

NAČINI SPROŠČANJA IN MEDITACIJE

7.4.2010

Gradivo pripravil: Metod Čufar

Jesenice, april 2010

Alternativne metode sproščanja

Sprostitev postaja vedno pomembnejša, saj delovni tempo in način življenja nasploh postajata vedno hitrejša. Neprestano je potrebno biti maksimalno pripravljen na nove izzive in reševanje zahtevnih nalog, pa naj bo to na delovnem mestu ali v domačem okolju. Zagotovo je svet podjetništva eno izmed stresnejših delovnih okolj, vendar če želite, da bo vaše življenje v ravnovesju, da boste ostali v polni delovni in življenjski formi, se morate znati poglobiti vase, začutiti bitje svojega srca in slišati svoje dihanje. Šele ko se umirate, se lahko napolnite z novo energijo.

Šele ko se umirate, se lahko napolnite z novo energijo. Da bi se obvarovali pred boleznimi, je vsak dan potrebno nekaj storiti zase in za svoje počutje, ker pa je primernih načinov sproščanja toliko, kot je posameznikov, je najprej potrebno tehnike sproščanja poznati, nato pa preizkusiti z namenom ugotovitve ustreznosti posamezne metode sproščanja. Po raziskavah se kar 72 % ljudi odloča za sproščanje z alternativnimi metodami, saj lahko večino izmed njih izvedejo sami doma ali pa kar na delovnem mestu v odmoru za malico. Kako se torej lotiti umetnosti sproščanja, če ste še začetnik na tem področju?

Za izvajanje na delovnem mestu je primerna le nekaj minutna dihalna terapija, ki temelji pa na sproščnem, neprisiljenem in zavestnem dihanju. Več časa in znanja zahtevajo alternativne metode sproščanja in jih je priporočljivo izvajati doma: nam najbolj poznana znanost o telesu, duhu in duši je zagotovo joga, s katero dosežemo obladovanje in nadziranje vseh življenjskih impulzov. Sledi ji meditacija, ki v prevodu pomeni »razmišljati« in »vaditi« in je navznoter usmerjena umetnost življenja, ki povzroči globlje dihanje, več kisika v krvnem obtoku, možgani postanejo bolj prekrvavljeni in posledično bolj sproščeni. Gibanje in zato priporočeno izvajanje doma zahteva stretching, kjer gre za raztezanje in sproščanje posameznih delov telesa, lahko se odločite za terapijo s plesom, kjer s svobodnimi plesnimi gibi poskušate izraziti svoja čustva, predvsem negativna in se jih tako osvoboditi, vedno bolj priljubljena oblika skupinske vadbe na prostem pa postaja tai-chi, kar v prevodu pomeni »borba senc«, v ospredju pa je duševna sprostitvev, izvajajo se mirni, tekoči gibi, ki so del borilnih veščin in so zasnovani na principu harmonične izravnave nasprotij jin-jang. Če vam našete metode ne ustrezajo najbolj, ker bi morali sami največ storiti za sprostitvev, potem je eden najprijetnejših načinov za sprostitvev zagotovo masaža.

Pomembno pravilo, ki ga je potrebno upoštevati, je izbranost ustrezne metode. Nikar se ne lotevajte vseh naenkrat, saj bo to povzročilo le zmedenost in še večji stres. Izberite eno ali dve metodi in ju nekaj časa izvajate, nato poskusite z drugima dvema in poskušajte dokler ne najdete prave metode za vas. Vi ste namreč lstenik svojega telesa – poslušajte, kaj vam govori in zelo hitro boste ugotovili, kaj vam ustreza. (Poveto po: www.tanjazelj.com)

Sprostite se pred pomembnimi odločitvami

Začnite z različnimi tehnikami sproščanja telesa in duha. Tako se boste bolj poglobili v vprašanje in intuitivno uresničili želeni cilj.

Podjetniki so pogosto preobremenjeni z delom, kar jim onemogoča, da bi o pomembnih poslovnih odločitvah razmišljali umirjeno in sproščeno. Tudi če vsak zaposleni dobro opravlja svoje delo, in je strateška usmeritev podjetja jasna ter cilji natančno opredeljeni, se lahko pojavijo težave. Poslovni partnerji pričakujejo, da smo zadovoljni, sveži in naravni, mi pa se v resnici ravnokar spopadamo s težavo, ki nam krati spanec. Nismo dovolj sproščeni ali se sprostiti sploh ne znamo?

So različne **tehnike sproščanja**, ki jih nova evropska filozofija predvsem črpa iz vzhodnoazijske kulture, lahko ustrezen pripomoček k razreševanju poslovnih težav? Si z globokim premišljevanjem, torej **meditacijo**, res lahko kaj pomagamo? Premišljevanje o vprašanjih je ključnega pomena za iskanje rešitev, in v tem si evropska in vzhodnoazijska filozofija sploh nista tako zelo različni, razlike se pojavijo šele v zunanjih pojavnih oblikah reševanja vprašanj oziroma načinov sproščanja.

