

Relaxačné techniky: kľúč k duševnému zdraviu

Pravidelná relaxácia je základnou súčasťou starostlivosti o seba. Pomáha získať späť pokoj, zlepšiť odolnosť voči stresu a posilniť naše duševné zdravie. Vyskúšajte tieto tri jednoduché techniky a venujte chvíľu iba sebe.



Strnulý pohľad

Oboma ukazovákmi utvorte striešku vo vzdialenosti 30 cm pred tvárou.

Pohľad sústredte na vrchol striešky.

Ruky od seba pomaly vzdiaľujte, kým nedosiahnete strnulý pohľad.

Položte ruky na stôl a zotrvaťe v strnulom pohľade čo najdlhšie.



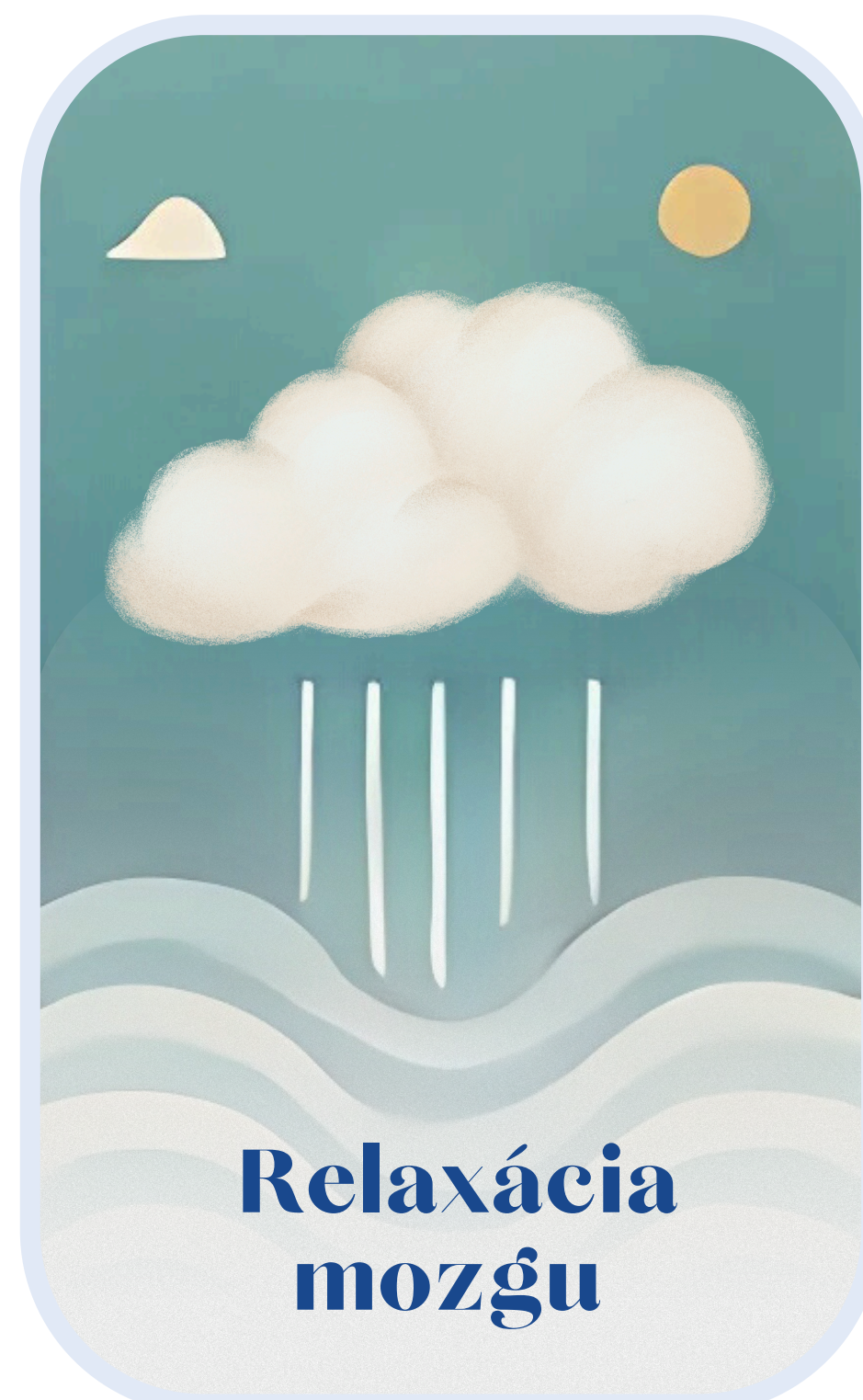
Dýchanie do štvorca

Pohodlne si sadnite alebo ľahnite na chrbát.

Predstavte si, že svojím dychom kopírujete obrys štvorca.

Striedajte na 4 doby nádych, zadržanie dychu, výdych a zadržanie dychu.

Opakujte niekoľkokrát, kým sa nebudete cítiť lepšie.



Relaxácia mozgu

Uvoľnite tvárové svaly, spánky, zátylok, temeno hlavy.

Predstavte si mozog ako pružnú hmotu, ktorá sa sťahuje a rozťahuje.

Zotrvaťe pri tejto predstave 1 – 3 minúty.

Ak je pre vás náročné predstaviť si mozog, sústredte sa na priestor okolo hlavy a opakujte jemný mentálny pokyn: „Môj mozog sa uvoľňuje.“

Viac o technikách v časopise *Dieťa* v centre odbornej pozornosti (str. 34).



www.vudpap.sk