

## Techniki relaksacji dla ciała i wyczerpanego umysłu

Przeżywanie życia w pełni oznacza doświadczanie całej palety emocji. Od pobudzenia, radości, zadowolenia po silny ból spowodowany trudnymi sytuacjami lub przewlekłym stresem. Organizm człowieka ma naturalną zdolność do samoregulacji i za pomocą wypracowanych mechanizmów powraca do równowagi. Jednak w przypadku długotrwałego stresu i mocnych przeciążeń równowaga ta zostaje zachwiana, a naturalna zdolność regeneracji zanika. Oznacza to, że stajemy się podatni na traumę lub zaburzenia. Holistyczna praca z ciałem, umysłem i duchem skutkuje wewnętrzną siłą i chroni nasze zdrowie. Dlatego praca z różnymi technikami relaksacji jest dla nas bezcenna.

### Wyzwania codzienności

Droga życiowa człowieka zależy od trzech czynników: tego, jak radzi on sobie z wyzwaniami, jak chroni słabe punkty i jak zwiększa swoje zasoby. Czynniki te związane są z trzema rzeczami: ze światem otaczającym człowieka, z jego ciałem oraz z jego umysłem.

Biorąc pod uwagę wszystkie te przestrzenie, poszukajmy narzędzi, które wykorzystamy w sytuacjach słabej kondycji psychicznej. Czyli wtedy, kiedy przychodzi moment wyczerpania, a codzienność nas przytłacza. Są takie chwile, kiedy nie żyjemy w pełni, nie doświadczamy – a jedynie skupiamy się na przetrwaniu. Długotrwałe bodźce stresogenne pochłaniają nasze wewnętrzne zasoby, co prowadzi do przeciążenia układu nerwowego i włączenia trybu alarmu. Nasza wydajność maleje, osłabione są również procesy poznawcze. Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek musimy dbać o te rezerwy energii, a spokojna gotowość do akceptacji stałe pojawiających się zmian czyni nasze życie po prostu lżejszym.

*„Zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele” /Edmund Jacobson/*

Każda emocja i stres zapisane są w ciele. Mogą powodować napięcie, a często ból. Większość chorób ma podłoże emocjonalne. Stres, niepokój i przewlekły lęk prowokują ciało do przyjmowania pewnej postawy obronnej. Usztywnienie ciała to przede wszystkim skutek zestresowanego umysłu. O schematach zawieszenia emocji w ciele traktuje światowej sławy psychiatra, twórca analizy bioenergetycznej, Alexander Lowen. On też mówi, że ciało człowieka nosi w sobie historię doświadczeń i nieprzepracowanych emocji.

Stres (silne bodźce) - napięcie ciała - ból/choroba (somatyka)

Pracując z umysłem i emocjami, niwelujemy stres, odpuszczamy napięcie i rozluźniamy ciało. Dostępność narzędzi i technik relaksacji jest ogromna. Począwszy od uśmiechu, po długi proces terapii. Techniki relaksacji mają wiele do zaoferowania w zakresie ponownej integracji ciała i umysłu. Dlatego warto odkryć swoją drogę do uwolnienia blokad i ponownego rozbudzenia życiowej radości.

Techniki relaksacji - włącz wytchnienie

**ZATRZYMAJ SIĘ W CISZY!!!** Czasami wystarczy 10 minut, aby zresetować układ nerwowy. Znajdź miejsce, gdzie możesz „złapać siebie”. Skieruj uwagę do wnętrza i trwaj w ciszy i bezruchu. Wyłącz telefon, komunikatory i inne rozpraszacze. Doświadczaj tej ciszy i pozwól, by myśli swobodnie przepływały. Bez oceny, krytyki, nadmiernej uwagi... To Twoja

chwila na złapanie dystansu i poczucie kontroli nad własnymi emocjami. To pierwsza próba złapania kontaktu z samym sobą. W ciszy znajdziesz odpowiedzi na swoje wątpliwości. To niedocenione źródło mocy.