Sproščanje žal ni preprosto, potrebujemo obilo potrpljenja, vztrajnosti, zdrave pameti in zmernosti. Sledite navodilom, vendar upoštevajte tudi lastne izkušnje, ki ste si jih že pridobili ali pa si jih še boste.

Vaja sproščanja obsega naslednje stopnje:

- začetno sproščanje telesa in duha,
- osredotočenje na določeno vprašanje,
- kreativna imaginacija zelenega cilja,
- izvedba cilja v realnem življenju.

Sproščanje telesa in duha

Začnite tako, da se osredotočite na kak predmet, rastlino, vprašanje, cilj ali pa se prepustite toku lastne podzavesti, da določi, katero osredotočenje bi bilo najbolj primerno. **Lahko si, na primer, zamislite, da ste drevo.** Verjetno bo za vas zelo zanimiva izkušnja, ko boste začutili njegovo večnost, statičnost, energijo, rast popkov, vej, cvetov in plodov. Izkusite kako sonce greje drevo, ga polni z energijo, ga hladi, in kako ga osvežuje dež. Začutite njegovo hvaležnost do zemlje, ki mu daje hrano. Marsikaj se lahko naučite. Pri vsem tem uporabite moč svoje kreativne domišljije.

Lahko se sproščate ob glasbi. Naj bo glasba takšna, da vam je pri srcu. Takrat se prepustite njenemu toku in vodila vas bo v to, kar so čutili glasbeniki, ki so glasbo ustvarili, pa naj bo to klasika, new age, rock ali pop glasba. Bodite previdni pri glasbenih skupinah, ki se ukvarjajo z okultnim, rituali, šamanskimi bobni in podobnim. Takšna glasba v vas lahko povzroči prekomerno kopičenje energije, ki je ne razumete in je lahko zelo dobra ali pa tudi neprijetna in kaotična izkušnja. Zatorej raje izberite nevtralno glasbo, predvsem pa takšno, ki jo poznate.

Osredotočenje na vprašanje

Ko se sprostite z eno izmed zgornjih vaj, se osredotočite na vprašanje iz vsakdanjega oziroma poslovnega življenja. V svoji domišljiji si predstavite vse v zvezi s težavo, ki vas pesti in skrbi. Opazujte se, kako se običajno vznemirjate, kako vas boli želodec in preganjajo glavoboli. Pri tem je pomembno, da se čustveno ne vežete na negativne prizore, ki se odvijajo v vaši podzavesti - prepričajte se, da jih opazujete, kot bi bili nekdo tretji in ne vi sami. Tako boste uvideli, koliko nepotrebnih skrbi vam je povzročila težava, medtem pa ste zamudili boljše priložnosti.

Ko dosežete stanje »tretjega opazovalca« lastne težave, nadaljujte z avtosugestijo - »prosite« podzavest, da vam razsvetli vzrok težave (jasno povejte katere).

Kreativna imaginacija zelenega cilja

Prepustite se toku meditacije, saj vam bo podzavest sama posredovala napotke in namige za rešitev vprašanja. Odgovor na vaše vprašanje lahko pride takoj, v obliki notranjega glasu ali slike, velikokrat pa se zgodi, da moramo nanj počakati - pogosto »preskoči iskra«, ko srečamo človeka, ki je z vprašanjem na neki način povezan, ali preberemo kakšno misel, ki nam pomaga rešiti vprašanje, sprejeti in odpraviti napake, ki so nas doslej omejevale.

Vse težave so rešljive. Razbremenite se privzgojenih motenj v vaši osebnosti. Dojeli boste, da morate nekatere naloge pač prepustiti drugim ljudem, ne da bi se pri tem čutili opeharjene. Pomislite tudi, da problem morda sploh ni vaš, ampak je to postal, ko ste se obremenili z njim. Racionalno premislite s katerimi delovnimi nalogami se boste soočili, in katere lahko prepustite tistim, ki jih bodo opravili bolje od vas. Vsak naj naredi tisto, kar najbolje zna.

Zadnja stopnja je uresničenje cilja

v realnem življenju, problem, ki ste ga rešili v podzavesti, izvedite še v praksi. Načini sproščanja so izvirni in prilagojeni posamezniku. Poiščite **stik s svojim notranjim vodnikom**, glasom ali intuicijo, kakorkoli že imenujete ta podzavestni vzgib, ki ga vsi uspešni podjetniki zelo dobro poznajo in upoštevajo.

Tehnike sproščanja

Strokovnjaki različnih področij že vrsto let ugotavljajo, da je eno izmed zelo pomembnih dejstev, ki naj spremlja človeško življenje, znati se sproščati.

