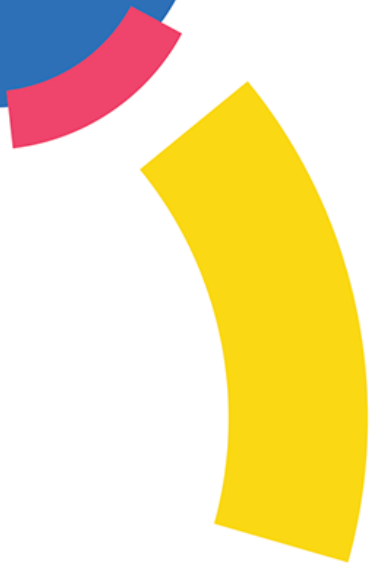




**ZDROWIE.**  
To zależy od Ciebie.



## Podsumowanie drugiego spotkania w ramach cyklu edukacyjnego o odporności, zdrowym stylu życia i profilaktyce chorób.

**Temat warsztatu:** *Stres i techniki relaksacyjne – mini techniki – maxi efekty.*

**Prowadzenie:** Diana Poteralska-Łyżnik

Pamiętaj!

- Nastawienie w radzeniu sobie ze stresem odgrywa ważną rolę: lęk przed stresem pogłębia szkodliwe działanie stresu, lęk przed lękiem pogłębia lęk.
- Użyj to, co masz dostępne i zawsze przy sobie - wykorzystanie naszego ciała i jego funkcji w zredukowaniu stresu: oddech, dotyk, dłonie, serce. Rola umysłu, jego odpoczynku oraz właściwych myśli w natychmiastowej relaksacji.
- Właściwy oddech jest najważniejszy. Mówienie: weź trzy głębokie oddechy ma sens. W stresie zapominamy o oddechu, oddychamy płytko często tylko górną częścią płuc, co powoduje jeszcze większe niedotlenienie i wzrost poczucia zdenerwowania.
- Nauka oddechu brzuszno takiego, jakim oddychają niemowlęta i małe dzieci, który w pełni dotlenia i relaksuje: wdech nosem, wypełniamy najpierw powłoki brzuszne, potem rozciągamy przeponę na boki, na końcu wypełniamy płuca i oskrzela, gardło i nos. Wydech nosem w odwrotnej kolejności na końcu przyklejamy brzuch do kręgosłupa. Można położyć sobie rękę na brzuchu aby lepiej śledzić ten ruch.

**Szybkie techniki relaksacyjne**, które pomagają zredukować stres i wrócić do równowagi w każdej sytuacji życiowej, gdy czujemy wzrastające napięcie i wszelkie objawy zdenerwowania:

1. Głębokie westchnienie z dźwiękiem haaa. Unieś podczas wdechu barki do góry i opuść z wydechem z otwartymi ustami i z dźwiękiem ulgi haaaaa.
2. W przypadku niepokoju, możesz dodać do powyższej techniki obejrzenie się daleko na boki w lewo i w prawo, czy za tobą nie czai się niebezpieczeństwo (tygrys szablozębny) i wydech ulgi z dźwiękiem haaaa.
3. Koncentracja na palcu. Przytknij do czoła palec wskazujący i koncentruj się w pełni na tym dotyku. Palec odczuwa skórę czoła, czoło odczuwa dotyk skóry na palcu. Oddychaj spokojnie, nic innego nie istnieje dookoła.