Każdy akt kreatywności powinien być poprzedzony chwilą ciszy. Praktyka pokazuje, że w ciszy często można doświadczyć powstawania zupełnie nowych idei i myśli, które potem przybierają ostateczną formę w naszych umysłach.

**ODDECH** – źródło życia i oczyszczenia. Zastryk energetyczny dostępny zawsze i wszędzie. Jest też impulsem subtelnego poruszenia zablokowanych w ciele treści. Aby oddech przyniósł dobroczynny skutek, musi być głęboki, przeponowy, brany bez pośpiechu. Obserwujemy, co dzieje się w ciele. Oddychamy na tyle intensywnie, żeby uruchomić nerw błędny, będący najszybszym reduktorem stresu. Obniży to poziom kortyzolu w organizmie, dzięki czemu łatwiej będzie nam podejmować racjonalne działania.

Wyprostuj plecy, maksymalnie wydłuż kręgosłup, zmobilizuj ciało przez niewielkie napięcie. Połóż dłonie w talii, wyczuj dolne żebra i skieruj powietrze na dłonie. Świadomie wydłużaj wydech i pocuj, jak klatka piersiowa oraz żebra delikatnie się rozszerzają. Przedłużony wydech pobudza przywspółczulną część układu nerwowego, generując w ciele rozluźnienie. Z każdym oddechem powinna pojawiać się ulga i odpuszczenie.

Jak złapać drugi oddech? Odpowiedzią jest uważność.

Uważność to doświadczanie siebie tu i teraz. Możemy żyć w szalonym tempie i robić wszystko z uważnością: widzieć, słyszeć, doceniać każdą chwilę. Innymi słowy chodzi o przestawienie się z trybu „było” i „będzie” na tryb „jest” i doświadczanie terażniejszości w pełni. Przyglądaj się swoim reakcjom i codziennym czynnościom. Za uwagę pójdzie Twoja energia.

**DZIENNIK UWAŻNOŚCI** – doskonale narzędzie do pracy z natłokiem myśli. Po prostu pisz. Ujawniaj myśli bez konkretnych celów. Istnieje w nas twórcza energia, którą można pobudzić poprzez pisanie. Pisane słowa są pewną formą oczyszczenia i będą wywoływać zmiany. Pisanie prowokuje zwolnienie tempa, co jest szczególnie cenne, bo jeśli umysł jest zbyt aktywny, to tak, jakby go wcale nie było.

Codziennie rano lub wieczorem wygospodaruj 15 minut na przelanie na papier myśli, wrażeń, lęków. Efekt pojawi się szybko w postaci pełnego zrozumienia swoich potrzeb czy większej samokontroli. Dziennik to bardzo dobre podłoże do rozwoju naszego potencjału.

**MEDYTACJA** – skutecznie wycisza stałą aktywność umysłu, pozwala złapać oddech, wypełnić się wartością. Możesz medytować poprzez modlitwę, afirmację, muzykę, ruch, taniec, kontakt ze sztuką czy naturą. Korzystaj z wszystkiego, co Ci służy i jest źródłem zasilenia Twoich pokładów energii. Kiedyś medytowano patrząc w ogień, lepiąc garnki, podczas spaceru. Dzisiaj niewiele się zmieniło. Twoją medytacją może być poranna kawa, domowe spa, przygotowywanie posiłków. Poszukaj własnego ukojenia i źródła zasilenia.

Medytacja daje poczucie ochrony i wznosi ponad materialny byt. To moment oderwania od trosk codzienności, ale również chwila wglądu w siebie. Uwolnij myśli i zmysły

MENTALNY DETOKS to powrót do korzeni. Żyjemy w kulturze ciągłej stymulacji technologicznej. Aby złapać poczucie wewnętrznej równowagi, odetnij zasilacze. Przez jeden dzień zrezygnuj z telefonu, telewizji czy Internetu. Przekonasz się, jak wiele niepokoju i presji płynie właśnie stamtąd. Jak wiele energii wydajemy w sposób niezauważalny, np. na przeglądanie social media i obserwowanie życia innych ludzi. Zarządzaj własną energią mądrze. Wyloguj się na moment – świat poczeka na Ciebie.