Mogoče si res spočijemo možgančke od napornih misli, ki spremljajo študij, telo pa ni nič na boljšem, prej na slabšem. Vendar pa je vsake toliko časa potrebno sprostiti tako telo kot tudi misli, saj se v nasprotnem primeru lahko prelevimo v robote s pridihom negativno usmerjenih čustev do sebe in drugih. Postanemo prekomerno nemirni, netolerantni in konec koncev, ker sta telo in duh tesno povezana, se nam celotno psihično stanje lahko odraža tudi na telesnem zdravju. Načini sproščanja so različni, od tistih za katere si moramo vzeti čas in se zavoljo tega tudi malo disciplinirati, do takih, ki jih lahko združimo s hobiji.

Preusmeritev misli

Kar se tiče te tehnike, poznamo kar nekaj načinov za njeno izvajanje. Če na primer sedimo v čakalnici, ko čakamo na obisk zdravnika in postanemo nervozni, je eden izmed načinov preusmeritve misli, ki nas odmakne od dejstva, da čakamo in zapravljamo čas, ter v nas povzroča jezo, da začnemo s štetjem. Ne le štetjem, temveč s seštevanjem, množenjem ipd. Seštevamo števila od 0 do 100, tako, da vsakič prištejemo 7. Ko pridemo do 100-tice, začnemo enak postopek le v obratni smeri, tokrat odštevamo. Ko nam seštevanje ni več dovolj zanimivo, se lahko polotimo težje naloge in recimo, množimo. Drugi načini so povezani s slikami okoli nas in jo prav tako lahko izvajamo kjerkoli. Vso pozornost preusmerimo na neko sliko, ali predmet in na njem poskušamo odkriti čimveč najmanjših malenkosti. Tehnika preusmeritve misli sicer ni nekaj, kar nudi dolgoročen učinek, je pa zanimiv in uporaben način za prebroditev neznosnih trenutkov pred izpitom, razgovorom za službo in podobno.

Stop tehnika

Stop tehnika je prav tako ena izmed tehnik ki preusmeri našo pozornost iz misli na zunanost. Objekt preusmeritve pa si ustvarimo kar sami. Eden od primerov je, da si okoli zapestja zavežemo elastiko (sicer ne premočno, da nam ne bi zastala kri) in vsakič, ko zaslišimo neprijetne misli, ki nas delajo nemirne, primemo za elastiko in jo spustimo, da zapestje rahlo zapeče, obenem pa glasno rečemo **STOP!** Če to tehniko natreniramo doma, nam zunaj nikjer ne bo treba vpiti stop, ampak bomo samo spustili gumico, možgani pa bodo sami reagirali po postopku pogojnega refleksa. To da nas je na začetku rahlo zapeklo na zapestju, je pogoj, da možgani pozornost preusmerijo z misli na bolečino in s tem pretrgamo tok neprijetnih misli, ki nas nervirajo.

Tehnike dihanja

Tehnik dihanja je ogromno, je pa resnično dejstvo, da vsi večino časa dihamo povsem nezavedno. V primeru da se posvetimo svojemu načinu dihanja, obstaja velika verjetnost, da se bomo zelo sprostili, saj bomo razbremenili svoje možgančke, istočasno pa bo v le-te ter tudi v telo prišlo več kisika, kar bo pospešilo cirkulacijo krvi, nadaljevanje pa poznamo. Počutili se bomo boljše. Ker je tehnik pravilnega dihanja zelo veliko, se v to ne bom spuščala, je pa pomembno, da nekaj pozornosti preusmerimo tudi na dihanje s trebušno prepono, torej na dihanje s spodnjim delom trebuha. Ob dihanju s trebušno prepono ne le, da veliko več delajo pljučne mišice, ker uporabljamo celotno prostornino pljuč, v svoje telo pridobimo tudi več kisika. Dovolj kisika v telesu omogoča našim organom mirnejše delovanje, posledično pa se umirimo tudi mi in naše misli.

Postopno mišično sproščanje

Mišično sproščanje pa je že ena od tehnik, za katero si je potrebno vzeti čas in ga prakticirati vsakodnevno. S tem namreč lahko dolgoročno dosežemo veliko večjo sproščenost v vsakdanu, bistre misli, boljšo koncentracijo idr. Izvajamo pa navedeno tehniko takole:

Prostor za vadbo sproščanja naj bo miren, prijeten, za začetek po možnosti vedno isti, nihče naj nas med vadbo ne moti. Udobno se namestimo v fotelj ali stol, naslonimo se nazaj, glava naj po možnosti počiva na naslonu, roke pa na kolenih ali stranskih naslonih. Noge so vzporedno druga ob drugi, s stopali na tleh. Poskrbimo, da nam obleka ni pretesna, da se počutimo udobno. Oči so lahko zaprte, da se lahko bolj usmerjamo na notranje dogajanje v telesu. Čas sprostitve naj bo dvakrat daljši od časa zategnitve mišic (npr. 10:5 s; 20:10 s). Zelo pomembno je, da je naša pozornost stalno usmerjena na dogajanje in občutke v mišicah. Prav tako važno je mirno in enakomerno dihanje. Pri vsakem koraku se najprej osredotočimo na občutek napetosti, ki mu sledi sprostitvev. Z malo vaje se mišične napetosti hitro zavemo, naučimo se zavedati napetosti, ki naj ji sledi sprostitvev. Prav tako se ob vsakem sproščanju osredotočimo na naraščajoč občutek sprostitve. Mišice postajajo težke, tople, mlahave.