4. 20 połączonych oddechów. Usiądź wygodnie w miejscu, gdzie przez chwilę nic nie będzie ci przeszkadzać, stopy na podłodze, ręce na kolanach i powoli zamknij oczy. Weź 3 spokojne oddechy, a potem 20 w miarę głębokich, połączonych ze sobą oddechów (po wydechu następuje natychmiast wdech). Co 5 oddech jest pogłębiony: 4 +1 pogłębiony + 4 + 1 pogłębiony + 4 + 1 pogłębiony + 4 + 1 pogłębiony. Potem oddychaj normalnie i przejdź do dalszej części.
5. Koncentracja na ciele: skanuj ciało od stóp do głowy i rozluźniaj wszelkie napięcia.
6. Koncentracja na emocjach: co czuję? Jaka to emocja? Staraj się ją nazwać. Co jest pod nią? Jaka to emocja? Co naprawdę czuję?
7. Koncentracja na umyśle: przyglądaj się myślom, jak przepływają przez ekran twojego umysłu, jak chmury po niebie. Tylko obserwuj, nie podążaj za żadną z nich. Od czasu do czasu zadaj sobie pytanie: jaka będzie moja następna myśl? Jaki kolor będzie miała następna myśl? Jaki kształt? Obserwuj zatrzymanie się umysłu.  
Po chwili otwórz oczy z uśmiechem na ustach.
8. Uspokajanie serca. Połóż dłoń pośrodku klatki piersiowej na sercu. Skup uwagę na spokojnym oddechu, odczuwaj wdech i wydech. Skieruj uwagę w głąb klatki piersiowej i poczuź swoje serce. Wyobraź sobie, że oddychasz przez serce i dla serca. Poczuź wdzięczność za pracę, którą wykonuje dla Ciebie 24/7 całe twoje życie. Nawiąż kontakt z sercem i uśmiechnij się do niego, spokojnie oddychaj przez serce.
9. Oddychaj spokojnie wyobrażając sobie, że przy wdechu pobierasz światło i energię, a przy zatrzymaniu oddechu rozpraszasz je po ciele. Następnie wydychasz zmęczenie, niepokój, nieprzyjemne myśli, emocje, ból. Oddychaj tak 2 minuty.
10. Krótka medytacja beczynności. Zamknij oczy, oddychaj głęboko i spokojnie i nie rób nic, wsłuchaj się w odgłosy otoczenia i rozpuść się w nich, zupełnie się rozluźnij, odpuść robienie, działanie, koncentrację na czymkolwiek. Po prostu bądź.
11. Zaopiekowanie się sobą. Pochyl głowę, przymknij oczy, obejmij się ramionami, pogłaszcz i pokołysz jak małe dziecko. Oddychaj spokojnie i rokoszuj się tym uczuciem bycia bezpiecznym w ramionach matki.
12. Odnajdź swoje słowo kotwicę, które w momencie stresu, pośpiechu, nakręcenia, załamania, czarnych myśli natychmiast cię uspokoi, pozwoli popatrzeć przytomnie, może rozśmiesz.
13. Technika na trudności w zasypianiu: w naszym ciele przebiegają między innymi 2 kanały energetyczne: Ida – lewy, energia księżycowa, pasywny i Pingala – prawy, energia słońca, aktywny. Podczas dnia bardziej oddychamy prawą dziurką, podczas nocy lewą. Często możemy zauważyć, gdy nie możemy zasnąć, że lewa dziurka nosa jest zatkana. Połóż się na prawym boku i zatkaj prawą dziurkę tak, aby oddychać tylko lewą. Jeśli jest przytkana to odciągnij delikatnie lewą małżowinę nosa, aby udzielić kanał. Oddychaj spokojnie aż zaśniesz.

Na koniec – co nas najlepiej pobudza i uzdrawia? Śmiech. Rozpoczęcie dnia nawet od najprostszego ćwiczenia śmiechowego czyli wymawiania z wydechem: hahahaha, hihihhi powoduje wzrost endorfin, poczucie radości i lepszy dzień. Życzę Ci wspaniałego, spokojnego dnia.

Szczegóły wydarzenia: [www.piaseczno.pl](http://www.piaseczno.pl) [www.fundacijabadz.pl](http://www.fundacijabadz.pl)

*Fundacja Małgosi Braunek „Bądź” to organizacja działająca od 2015 roku zajmująca się czynnie edukacją zdrowotną zainspirowaną filozofią życia Małgorzaty Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej. Fundacja promuje zintegrowane, holistyczne podejście zarówno do zdrowia, jak i do choroby. Inicjuje i wspiera współpracę różnych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej poprzez szerzenie merytorycznej, wiarygodnej wiedzy o medycynie pełnej, zintegrowanej i konieczności całościowego, holistycznego leczenia człowieka. Główną osią działalności jest organizacja warsztatów, wydarzeń i akcji edukacyjnych. Działania kierowane są do osób chorych onkologicznie i przewlekle, ich bliskich, a także do osób zdrowych, zainteresowanych zdrowym trybem życia, prewencją i leczeniem chorób przewlekłych.*