PRZESTRZEŃ RELAKSU – stwórz dla siebie miejsce, gdzie poczujesz się absolutnie bezpiecznie i komfortowo. Rozpieszczaj swoje zmysły. Zapal świeczki, rozpyl ulubione zapachy, uporządkuj przestrzeń, włącz relaksacyjną muzykę. W pracy z ciałem oddziałujemy na wszystkie zmysły. Zawracaj uwagę, gdy się napinasz. Świadomie rozluźnij szczękę, twarz, ramiona, brzuch, w końcu – całe ciało. Weź kąpiel, poczytaj dobrą książkę lub zobacz film. Rób więcej tego, co daje Ci radość. Jeśli potrafisz, graj na instrumentach lub po prostu śpiewaj.

Naucz się myśleć inaczej.

AFIRMACJA/WIZUALIZACJA – Słowa mają moc, a ich energia nie gaśnie, nawet gdy ucichną. Możesz opracować pozytywne afirmacje dla każdego obszaru życia. Praktyka i powtarzalność czynią z nich ważne narzędzie do pracy z negatywnym myśleniem. Ich moc podnosi wibracje i trwale zmienia nasze podejście. Wybieraj mądre słowa, które zbudują w Tobie poczucie własnej wartości.

*„Jesteś tym w co wierzysz” / Oprah Winfrey/*

PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI – Łap chwile, które sprawiają, że się uśmiechasz. Wracaj do prostoty, ukrytej w małych radościach codzienności: przytuleniu, krzyku dzieci, smaku zupy. Opuść gniew i złość. Energia wojny zawsze pozostawia blizny – niszczy, zbiera ofiary w postaci wyczerpania. Opuść nadmierny perfekcjonizm i wszystkie powinności, które blokują Twoją spontaniczność.

Szukaj silnych ludzi, którzy pomogą Ci zrobić pierwszy krok. A reszta jest w Twoich rękach. Wdzięczność rozkwita w atmosferze bezpieczeństwa i samoakceptacji.

Zadbaj o ciało.

ZASILAJ SIĘ NATURĄ – W NIEJ JEST CAŁA MAGIA WSZECHŚWIATA. Zabieramy ze świata tylko to, co nas pobudza i pozwala się wzmocnić. Gdy docenisz pozytywne aspekty życia i poczujesz wdzięczność, możesz odczuć fizyczną zmianę w ciele. Ciało oddycha, a w raz z oddechem przepływa energia. Dzięki neuroplastyczności mózgu mamy gotowość na kolejne dobre doświadczenie. To działa jak magnes.

RUCH – to naturalna forma wyrażania siebie. Skuteczne źródło uwalniania napięcia i wyzwiania emocji. Każda forma aktywności rozwija nasze zasoby odporności

psychofizycznej. Ruch kształtuje ciało i siłę umysłu. Pobudza endorfiny i moc ze środka. Trening, który pozwala Ci doświadczyć oddechu i odreagowania, to dobry trening. Wybierz przestrzeń aktywności, która najbardziej Ci odpowiada. To może być spacer, pływanie, fitness, yoga, sporty ekstremalne. Jeśli potrzebujesz energii ognia, zastanów się skąd ją czerpać. Aktywność powinna być źródłem radości oraz inspiracji.

Techniki relaksacyjne i wszystkie małe kroki w drodze do siebie mają transformującą moc. Zaczniij od siebie i mikrokroków: wdech... wydech... wyluzuj...

#### Literatura:

1. R. Hanson „Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia”. GWP; Sopot 2018.
2. B. Berger „Odkryj w sobie siłę” Laurum; Warszawa 2019.
3. A. Maciąg „Słowa mocy. Sztuka tworzenia szczęśliwego życia” OTWARTE; Kraków 2019.
4. J. Cameron „Droga artysty. Jak wyzwolić w sobie twórcę” SZAFKA; Łódź 2017.
5. A. Lowen „Lęk przed życiem” Koszalin 2014.