

ŠOLA: OŠ Kuzma

UČITELJICA: Martina Černi, učiteljica v projektu Popestrimo šolo

TEMA: tehnike sproščanja za odrasle

Primer dobre prakse, kako na OŠ Kuzma skrbimo za zdravje v času dela od doma.

Pred časom je osnovno šolo Kuzma obiskala članica NIJZ in nam predstavila vaje sproščanja. Vaje so se nam zdele primerne za šolski prostor in predvsem primerne za vsakodnevno izvedbo. Ker v času, v katerem smo se znašli, ogromno časa presedimo pred računalniki, se nam je zdelo primerno, da nekaj teh vaj uporabimo tudi doma. Tako smo iz vaših vaj izbrali nekaj tistih, za nas najbolj primernih, ki jih v domačem delovnem okolju izvajamo in smo naredili krajši izsek nalog, katere je dobil vsak od zaposlenih. Tako se sprostimo, razgibamo in smo nato ponovno pripravljeni za delo naprej ...

DIHALNE TEHNIKE SPROŠČANJA

Osnovne dihalne vaje so na dokazih temelječa dobra sprostitevna tehnika. Namen dihalnih vaj je doseči zavedanje trenutnega dihalnega vzorca ter krepiti sposobnost zavestnega usmerjanja dihanja z namenom sprostitve in izboljšanja psihofizičnega počutja. Ta sposobnost pri posamezniku gradi zdrav občutek notranje moči, samozavesti in samostojnosti.

Dihalne tehnike so navadno najpogostejši način sproščanja napetosti, saj so zelo preproste. Z umirjanjem dihanja lahko zelo hitro dosežemo ugoden vpliv na svoje misli in telo.

NA KAJ JE TREBA BITI POZOREN PRI IZVAJANJU TEHNIKE

- Hrbtenica naj bo v vseh položajih vzravnana, glava je v podaljšku vratu.
- Priporočljivo je vdihovanje skozi nos in izdihovanje skozi usta.
- Dihanje naj bo lahko in sproščeno.
- Dihanje naj bo neslišno.
- Dihanje naj bo ritmično in enakomerno.

- Vdih in izdih naj se postopoma poglobljata in podaljšujeta. Primerna dolžina je tista, ki ne povzroča nelagodja in pri kateri naslednjo fazo vdiha/ izdiha izvedemo brez napora.

- Naj ne bo zadrževanja sape.

- Priporočljivo je, da smo ves čas pozorni na telesne občutke, ki so prisotni.

- Če se pojavi nelagodje, je potrebno vajo prekiniti.

- Redna vadba je ključna in vpliva na hitrost ter globino sprostitve.

KORAK 1: PREPOZNAJTE SVOJ TIP DIHANJA... Eno roko postavite na prsni koš in drugo na trebuh nad popkom. Nekaj časa dihajte tako, kot sicer normalno dihate, in pri tem opazujte gibanje obeh rok pri vsakem vdihu. Katera roka se bolj vidno dviguje?

KORAK 2: NAUČITE SE TREBUŠNEGA DIHANJA IN GA REDNO VADITE... Če ste ugotovili, da dihate prsno, se naučite tudi trebušnega dihanja ter tega čim večkrat ponavljajte: ne le, kadar trenirate tehnike sproščanja ali kadar ste pod stresom, temveč tudi ob drugih priložnostih (kot na primer: na poti v službo, ko čakate ob fotokopirnem aparatu, ko čakate v vrsti pred blagajno ...). Tako boste tehniko lažje osvojili in sprejeli "za svojo".

TREBUŠNO DIHANJE:

Zavzamemo sproščen, dobro podprt položaj leže ali pol sede. Nogi pokrčimo. Dlani položimo na trebuh v višini popka. Izdihnemo in potegnemo trebuh navznoter. Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem potisnemo trebuh ven. Za kratek čas zadržimo dih in sproščeno izdihnemo s priprtimi ustnicami. Nekajkrat ponovimo in smo pozorni na to, da se dlani med vdihovanjem dvigajo (trebuh se "polni" z zrakom) in med izdihovanjem spuščajo (trebuh se "prazni").

MIŠIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA

KORAK 1: (KRČENJE) 1. Najprej se osredotočimo na posamezno mišično skupino. 2. Močno skrčimo to mišično skupino. 3. Stisk zadržimo za okoli 5 sekund. 4. Pozorni smo na občutke ob krčenju. 5. Med krčenjem enakomerno dihamo v svojem ritmu.

KORAK 2: (SPROŠČANJE) 1. Potem ko smo 5 sekund krčili določeno mišično skupino, jo naenkrat sprostimo in ostanemo v stanju sproščenosti vsaj 10 sekund. 2. Pozorni smo na občutke

ob sproščanju, opazujemo razliko med skrčeno in sproščeno mišico. 3. Tudi ob tem koraku enakomerno dihamo v svojem ritmu.

PRIMER POTEKA: Na stolu se udobno namestimo. Nogi naj bosta vzporedno in ne prekrižani, stopali na tleh. S hrbtom se lahko naslonimo nazaj. Roki lahko počivata v naročju ali na naslonjalih za roke. Med izvajanjem tehnike imamo zaprte oči ali pa pogled usmerimo prazno pred seboj. Dihamo v svojem ritmu in za začetek samo opazujemo, kako zrak vstopi v naše telo med vdihom, in kako ga med izdihom zapusti. Tako spremljamo približno 5 vdihov in izdihov. Vsako vajo nato 2x izvedemo.

1. **Desno stopalo:** Skrčimo prste na stopalu – zadržimo za približno 5 sekund in potem sprostimo. Opazujemo občutke v stopalu ob sproščeni mišici vsaj 10 sekund. Kako občutimo razliko v primerjavi s skrčeno mišico, so morda prisotni tudi občutki toplote ali teže/lahkosti v stopalu? Še enkrat ponovimo celotno vajo na desnem stopalu (5 sekund zadržimo, 10 sekund sproščamo).
2. **Desna golen:** Peta je na tleh, prste na stopalu pritegnemo k sebi – zadržimo – sprostimo.
3. **Cela desna noga:** Stegnemo in dvignemo nogo, prste na stopalu pritegnemo k sebi – zadržimo – sprostimo.



4. **Levo stopalo:** Skrčimo prste na stopalu – zadržimo – sprostimo.
5. **Leva golen:** Peta je na tleh, prste na stopalu pritegnemo k sebi – zadržimo – sprostimo.

6. **Cela leva noga**: Stegnemo in dvignemo nogo, prste na stopalu pritegnemo k sebi – zadržimo – sprostimo.
7. **Desna dlan**: Stisnemo pest – zadržimo – sprostimo.
8. **Celotna desna roka**: Stegnemo roko ob telesu, stisnemo pest in pritisnemo komolec k telesu – zadržimo – sprostimo.



9. **Leva dlan**: Stisnemo pest – zadržimo – sprostimo.
10. **Celotna leva roka**: Stegnemo roko ob telesu, stisnemo pest in pritisnemo komolec k telesu – zadržimo – sprostimo.
11. **Trebuh**: Potegnemo trebuh navznoter, ga pritisnemo k hrbtenici (stisnemo trebušne mišice) – zadržimo – sprostimo.
12. **Prsni koš**: Globoko vdihnemo skozi nos v prsni koš – zadržimo dih (za 5-10 sekund) – izdihnemo skozi usta.
13. **Rame**: Dvignemo rame navzgor, čim bolj k ušesom – zadržimo – sprostimo.



14. **Vrat:** Nagnemo glavo navzdol, kot da bi se želeli z brado dotakniti prsnega koša, hkrati pa bi nam to nekdo preprečeval (med vratom in prsnim košem je nekaj prostora, vrat ostaja napet) – zadržimo – sprostim.