V natančno določenem zaporedju bomo postopoma sproščali 16 glavnih mišičnih skupin telesa. Vsako vajo bomo ponovili dvakrat.

1., 2. Začnemo s **PESTJO in SPODNJIM DELOM ROKE**. Stisnemo pest z dlanjo obrnjeno navzdol in dvignemo sklep proti zgornjemu delu roke. Najprej desna (D) roka, (2x), nato leva (L) 2x in še obe hkrati (2x). Zategnemo (približno 5 sekund), držimo in sprostim (10 sek).

3., 4. ZGORNJI DEL ROKE pritegnemo k telesu, vendar brez dotikanja telesa. Spodnji del roke naj mlahavo visi na naslonu ali kolenih. Najprej D nadlaket (2x), nato L (2x) in obe (2x). Dihamo mirno in enakomerno. Naša pozornost je stalno usmerjena na dogajanje in občutke v mišicah.

5. ZGORNJI DEL ČELA. Dvignemo obrvi in nagubamo čelo. Držimo 5 sek, nato sprostim 10 sek. Ponovimo 2x. Čutimo, kako so mišice sproščene bolj in bolj.

6. SPODNJI DEL ČELA. Obrvi potegnemo navzdol in jih poskušamo stakniti skupaj (namršiti se). 2x. Pozorni smo na dogajanje v telesu. Opazimo popuščanje napetosti.

7. OČI. čvrsto stisnemo, vendar ne premočno (posebno, če imate leče). Napetost postopoma plahni, prevzema nas občutek miru in toplote.

8. USTA. Stisnemo ustnice skupaj, ne pa tudi zob ali čeljusti. Popustimo. Postopek ponovimo še enkrat.

9. ČELJUST. Zategnemo tako, da stisnemo zobe in potegnemo koticke ust nazaj (kot bi se zarezali). 2x.

10. ZADNJI DEL VRATU. Potegnemo glavo nazaj in pritisnemo proti naslonu stola (ne dviguj glavo v zrak). Alternativno lahko spustimo brado proti prsim in istočasno preprečujemo, da bi se jih dotaknili. 2x. Mišice postajajo mehke, tople, mlahave.

11. RAMENA in SPODNJI DEL VRATU. Dvignemo ramena, kot bi se hoteli dotakniti ušes (potegni glavo v ramena). 2x. Napetost izginja, ostaja prijeten občutek teže, toplote, sproščenosti.

12. PRSA. Globoko vdahnemo zrak v prsa in ga zadržimo 10 sekund. Nato izdahnemo. Napetost zapušča naše telo. Ponovimo še enkrat.

13. TREBUH. Lahko ga potegnemo noter in zadržimo dih 10 sek. Druga možnost je, da ga izbočimo in ne dihamo 10 sek. Spustimo in se razbremenimo napetosti. 2x.

14. STEGNA. Stisnemo kolena skupaj, da bo zgornji del nog napet. Alternativno: počasi dvignemo obe nogi. 2x.

15., 16. SPODNJI DEL NOGE IN STOPALA. Iztegnemo noge naravnost naprej in potisnemo nožne prste proti kolenom. Najprej D noga (2x), nato L (2x) in obe hkrati (2x).

Sproščali smo glavne mišične skupine telesa od zapestij do nog. V mislih gremo še enkrat počasi skozi in opazujemo njihovo sproščenost. Počutimo se prijetno razbremenjeno in osveženo. Štejemo počasi od 5 do 1, odpremo oči in se vrnemo v naš vsakdan sproščeni in umirjeni.

(vir: www.nebojse.si; Doris Adamčič Pavlović spec. klin. psih., psihoterap., vedenjsko kognitivna terapevtka)

Vizualizacija pomirjajočega dogodka

Samo predstavljajte si, da ležite na plaži, greje vas sonce obenem pa hladi prijeten vetrič. Nekje od daleč slišite nežno in pomirjujočo glasbo, niste ne žejni ne lačni, le malo vam manjka da utonete v miren spanec. Močna vizualizacija dogodka, ki nas pomirja, lahko omogoči sprostitev tudi v zelo ne-mirni okolici.

Hitra sprostivna tehnika

Izvajamo jo lahko dobesedno kjerkoli, saj ko se zveziramo, zadeva sploh ni opazna. Poanta hitrega sproščanja je da se ga poslužujemo v situacijah, ko nimamo časa in potrebujemo zbranost. Takrat torej globoko vdihnemo zrak s trebušno prepono ter močno stisnemo vse mišice in mišične skupine na telesu za približno 10-15 sekund, nato pa počasi izdihnemo in istočasno sprostimo mišice.

Meditacije

Kot vsi vemo je tudi meditacij ogromno in ne bom se lotila opisovanje le-teh. Zdi pa se mi pomembno omeniti to tehnika ravno zaradi dejstva svoje raznolikosti. Vsak namreč lahko najde način meditacije, ki mu ustreza in ga umiri. Čeprav pa je pomembno povedati tudi, da prave meditacije niso le pomirjujoče, saj preko njih spoznavamo svojo notranjost, kar ni vedno sproščujoče, ravno obratno, lahko je zelo utrujajoče, vendar pa dolgoročno prinese dobre rezultate in ob redni vadbi lahko dosežemo mirnost duha in telesa. Sproščanje je lahko učinkovita oblika samozavedanja, uporablja pa se zato, da se posamezniku pokaže, do katere mere lahko obvlada svoje telesne simptome. Na začetku lahko kontrolira svoje telesne simptome, kasneje pa vpliva tudi na večjo učinkovitost kognitivnih (miselnih) funkcij. Sproščanje poveča dostopnost pozitivnih informacij v spomin, vpliva na fleksibilnost misli in omogoča, da v stresnih situacijah lažje najdemo alternative za negativne ali katastrofične misli. Posebno je pomembno za ljudi, ki so

neprestano napeti (Hawton et al. (ur.), 1989). Sproščanje je večina, ki jo osvojimo skozi stalno ponavljanje v praksi in ki ni namenjeno samo sprostitvi doma v fotelju, tamveč kjerkoli in kadarkoli čez dan.

(Doris Adamčič Pavlović spec. klin. psih., psihoterap., vedenjsko kognitivna terapevtka)

Da pa ne bomo ostali le pri tistih tehnikah za katere se je potrebno disciplinirati, moram omeniti tudi nekaj takih, ki jih lahko združimo s svojimi hobiji. Te tehnike nas pripravijo do tega, da si vzamemo čas zase, da se razvajamo, si namenimo pozornost, si povemo, pokažemo da se imamo radi. Taki trenutki so vredni zlata. Pisanje dnevnika je ena izmed tehnik, ki nas ne le prisili da si vzamemo svojih 5 minut na dan, temveč dnevnik nevede postane naš zaupni prijatelj. Nekaj v kar lahko napišemo vse kar nam pade na pamet, pa nas ne bo obsojal za to! Tudi to sprošča. Enakovredno temu je pisanje pesmi ali pisem brez naslovnika oziroma z navideznim, namišljenim naslovnikom. Vse kar želimo povedati nekemu ali svetu lahko izrazimo na tak način, papir pa na koncu koncev lahko tudi zažgemo.

Narava in šport sta vedno in povsod dva načina, ki imata ogromno prednosti, vendar pa zahtevata samodisciplino. Če vse to združimo z veseljem, da odpeljemo na sprehod še svojega ljubljénčka pa je to najmanj in hkrati največ kar lahko storimo zase. Tudi živali s svojo prisotnostjo in čistostjo zelo pomirjajo. Če pa pride trenutek, ko bi se od jeze drli na ves glas, brcali razbijali in cepetali, imate dve možnosti. Ena je odhod v globok gozd, kjer ni nikogar, ki bi vas slišal, druga pa, da se vsedete v avtomobil in si privoščite izraziti celoten razpon svojih glasilk. Ste vedeli da, če v avtu navijete glasbo zelo naglas in se istočasno zelo naglas zaderete, se bo zunaj avtomobila slišalo le glasbo, ne pa vas? Vredno je poskusiti.

Časovne stiske, poplava informacij, sprejemanje pomembnih odločitev so del našega vsakdanjika in nas nenehno potiskajo v stresne situacije. Obvladovanje učinkovitih načinov sprostitve je zato ključno, da ostanemo zdravi in živimo uravnoreženo.

Kaj je sprostitvev?

Recite povprečnemu posamezniku naj se sprosti, in verjetno se bo ulegel na tla in obmiroval. Za večino ljudi pomeni sprostitvev 'početi nič', oziroma obležati in obmirovati na tleh kot brezoblična kepa. Kaj natančno pomeni sprostitvev? S tem ne mislimo na posedanje na travi ob vikendu, popoldanski odmor ali gledanje televizije in zobjanje kikirikija. Sprostitvev ni enaka počitku, je predvsem tehnika, vrsta vaje, ki zahteva osredotočenost in uporabo notranjih predstav. Na praktični ravni je stanje sprostitvev povezano z odpravo negativnih čustvenih stanj in odvečnih ter nepotrebnih napetosti v telesu. Načinov sprostitvev je več.

Kaj je uspešno sproščanje?

Za uspeh pri sproščanju je pomembno, da postanemo 'homo ludens' – človek, ki se igra in uživa v tem početju. Doseganje sprostitvev je proces, ki zahteva določen čas. Sprostitvev dosežemo z vajo in razvijanjem določenih občutkov na telesni in duševni ravni. Recite

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

naključnemu posamezniku, ki ne pozna sprostilnih tehnik, naj se sprosti, in zelo verjetno ga boste spravili v stres, saj ne bo vedel, kaj mora čutiti, in kako naj to naredi.

Pasivna sprostitev

Načini sproščanja, za katere je značilno mirovanje v nekem položaju (najpogosteje sede ali leže) in osredotočanje na določene notranje procese (vizualizacija, izgovarjanje določenih besed, osredotočanje na določene dele telesa in dihanje). Sem spadajo tehnike, kot so: zen/budistične meditacije in vse meditacije, ki se izvajajo v mirovanju, avtogeni trening, nekatere zvrsti joge itd. Ta način nas nauči začutiti učinke sprostitve v mirovanju in nas popelje v stanja globoke sprostitve, ki krepijo naš imunski sistem in ohranja naše samozdravilne sposobnosti.

Aktivna sprostitev

Značilno je umirjeno gibanje celotnega telesa ali določenih delov telesa. Kretnje so praviloma počasne in ponavljajoče. Pozornost je osredotočena na telo ali določene dele telesa z namenom, da zaznamo napetosti v gibanju in jih odpravimo. Sem spadajo tehnike, kot so: tai chi, qigong, nekatere zvrsti plesa, Feldenkrais metoda, Aleksandrova tehnika. Pogojno tukaj lahko dodamo še hojo v naravi in vse vrste gibalnih veščin, ki jih izvajamo počasi in z zavedanjem. Zavedanje skozi gibanje nas uči odpraviti 'zavore', napetosti v telesu, med tem, ko se premikamo ali opravljamo neko opravilo v določenem položaju.

TEHNIKE ZA UČINKOVITO SPROSTITEV

1. Sprostilno trebušno dihanje

Kaj

Gre za zelo učinkovito sprostilno tehniko dihanja, pri kateri se je potrebno osredotočiti na območje centra, to je točka, ki se nahaja 3–5 centimetrov pod popkom znotraj trebušne votline.

Kako

Predstavljajte si, da je vaša točka centra kot majhen balon, ki se pri dihanju polni in prazni. Poskušajte zaznati različne površine balona, od spredaj trebušne mišice, od zadaj spodnji del hrbta, hrbtenico, s strani vaše bočne dele, od spodaj presredek in od zgoraj namišljeni strop. Predstavljajte si, kako se balon prazni ob izdihu in polni ob vdihu ter pritiska proti vsem površinam, kako se širi na vse strani.

1. Dihajte skozi nos, pustite, da se dogaja samo od sebe, bodite pozorni in zaznavajte, kaj se dogaja. Pomembno je, da ne napejete mišic, ki sodelujejo pri dihanju.
2. Ko vdihnete, poskušajte čutiti, kot da polnite trebušni del z zrakom (ne pljuča). Pazite, da ne boste premikali reber in prsnega koša.
3. Vzdržujte osredotočenost in ne dovolite umu, da odtava. Koliko Pomagate si lahko s štejem vdihov, ki ste jih izvedli: 9-krat, 18-krat ali 36-krat.

2. Hitri sprostilec

Kaj

Tehnika, ki vam bo omogočila v kratkem času odpraviti utrujenost in napetost na najpogosteje zakrčenih delih telesa. Mišične napetosti na čelu, okoli oči, na bradi in na ramenskem delu so pri mnogih posameznikih odgovorne za stalno in nepotrebno izgubo energije. Čez dan se ne zavedamo finih napetosti, ki se ustvarjajo na omenjenih mestih, na koncu dneva smo izčrpani in nas toge bolečine opomnijo na te dele telesa.

Kako

Vajo lahko izvajate leže, v sedečem položaju ali stoje. Pomembno je, da zaprete oči, dihate umirjeno. Osnovno pravilo za sprostilno dihanje je: "Dihaj tako, da svojega dihanja ne slišiš!" Vdih in izdih naj potekata skozi nos.

1. Pozornost usmerite na čelo, sprostite čelo tako, da z umirjenim izdihom odpeljete napetost s tega področja.
2. Usmerite pozornost na območje okoli oči in od tu prav tako z umirjenim izdihom odpeljete napetost.
3. Usmerite pozornost na območje brade, pustite, da spodnja čeljust sproščeno zdrsne navzdol, z umirjenim izdihom odpeljete napetost.
4. Usmerite pozornost na območje ramen, začutite, kako težnost učinkuje na ramena in jih vleče navzdol, z umirjenim izdihom odpeljete napetost.

Koliko

Za vsako področje izvedite vsaj dva do tri vzdihe/izdihe, na koncu umirjeno dihajte in minuto do dve z zaprtimi očmi vztrajajte v sproščenem stanju. Nato počasi odprite oči in se blago pretegnite. Za vajo potrebujete 2 - 4 minute. Na začetku je priporočljivo, da jo izvajate vsaj trikrat na dan. Izvajajte jo, kadar koli začutite napetost in utrujenost. Učinek je hitra umiritev in osvežitev.

