ZDRAVÍ A KRÁSA 26. 01. 2010

Jak si rychle ulevit od stresu

Jedná se o krátkou relaxační metodu, po které se vám ihned uleví. Maximální užitek z této techniky se sice projeví při pravidelném opakování, přesto…

Pár minut relaxace pomůže

Jedná se o krátkou relaxační metodu, po které se vám ihned uleví. Maximální užitek z této techniky se sice projeví při pravidelném opakování, přesto účinek pocítíte prakticky okamžitě po relaxaci. Tato technika se doporučuje při častých bolestech hlavy, migrénách, bolestech břicha nebo pokud trpíte na zúžení cév. Také pomáhá při úzkostech a snižuje vysoký krevní tlak.

Rychlá relaxace:

1. Zhluboka se nadechněte, zadržte dech na 3 - 4 vteřiny, pomalu vydechujte. Toto opakujte 3x.
2. Řekněte 3x následující afirmaci: „Jsem v pohodě. Jsem klidný“.
3. Opět se zhluboka nadechněte, zadržte dech a pomalu vydechněte. Toto proveďte 3x.

Měli byste se cítit klidnější již po 2 - 3 minutách. Po cvičení budete mít příjemný pocit radosti a uspokojení. Po dvou měsících pravidelného cvičení budete umět rozpoznat napětí nebo uvolnění v jednotlivých svalových skupinách.

Stres ovlivňuje dech

Pokud často podléháte stresu, je možné, že máte vytvořené špatné dýchací návyky. Je to dáno tím, že stres zrychluje dech, bez ohledu na to, zda vykonáváte nějakou fyzickou aktivitu nebo ne. Způsobují to myšlenkové procesy spuštěné stresovým faktorem.. Na to, abyste si osvojili správné dýchací návyky, stačí, když budete pravidelně provádět pár minut denně následující dechové cvičení.

Dechové cvičení:

1. Vestoje s mírným rozkročením se zhluboka nadechněte nosem. Zaplňte celé plíce vzduchem. Nádech trvá 4-5 vteřin.
2. Vydechněte naráz ústy. Současně mírně podřepněte v kolenou.
3. Svěste hlavu i ruce dolů, uvolněte se. Z této pozice se opět začněte nadechovat a zároveň se vracejte do vzpřímené polohy

Tuto sérii nádechů a výdechů zopakujte 20x. Okysličíte si tím všechny buňky v těle, včetně těch mozkových. Pokud máte možnost, provádějte toto cvičení venku, nebo alespoň při otevřeném okně.