

Relaxarea (2)

Există mai multe posibilități de a ne relaxa, una dintre ele este deja descrisă. Unele dintre metodele de relaxare se bazează pe contrastul dintre tensiune musculară și relaxare iar altele pe imaginarea unor reprezentări plăcute, calmante. Este bine să ținem minte că sunt mai multe posibilități de a ne relaxa, că în momente diferite sunt utile metode diferite și că este important să găsești ce te ajută pe tine.

Relaxarea fizică se poate desfășura cam așa:

Alegeți un loc calduț și liniștit.

Stați confortabil într-un fotoliu sau întins pe pat.

Alegeți un moment în așa fel încât să nu fiți întrerupt.

Încordați-vă mușchii în așa fel încât să-i simțiți. Nu exagerați.

Încordați fiecare grupă de mușchi de două ori pentru aproximativ 5 secunde.

Încordați fiecare grupă de mușchi de două ori.

După ce ați încordat o anumită grupă de mușchi încercați să nu o mai mișcați.

Exerciții de relaxare rapide (exemplu):

Mâini și brațe: strângeți pumnul și împingeți brațul drept înainte în față.

Picioare: împingeți degetele picioarelor către podea, ridicați ușor genunchii și apoi împingeți picioarele ușor în față.

Abdomen: împingeți în față mușchii stomacului, inspirați și țineți aerul înăuntru.

Umeri: ridicați umerii către urechi.

Gât: lăsați capul pe spate, către scaun sau pat.

Fața: strâmbați fața, închideți strâns ochii și lipiți buzele.

Exerciții fizice:

Unele persoane consideră că sportul este la fel de eficient ca exercițiile de relaxare, pentru că de fapt sunt aceleași mișcări, sub altă formă.

Alergarea, plimbarea sau înotul ne pot ajuta să scăpăm de enervare sau anxietate.

Dacă sportul vă ajută, folosiți-l, în special atunci când sunteți încercați de sentimente neplăcute.

După Paul Stallard

Think Good - Feel Good -

A Cognitive behaviour Therapy Workbook for Children and Young People