

Siūlome išbandyti vieną iš streso įveikos būdų!

Atsipalaidavimo technika praktikuojant gilų kvėpavimą. Gilus kvėpavimas yra įvairių atsipalaidavimo būdų pagrindas ir gali būti derinamas kartu su kitais atpalaiduojančiais elementais, pavyzdžiui, aromaterapija, muzika, raumenų autogenine relaksacija ar vizualizacija. Gilus kvėpavimas padeda greitai atpalaiduoti kūną ir protą. Tai lengva išmokti ir galima praktikuoti beveik bet kurioje gyvenimo situacijoje.

01

PASIRUOŠKITE APLINKĄ:

Erdvė, kurioje planuojate atsipalaidavimo praktikas, turėtų būti maloniai nuteikianti, jauki ir atpalaiduojanti.

- Atidarykite langą, įsileiskite oro;
- Esant poreikiui galite pasileisti tylią raminančią muziką;
- Pakvėpinkite erdvę maloniais aromaterapiniais kvapais ar smilkalais;
- Užsidekite žvakę;
- Pasirinkite sau patogią kėdę, fotelį ar jogos (sporto) kilimėlį, ant kurio galėsite pradėti gilaus kvėpavimo praktiką.



KAIP PRAKTIKUOTI GILŲ KVĖPAVIMĄ:

Atsisėskite patogiai, tiesia nugarą (jeigu sunku laikyti tiesią nugarą, galite atsigulti. Nugarą tiesi ant kieto pagrindo, kojos atpalaiduotos, pėdos maloniai nusvirę);

Vieną ranką uždėkite ant krūtinės, kitą – ant pilvo.

Keletą minučių tiesiog stebėkite, kuri ranka kilnojasi kvėpavimo metu (esanti ant pilvo ar ant krūtinės);

Po to nukreipkite dėmesį į pilvo sritį (įkvėpimo metu jūsų pilvas pučiasi, plečiasi į šonus, iškvėpimo metu – pilvas atsipalaiduoja ir pasidaro minkštas).

Įkvėpkite per nosį mintyse skaičiuodami iki 4 ir iškvėpkite per nosį, taip pat mintyse skaičiuodami iki 4 (esant poreikiui ir norui, kvėpavimo intensyvumą galima ilginti įkvėpiant ir iškvėpiant, skaičiuojant iki 8; jeigu jaučiate, kad kvėpavimas trunkantis iki 4 sudėtingas, tuomet galite trumpinti skaičiavimą iki 3 ar 2).

Ši būdą galite taikyti nuo 10 min. iki 15 min. ar 30 min. per dieną.

02

03

PRISIMINKITE!

Tik praktikuodami gilų kvėpavimą ir skirdami pakankamai tam laiko ir dėmesio, greičiau įgysite tinkamus įgūdžius taisyklingam giliam kvėpavimui, lengviau reaguosite stresinėse situacijose, kadangi jūs mokėsite taisyklingai kvėpuoti pilvu (t.y. diafragminiu kvėpavimu). Stresinėse situacijose sąmoningiau gebėsite suvaldyti kvėpavimo intensyvumą ir kartu valdyti streso lygį.



ŠEIMOSSANTYKIŲ INSTITUTAS



MOKOMĖS BENDRAUTI

Būkime dėmesingi savo ir kito jausmams!



Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija