

VJEŽBA ABDOMINALNOG DISANJA

Najlakši način kontrole emocionalnog ponašanja je zaustavljanje disanja. Stvaranje emocije u fiziološkom smislu prati pojačan rad simpatikusa i nadbubrežne žlijezde čime se pojačava rad srca, protok krvi, te pospješuje metaboličke funkcije. Organizmu je potrebna povećana količina kisika kako bi se metabolički proces odvio do kraja i rezultirao povećanom količinom energije. Ako zaustavljajući disanje dovodimo malu količinu kisika u organizam, spriječit ćemo odvijanje metaboličkog procesa do kraja i time blokirati energiju. Dakle, smanjenim disanjem blokiramo prirodnu i usklađenu simpatičku funkciju. Na taj način mi potiskujemo naše zastrašujuće osjećaje. Da bismo se mogli opustiti, moramo otkočiti napetost zakočenu u mišićima, a to ne možemo bez pravilnog disanja. Kakogod neobično zvučalo da se treba učiti disati, jer to svi znamo od rođenja, ipak u kulturi u kojoj živimo imamo dugu tradiciju kvarenja te vitalne funkcije, pa je zato nužno ne samo učiti, već i vježbati pravilno disanje.

KAKO PRAVILNO DISATI – upute za vježbu abdominalnog disanja

Abdominalno disanje karakterizirano je dubokim disanjem iz trbuha, za razliku od plitkog disanja samo iz prsa. Kada dišemo abdominalno koristimo dijafragmu i zrakom punimo cijeli prsni koš i trbuh. Na taj način pluća se jače šire, u njih ulazi više zraka što znači i više kisika za naš mozak i sve organe. Osim toga, dok se koncentriramo na to da pravilno dišemo ne možemo misliti na ništa drugo, pa je zato ova tehnika vrlo korisna pri suočavanju sa stresnim situacijama te služi kao izvrstan privremeni odmak od stresne situacije.

Za početak se treba udobno smjestiti i koncentrirati na vježbu disanja. Jednu ruku treba položiti na prsa, a drugu na trbuh. Nakon toga treba duboko udahnuti. Prilikom udisaja treba osjetiti kako se prsni koš pod rukom podiže, a trbuh pod rukom širi. Pri izdisaju treba osjetiti kako prsni koš pada, a trbuh se vraća u početni položaj. Disati treba što polakše. Izdisaji bi trebali biti dulji od udisaja, jer na taj način umirujemo tjelesne znakove stresa (npr. ubrzani otkucaji srca). To ćete najlakše postići polaganim brojanjem do 3 prilikom udisaja i brojanjem do 6 prilikom izdisaja (kroz poluotvorene usne).

Pazite na ramena! - poanta nije da se ramena pri disanju što više podignu. Poanta je u trbuhu. Probajte zamisliti kao da u trbuhu imate veliki balon koji treba napuhati. Ruke položene na prsa i trbuh pomoći će vam da dobijete bolji osjećaj radite li vježbu pravilno. Ovu vježbu dovoljno je izvoditi 5-10 minuta po dva puta dnevno ili kada god osjećate potrebu za tjelesnim i mentalnim umirenjem.

Jacobsonova progresivna mišićna relaksacija (12 mišićnih skupina)

- Vrijeme vježbanja: 20 do 30 minuta dnevno, najbolje prije spavanja
- Učinci vježbe: opće tjelesno opuštanje;
- Bolje nošenje sa stresom i nagomilanim strahovima;

Vježba progresivne mišićne relaksacije bazira se na jednostavnom principu stezanja i opuštanja velikih grupa mišića. Ova vježba zahvaća mišiće čitavog tijela. Princip je jednostavan, prvo jako stegnete određenu grupu mišića, držite mišiće stegnutim oko desetak sekundi a zatim ih naglo opustite, naslonite se na naslon stolice, dišete stomakom 2 minuta i čekate da se mišići koje ste prethodno stezali opuste. .

1. Sjedite na stolicu ili ležite. Jako (iz sve snage) pritisnite pod stopalima, tako da vam se stegnu svi **mišići nogu** (butine i listovi) i **mišići stražnjice**. Držite te mišiće stegnute oko desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Opustite se. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ovih dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
2. Objema rukama (stavite šaku jednu preko druge) pritisnite trbušne mišiće i gurajte jako trbuh prema unutra. U isto vrijeme trbušnim mišićima pružajte otpor (gurajte stomakom ruke prema vani). Tako ćete napraviti jaku tenziju u **stomačnim mišićima**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih potpuno opustite. Dišite dvije minute trbuhom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ovih dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
3. Sada tako ispravite kralješnicu da vam se stegnu svi mišići leđa. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minuta fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
4. Stavite ruke ispred sebe, pritisnite dlan o dlan, kao da se molite (jedna šaka pritiska drugu, obje šake su vam ispred grudnog koša, kao da se molite). Izazovite jak pritisak dlana od dlan i na taj način ćete stvoriti tenzije i napetost u **mišićima grudi**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute trbuhom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
5. Sada stegnite šakama pesnice i podignite ruke tako da budu paralelne sa podom. Jako stegnute pesnice kako biste izazvali jake tenzije u svim **mišićima**

- ruku** (bicepsi, tricepsi, mišići podlaktice). Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
6. Podignite ramena u vis tako da izazovete jake tenzije u **mišićima ramena**. Ovo će vjerojatno biti malo neugodno. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
 7. Sada prelazimo na **mišiće vrata**. Desnom rukom gurajte glavu ulijevo, a mišićima vrata (na desnoj bočnoj strani vrata) pružajte otpor (gurajte mišićima vrata na desno, u suprotnom smjeru od smjera u kojem gurate vrat rukom). Na ovaj način ćete stvoriti jake tenzije u **desnim bočnim mišićima vrata**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
 8. Potom lijevom rukom gurajte glavu u desno a mišićima vrata (na lijevoj bočnoj strani vrata) pružajte otpor (gurajte mišićima vrata ulijevo, u suprotnom smjeru od smjera u kojem gurate vrat rukom). Na ovaj način ćete proizvesti jake tenzije u **lijevim bočnim mišićima vrata**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ovih dva minuta fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
 9. Sada ćete uraditi isto sa mišićima potiljka. Stavite jednu šaku na čelo i gurajte glavu unazad a u isto vrijeme pružajte otpor **potiljačnim mišićima vrata** (njima gurajte glavu ka napred). Na ovaj način stvorit ćete tenziju u potiljačnom delu vrata. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?
 10. Nakon mišića glave prelazimo na mišiće vilice. Stegnite jako **mišiće vilice i usta**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?

11. Sada stegnite obraze. Zatvorite oči i jako stegnite **mišiće obraza** (obrazima gurate na gore a mišićima čela na dole). Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?

12. I na kraju ostaje **čelo**. Podignite obrve i oči na gore, što više možete. Tako ćete napraviti tenziju u čelu. Zadržite ovu tenziju (podignute obrve i oči) 10 sekundi. Zatim spustite obrve na pola čela i držite tako još 5 sekundi. Sada totalno opustite čelo (spustite obrve i zatvorite oči). Dišite dvije minute stomakom i sačekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom ove dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?

Kada ste prošli cijelu vježbu, promislite kako se osjećate? Je li vam tijelo opušteno? Možda osjećate neke senzacije u tijelu. Ako vam se zijeva, krče vam crijeva, osjećate da vam glava pada ili da vam glava lebdi, znači da ste postigli duboku relaksaciju. Ako se niste uspjeli opustiti, znači da niste slijedili dobro upute ili ste kronično napeti pa će ova vježba imati učinak tek nakon nekoliko ponavljanja.

Ako želite da postignete opće stanje opuštenosti vašeg tijela, vježbajte ovu vježbu svaki dan. U slučaju da želite opustiti samo neke dijelove tijela možete primjeniti samo dielove ove vježbe koji se odnose na one grupe mišića koje želite opustiti. Kada je u pitanju stres, najosjetljivije grupe mišića su mišići ramena i vrata. Kao posljedica kronične anksioznosti i stresa ovi mišići mogu biti kronično i jako napeti.