3. Vaja notranje nege

Kaj

Sprostilna meditacija Nei Yang Gong je ena izmed najbolj razširjenih metod vadbe sprostitve na Kitajskem. Ker je zelo lahkotna meditativna vadba, je primerna za vsakogar. Krepi notranje organe, učinkovito odpravlja stres, izboljšuje prebavo in spanje. Vadite lahko stoje, leže na hrbtu ali boku. Bistvo tehnike je kombiniranje dihanja z neslišnim ponavljanjem zdravnih besed. Dihati morate trebušno, ko boste vajo bolje obvladali, pa se med dihanjem osredotočite na točko pod popkom.

Kako

Dihajte skozi nos. Sprva nekaj minut na sprostilen, naraven način. Ko začnete vdihovati v območje trebuha pod popkom, položite konico jezika na zgornje nebo in hkrati izgovorite v sebi neslišno besedo "Jaz sem". Potem za trenutek zadržite zrak in neslišno izgovorite "Miren in". Nato pustite, da jezik zdrsne navzdol in se dotika spodnjega neba, med izdihom neslišno izgovorite še besedo "Sproščen."

Koliko

Vajo ponavljajte od 15 - 30 minut. Če imate težave s srcem ali visokim pritiskom, ne zadržujte dihanja. Preprosto pustite, da si vdih in izdih spontano sledita ter uskladite izgovarjanje besed z vdihom in izdihom.

Načini sproščanja

Sprostitev

Vsi verjetno vemo, da nam sprostitvev lahko pomaga, ko smo pod stresom, ko nas kaj boli in ko življenje zgleda turobno. Vendar pa se nam še zmeraj dogaja, da bolj ko potrebujemo sprostitvev, težje si vzamemo čas zanjo.

Ključ te težave je, da se moramo začeti zavedati, da je sprostitvev spretnost, katere se moramo naučiti. Kot večino ostalih spretnosti, pa jo ohranjamo tako, da jo čim pogosteje izvajamo.

Sproščanje, tudi ko smo pod pritiskom, je spretnost, zato bodite prizanesljivi sami do sebe. Kljub močni napetosti, bodo v dnevu prišli tudi trenutki, ko boste bolj sproščeni. To je čas, ko se lahko začnete učiti sproščanja – najverjetneje s postopkom »stres pojdi stran«. Pišite dnevnik ali pa obljubite nekemu, ki vam je blizu, da boste to resnično izvajali vsak dan in se boste tako naučili te neprecenljive spretnosti.

Obstajajo 4 osnovni načini sproščanja:

- **Odvračanje – delajte nekaj ali mislite na nekaj, kar vas bo odvracalo od stvari, ki vas spravlja v stres.**

Ko začutite bolečine v križu ali hrbtenici in nekoga srečate, se ne pogovarjajte z njim o svoji bolečini, temveč o njegovih interesih. Tako se na primer lahko tudi poglobite v nogometno tekmo na televiziji, zapleteno vezenje, računalniško igro ipd. Vaše misli bodo tako zaposlene z drugimi stvarmi, da se ne bodo več ukvarjale z bolečinami v križu.

- **Fizična sprostitvev na način »stiskanje in spuščanje«**

Gre za fizično vajo, kjer za 7 sekund stisnete del telesa kolikor morete, občutite napetost, ga potem sprostite in občutite razliko. Nato se premaknete na naslednji del telesa in tako naprej, dokler ne obdelate vseh bolečih predelov telesa (ne obremenjujte dela telesa, kjer bi vam stiskanje povzročalo preveliko bolečino oz. del telesa, ki ste ga poškodovali pred kratkim).

- **Dihalna sprostitvev**

Gre za dihanje s prepono in ne s prsnim košem. Poskusite dihanje s prepono vaditi vsak dan:

- Usedite se z vzravnano hrbtenico (naj le-ta ne bo preveč napeta) in se zavedajte vseh premikov, ko dihate.
- Pomislite na dihanje spečega dojenčka in kako se njegov trebušček pri tem premika

dviga in spušča.

