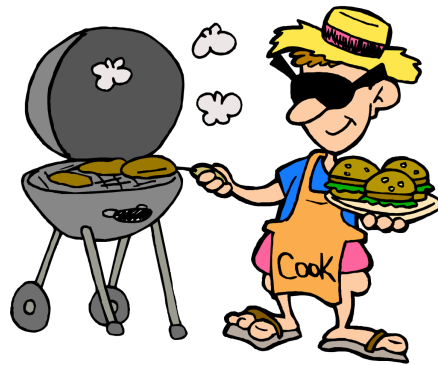


Poglavje 9.

Učenje tehnik sproščanja.



Učenje tehnik sproščanja.



Kaj rad/-a počneš, da se sprostiš...

Učenje tehnik sproščanja.



Vadba tehnik sproščanja.

Poleg tega, da delaš stvari, ki te sproščajo, lahko uporabljaš tudi posebne tehnike sproščanja. Učenje sproščanja preko uporabe tehnik v nadaljevanju je najbolj učinkovito, kadar tehnike uporabljaš vsak dan.

Vadba tehnik sproščanja.

- Prvih nekajkrat prosi bližnjo osebo, da ti naglas prebere spodnje vaje. Pri tem naj poskuša govoriti čim bolj umirjeno, sproščeno in s tišjim glasom. Branje vaj naj poteka tako dolgo, dokler si ne boš vaj zapomnil/-a. Druga možnost pa je, da posnameš samega/-o sebe pri branju navodil in potem predvajaš posnetek, ko želiš vaditi tehnike sproščanja.
- Vsak dan si vzemi 20 minut časa .
- Vsak dan vadi sproščanje ob istem času in na istem mestu.
- Preden začneš, odstrani vse moteče dejavnike (npr. ugasni luči, radio in podobne naprave) in sleci kakršna koli tesna in neudobna oblačila (npr. pas, čevlje).
- Usedi se na posteljo ali na udoben fotelj in nežno zapri oči.
- Pred in po vsaki vaji trikrat naredi globok vdih in počasen izdih, pri čemer si v mislih ponavljaj frazo »sprosti se«.
- Vsako vajo ponovi dvakrat.

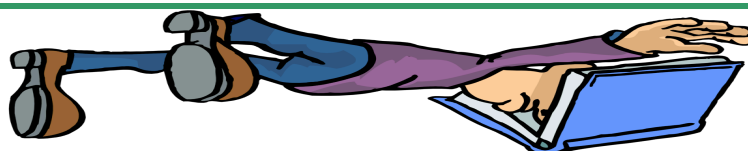
Področje

Vaja

Dlani

Stisni dlani v pesti. Nato dovoli prstom, da se počasi sprostijo nazaj v svoj začetni položaj. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti v tvojih dlaneh. Dopusti dlanem, da spremembe trajajo čim dlje in da pri tem postajajo vse bolj in bolj sproščene.

<p>Roke</p>	<p>Pokrči komolce in se z dlanmi primi svojih ramen. Nato dovoli rokam, da se vrnejo v svoj začetni položaj. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti v tvojih rokah in dopusti, da spremembe trajajo čim dlje in da pri tem postajajo tvoje roke vse bolj in bolj sproščene.</p>
<p>Ramena</p>	<p>Dvigni svoja ramena vse do ušes. Nato jih spusti nazaj v svoj začetni položaj. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti v tvojih ramenih in dopusti, da spremembe trajajo čim dlje in da pri tem postajajo tvoja ramena vse bolj in bolj sproščena.</p>
<p>Noge</p>	<p>Usmeri prste na nogah navzdol, proti petam. Nato jim dovoli, da se vrnejo nazaj v svoj začetni položaj. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti mišic v sprednjem predelu nog. Dovolj, da spremembe trajajo čim dlje in da pri tem postajajo mišice v sprednjem predelu tvojih nog vse bolj in bolj sproščene.</p> <p>Usmeri prste na nogah navzgor, proti mečem. Nato jim dovoli, da se vrnejo nazaj v svoj začetni položaj. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti mišic v zadnjem predelu nog. Dovolj, da spremembe trajajo čim dlje in da pri tem postajajo mišice v zadnjem predelu tvojih nog vse bolj in bolj sproščene.</p>
<p>Trebuh</p>	<p>Naredi globok vdih in ga zadrži za tri sekunde, pri čemer poskušaj čim bolj napeti svoje trebušne mišice. Nato počasi in s kontrolo izdihni. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti trebušnih mišic in dovoli, da spremembe trajajo čim dlje, trebušne mišice pa pri tem vse bolj in bolj sproščene.</p>
<p>Obraz</p>	<p>Stisni svoje zobe tesno skupaj. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti čeljusti in dovoli, da spremembe trajajo čim dlje, čeljust pa pri tem vse bolj in bolj sproščena.</p> <p>Nagubaj svoj nos navzgor. Nato ga sprostj. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti sprednjih obraznih mišic in dovoli, da spremembe trajajo čim dlje, sprednji del obraza pa pri tem vse bolj in bolj sproščen.</p> <p>Tesno stisni veke/oči. Nato jih sprostj. Opazuj spremembe, ki nastajajo pri prehajanju iz napetosti do sproščenosti očesnih mišic in dovoli, da spremembe trajajo čim dlje, očesne mišice pa pri tem vse bolj in bolj sproščen.</p>



Celotno telo

Sedaj, ko sva se sprehodila po vseh delih tvojega telesa, preveri, ali so vsi deli tako sproščeni, kot bi lahko bili. Pomisli na svoje dlani in jim dovoli, da postanejo še malo bolj sproščene.

Pomisli na svoje roke in jim dovoli, da postanejo še malo bolj sproščene.

Pomisli na svoja ramena in jim dovoli, da postanejo še malo bolj sproščena.

Pomisli na svoje noge in jim dovoli, da postanejo še malo bolj sproščene.

Pomisli na svoje trebuh in mu dovoli, da postane še malo bolj sproščen.

Pomisli na svoje obraz in mu dovoli, da postane še malo bolj sproščen.

Dihanje

Vdih.....ena...dva...tre...in izdih,
.....ena...dva...tri...štiri...pet...šest...in še enkrat.

Vdih.....ena...dva...tre...in izdih,
.....ena...dva...tri...štiri...pet...šest...in še enkrat.

Vdih.....ena...dva...tre...in izdih,
.....ena...dva...tri...štiri...pet...šest.

Vizualizacija

Predstavljaš si, da ležiš na čudoviti peščeni plaži in da sonce greje tvoje telo.

V mislih si poskušaj prikazati sliko zlatega peska in toplega sonca.

Ko sonce greje tvoje telo, postajaš vedno bolj sproščen/-a.

Ko sonce greje tvoje telo, postajaš vedno bolj sproščen/-a.

Ko sonce greje tvoje telo, postajaš vedno bolj sproščen/-a.

Nebo je popolnoma jasne modre barve. Nad seboj vidiš majhen puhast oblak, ki se počasi oddaljuje stran.

Ko se oblak počasi oddaljuje, postajaš vedno bolj sproščen/-a.

Ko se oblak počasi oddaljuje, postajaš vedno bolj sproščen/-a.

Ko sonce greje tvoje telo, postajaš vedno bolj sproščen/-a.

Ko se oblak počasi oddaljuje, postajaš vedno bolj sproščen/-a.

Sedaj se za 30 sekund popolnoma sprosti.

Ko boš pripravljen/-a, odpri oči. Poskušaj preživeti preostanek dneva čim bolj umirjeno in sproščeno.



Učenje tehnik sproščanja.

Uporabi spodnji dnevnik za načrtovanje rednega sproščanja v naslednjem tednu.

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
09:00							
11:00							
13:00							
15:00							
17:00							
19:00							
21:00							
23:00							

Učenje tehnik sproščanja.

Na osnovi tega, kar sem napisal/-a zgoraj, mislim, da so zame najpomembnejše stvari glede učenja tehnik sproščanja naslednje...



1.

2.

3.

4.