

Chwila dla walki ze stresem

Wszyscy żyjemy w napięciu. Obciążeni zwykłymi obowiązkami, obawami o przyszłość, natłokiem niepokojących wiadomości w mediach. Od kilku tygodni na zwykły, codzienny stres, nakłada się lęk związany z sytuacją epidemiczną w Polsce i na świecie. Wzmoczone napięcie i stres wpływają niekorzystnie na nasze samopoczucie fizyczne, często dając o sobie znać bólem karku czy kręgosłupa, problemami ze snem, bólami głowy, zaburzeniami ze strony układu trawiennego, napadami paniki. Na sytuację zewnętrzną nie mamy rzecz jasna wpływu, możemy (i powinniśmy) jednak robić tyle, ile się da, by pomóc organizmowi zwalczać skutki stresu. Poniższe ćwiczenia, opracowane przez Claudię Cross-Muller, neurologa i psychoterapeutę, nadają się zarówno dla dorosłych, jak i młodzieży oraz dzieci. Zajmują bardzo niewiele czasu, przynosząc natychmiastowe efekty – rozluźniają, pomagają na chwilę oderwać myśli od zmartwień, dają poczucie stabilizacji we własnym ciele.

Przećwicz je sama/sam, naucz swoje dziecko. Wystarczy 5-10 minut w ciągu dnia, by odzyskać nieco spokoju i stabilizacji.

- 1. Głowa do góry.** Najważniejsze, nawet nie ćwiczenie, raczej nawyk, który warto wyrabiać już u małych dzieci. Po prostu unieś głowę. Kiedy chcemy dodać komuś otuchy, pocieszyć, mówimy „Głowa do góry”. Taka postawa faktycznie wpływa na umysł i emocje. Najlepiej pamiętać o tym przy każdej możliwej okazji, już rano po wstaniu, potem w ciągu dnia i zawsze wtedy, kiedy czujesz, że nadciąga napięcie, przygnębienie, niepokój. Kiedy opuszczasz głowę, niewiele widzisz, odcinasz się od świata, co dodatkowo pogarsza nastrój. Dodatkowo kiedy zwieszasz głowę, w gardle powstaje zagięcie, blokujące swobodny dostęp powietrza do tchawicy, co przeszkadza w efektywnym oddychaniu, oddech się rwie. Płytki, urywany oddech pogarsza samopoczucie, a płynny, swobodny – poprawia je. Kiedy uniesiesz głowę, oddech stanie się lekki i rozluźniony. **GŁOWA DO GÓRY 😊**
- 2. Wciąganie powietrza.** Można je połączyć z ćwiczeniem „Głowa do góry”. Ściągnij wargi tak, jakbyś chciał objąć nimi słomkę do picia. Następnie kilka razy, raz za razem, głęboko i powoli wciągnij przez wyobrażoną słomkę powietrze. Wyobraź sobie, co chciałbyś wciągnąć do środka razem z powietrzem. Spokój,

opanowanie, siłę, lepszy humor? Wyobraź sobie chłodne, pryskające kropelki wody, które wciągasz z przyjemnością. Rozpocznij dzień od tego ćwiczenia i powtarzaj je wówczas, gdy czujesz niepokój lub przygnębienie. Dzięki niemu dostarczasz swojemu organizmowi odpowiednią dawkę tlenu, dozowaną w optymalnym tempie. Dodatkowy skutek tego ćwiczenia jest taki, że rozluźniają się stawy skroniowo-zuchwowe.

3. **Parskanie.** Tak, dokładnie tak jak to robią konie 😊 Też tak potrafisz. W tym celu musisz lekko rozluźnić wargi i szczękę. Potem pozwól wydychanemu powietrzu „wybulgotać” na zewnątrz. Wyobraź sobie, że konie w ten sposób radzą sobie z napięciem! Ty także poćwicz parskanie dla rozluźnienia. Możesz połączyć to ćwiczenie z „wdychaniem przez słomkę”. Dlaczego to działa? Przede wszystkim mózg, zajęty tym dziwnym ćwiczeniem, w pewnym sensie „zapomina” o stresie i niepokojach. Dodatkowo rozluźniamy w ten sposób mięśnie twarzy. Mózg odbiera sygnał „jestem rozluźniony” i rzeczywiście zaczyna funkcjonować tak, jakby poziom stresu się zmniejszył, nawet jeśli zewnętrzne warunki temu przeczą.
4. **Czucie kręgosłupa.** To ćwiczenie można wykonać w różnych miejscach, na kilka sposobów. Oprzyj się plecami o ścianę. Albo o futrynę drzwi. Szafę. Może to być także drzewo, jeśli jesteś na zewnątrz. W każdej z tych sytuacji należy to zrobić w taki sposób, aby poczuć dokładnie swój kręgosłup – od samej góry, od kręgów szyjnych, aż do samego dołu, do kości ogonowej. Dobrze, byś poczuł wszystkie kręgi, każdy z osobna oraz wszystkie razem, połączone w podtrzymującą Twoje ciało całość. Wtedy poczujesz, jaki stabilny jest Twój kręgosłup. To Twoje rusztowanie. Wykonując to ćwiczenie możesz dodatkowo poruszać się delikatnie w taki sposób, aby podłoże, o które się opierasz, masowało delikatnie Twój kręgosłup. Dlaczego to działa? Ponieważ kiedy czujesz stabilnie swoje „rusztowanie”, całe ciało się stabilizuje i przekazuje do mózgu informację: „Wszystko jest w porządku”.

Opracowała Katarzyna Piątkowska-Perzyna – psycholog;
na podstawie książek „Odwagi! – krótki podręcznik przetrwania” oraz „Głowa do góry – krótki podręcznik przetrwania” C.Cross-Muller.