VIZUALIZACIJA POMIRJUJOČEGA KRAJA

IZVAJANJE TEHNIKE

Tehniko vizualizacije se lahko izvaja samostojno ali s pomočjo vodenja druge osebe (v živo ali ob posnetku). Posameznik si v mislih ustvari podobo pomirjujočega dogodka oz. kraja, na katerem se nahaja. To je lahko kraj, ki ga posameznik pozna in na katerem je že bil, lahko ga pozna s fotografij ali pa ga ustvari na novo. Primeri takih krajev: obala morja ali jezera, travnik, gozd, vrt. Pomembno je, da je pri ustvarjanju/zamišljanju podobe čim bolj natančen, da vključi čim več zaznav iz različnih čutov – vidne podobe (barve, oblike, podrobnosti ...), zvoke (različne zvoke, glasove ali tišino), vonje, okuse, kožne zaznave (zunanja temperatura, dotikanje stvari, podlaga pod nogami ...), zaznavanje gibanja svojega telesa v prostoru. Posameznik se popolnoma osredotoči na te zaznave ter nekaj časa raziskuje dogodek oz. kraj, ki ga je ustvaril po svojem okusu. To osredotočanje na pomirjujoče podobe običajno vodi v občutke miru in sproščenosti. Vizualizacija se konča s počasnim prehodom iz domišljjskega sveta – z osredotočanjem na dihanje in zavedanjem zunanjega okolja, v katerem se posameznik nahaja. Podajam primer navodil za dve različici, ki sta vam lahko v pomoč pri izvajanju tehnike vizualizacije.

MORSKA OBALA: V naši vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali morsko obalo oz. plažo. To je lahko obala, ki jo poznate in ste na njej že bili, lahko jo poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljajska obala, ki jo boste zdaj ustvarili. Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. ... Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na morsko obalo na začetku poletja.

Je še zgodnje jutro, zrak je svež in topel. Na svoji koži čutite rahel veter. Stojite ob morju in se najprej zaveste, kakšna tla so pod vašimi nogami – pesek, skala, kamenčki? ... Potem se razgledujete naokoli. Kaj vidite? Kakšno je morje, je čisto mirno ali opazite kakšne valove? Kakšne barve je? ... Počasi se sprehodite ob njem. Ali slišite svoje korake, kako stopajo po obali? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. So prisotni glasovi galebov ali drugi glasovi, lahko slišite morje, veter? ... Postanete pozorni tudi na vonje, ki jih lahko zaznate. Kaj vohate? ... Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ... Potem poberete majhen kamen. Na dlani čutite njegovo težo in gladko površino. Opazujete, kakšne barve in oblike je. Ko ste si ga ogledali, ga lahko vržete v morje in spremljate, kako za njim ostajajo krogi na površini. ... Počasi se vrnite nazaj na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...? S temi občutki zapustite svojo domišljajsko obalo in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči.

JESENSKI GOZD: V naši vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali gozd jeseni. To je lahko gozd, ki ga poznate ali se v njem celo redno sprehajate, lahko ga poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljjski gozd, ki ga boste zdaj ustvarili. Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. ... Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na rob gozda sredi svetlega jesenskega jutra.

Ponoči je deževalo, zdaj pa je jasen, topel dan. Stojite na potki in se razgledujete. Kaj vidite? Kakšna drevesa so pred vami? Bodite pozorni na njihovo velikost, barvo listov, razvejanost. Pogled obrnite tudi v nebo – vidite kakšne oblake, kakšnih oblik in barve so? ... Potem se počasi po potki napotite v gozd. Bodite pozorni na to, po kakšni podlagi hodite – so to korenine, odpadli listi, zemlja ...? Ali slišite svoje korake, kako stopajo po tej podlagi? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. Je prisotno ptičje petje ali glasovi drugih živali, lahko slišite veter? Ali pa v gozdu ni izrazitih zvokov in je prisotna tišina? ... Med svojo hojo naprej pridete do majhnega potočka. Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ... Ob potočku opazite tudi majhen storž in ga poberete. Na dlani čutite njegovo težo in površino. Nesete ga k nosu in povohate. Ima kakšen vonj? Ob tem postanete pozorni tudi na druge vonje v gozdu. Kaj vohate? ... Potem lahko storž spustite na tla in se počasi vrnete nazaj po potki. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...? S temi občutki zapustite svoj domišljjski gozd in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči.

Link do glasbe, katero lahko poslušate skozi celotne korake sproščanja.

<https://www.youtube.com/watch?v=mL8kHNNKuto>

Prirejeno po:

<http://skupajzdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>)

Martina ČERNI, učiteljica v projektu Popestrimo šolo