (desna, lijeva, obje zajedno)**
 - napetost bicepsa s rukama sa strane, poruci gornji dio ruke prema tijelu bez donirvanja, ne podizati donji dio ruke i ruku sa stolice
- GORNJI DIO ČELA**
 - podizati obrve i raširenost čela
- DONJI DIO ČELA**
 - povlači obrve na dolje, probati ih spojiti (namršiti se)
- OČI**
 - čvrsto zatvoriti oči, ali ne prepati (leže)
- USTA**
 - prilagoditi usnice zajedno, ne stvarati rube ili stika
- VELICA**
 - zatvoriti vilice, čvrsto stisnuti zube, krajnje usta prema oči
- STRAŽNJI DIO VRATA**
 - povlači glavu unatrag i pritisnuti prema naslonu stolice (ne držati glavu u ruci)
- RAMENA I DONJI DIO VRATA**
 - podizati ramena kao da će se njima dotaknuti ili
- PRSA I DISANJE**
 - duboko udahnuti (prsnu) i zadržati zrak oko 10 sekundi i zatim ga zglobno ispuštiti
- ABDOMEN**
 - povlači trbuh unatrag i k leđima (učiniti ga tvrdim)
- BEDRA**
 - stisnuti koljena zajedno tako da gornji dio nogu bude napet
- DONJI DIO NOGE I STOPALA (LIJEVA, DESNA, OBJE ZAJEDNO)**
 - ispuštiti nogu ravno naprijed, podizati nožne prste prema koljenima
- LEDA**
 - staviti leđa tako da se pesa i trbuh ispuše van

MINDFULNESS U 3 KORAKA

Lagana meditacijska vježba koju možete odraditi u tri minute, u tri koraka te gdje kod se nalazite.

1) KORAK



Postanite svjesni sadašnjeg trenutka, sjedeći mirno na udobnoj stolici. Što osjećate? Što mislite...?

Prođite kroz svoje tijelo i pokušajte otkriti bilo kakvu napetost, švi osjeti se u potpunosti u redu.

2) KORAK

Postanite svjesni i usmjerite se samo na svoje disanje.

Sjediti ga čitavim putem, od samog početka daha do samog kraja daha.

Sjedećih nekoliko trenutaka samo dišite i pratite svoje disanje.



3) KORAK

Na kraju, proširite svoje osjećaje i na ostatak tijela. Osjetite kako sjedite, osjećate se iznutra ili bilo koju drugu tjelesnu osjećaj.

NAPOMENA:

Ako u bilo kojem trenutku osjetite bol ili nervu... Podajite se na to da je svaki neugodni osjećaj ili bol dobrodošla i u redu tu samo pokušajte ostati s njima. U su osjećaj i onako već ondje pa kada su već tu - možemo ih probati i osjetiti.