- Položite roke na trebuh in pomislite na zrak, ki ga vdihnete globoko v pljuča in v trebuh. Pri tem bodite pozorni, da se vam pri globokem vdihu ne dvignejo ramena, temveč se vam z zrakom napolni trebuh.
- **Sprostitev s pobegom**

Najboljše je, da ta način uporabite po fizični sprostitvi (2. način) ali pa po dihalni sprostitvi:

- Predstavljajte si sami sebe v preteklosti, v določenem času in kraju ter pri določenem dogodku, kjer ste se počutili sproščeno in zelo srečno. Mogoče na počitnicah, na kakšni peščeni plaži ali pa ko ste uživali ob ravnokar pečeni čokoladni torti.
- Nato poskusite podoživeti vse te čudovite stvari iz preteklega dogodka oz. izkušnje: prizore, vonjave, zvoke, predvsem pa občutek varnosti, miru, mirnosti in osebne moči.
- Predstavljajte si, da hodite po čudovitem drevoredu proti vratom, skozi katera pridete v kraj popolne blaženosti. Tu se malo razglejte naokoli in uživajte v vsakem trenutku. Čez nekaj časa se v mislih obrnite in pojdite po poti nazaj skozi vrata v sedanost ter v trenutek, kjer ste sed

Sproščanje je ena od poti k ravnotežju napetosti. Poti do notranje harmonije.. Obenem je lahko tudi učinkovita oblika samozavedanja. S pomočjo sproščanja človek spozna , kako lahko obvlada svoje telesne simptome. Sproščanje poveča možnost priklica pozitivnih informacij iz spomina in nam omogoča , da v stresnih situacijah poiščemo alternative za negativne misli in pogojeno temu tudi negativna čutenja. Sproščanje nam pomaga v mnogih primerih bolezni- hipertenziji, migreni, astmi, razdražljivemu želodcu, prav tako pa tudi pomaga pri nespečnosti, pomanjkanju samozaupanja ,samozavesti, pretirani samokritičnosti, ustvarjanju lastne slike, pokaže pot do naše podzavesti, kjer lahko poiščemo vzroke naših težav-strahov, negativnih čustvenih in miselnih vzorcev, ter jih tudi razrešimo-se jih osvobodimo. Obenem pa nam tudi omogoča stanje,katero je nujno potrebno za korektno izvedbo tehnik, s katerimi vplivamo na našo podzavest,neizbrisno "zapišemo " pozitivne afirmacije- sugestije ali tudi avtosugestije , prav tako pa lahko v tem stanju tudi izničimo vpliv negativnih miselnih in čustvenih vzorce, ki nam bremenijo življenje. Problematika globokega sproščanja, resnično doseganje alfa stanja , je mnogo bolj pomembna , kot si mnogi mislijo. Brez tega stanja /resničnega/ , so praktično neizvedljive in tudi neučinkovite številne metode samozdravljenja in različne tehnike , ki se jih učimo na različnih delavnicah. Naučimo se tehnik, ki pa ne delujejo ,ker enostavno nismo ustvarili predpogoj za njihovo realizacijo- stanja popolne sprostitve.

Tehnike sproščanja so bistvenega pomena, če želite nadzorovati stres. Sproščanje pa ne pomeni zgolj uživanja v hobiju in "dajanje možganov na pašo". Gre za proces, ki

zmanjšuje obrabo vašega uma in telesa zaradi vsakdanjih naporov. Spoznajte enostavne tehnike sproščanja, omejite stres in izboljšajte svoje zdravje!

Poleg naštetih tehnik sproščanja lahko poskusite obvladovati stres tudi z jogo, tai-chijem, rekreacijo, meditacijo, hipnozo in masažo ali pa ob poslušanju glasbe.

Tehnike sproščanja je treba trenirati

Z učenjem tehnik sproščanja se boste začeli bolje zavedati napetosti mišic in drugih fizičnih učinkov stresa. Ko boste ugotovili, kako se na vašem telesu kaže stres, boste s sproščanjem lahko začeli, še preden bo ta ušel izpod nadzora. A zapomnite si, da so tehnike sproščanja veščine, ki jih je treba dlje časa trenirati, da postanejo zares učinkovite. Vaša sposobnost sproščanja bo z vsako vajo postala bolj učinkovita, vendar pa pazite, da ne postane tudi učenje tehnik sproščanja stresni faktor v vašem življenju!

Meditacija

Meditacija ni spanec, temveč 'aktivno umirjanje'. Šele ko umirimo brbotanje našega zavednega uma, lahko resnično prisluhnemo sebi – in drugim.

Kaj sploh je meditacija?

Meditacija je celostni pristop, s katerim poskušamo **preiti iz faze 'vedno mislečega uma' v območje popolne pozornosti in globoke umske sprostitve.**

Meditacijo poznajo vse svetovne religije in kot taka obstaja že od nekdaj tudi zunaj verskih okvirov. Je način za doseganje umirjenosti, večje pozornosti, sprostitve stresa, dosežemo lahko tudi razsvetljenje.

Naš um je vedno dejaven, še ko imamo občutek, da ne mislimo na nič, se nam v ozadju kotali miselni tok in verjetno preskakujemo z misli na misel.

Meditacija pa nam omogoči, da znamo le opazovati te misli, ne da bi jim sledili. Počasi se zgodi preobrat, ko misli izginejo in nastane popolna umirjenost. Tako se naš um spremeni iz razburkanega morja v mirno morsk gladino. Takrat lahko nastopi pravi trenutek koncentracije, ko smo z vsem svojim bitjem navzoči tu in zdaj terse zavemo lastne transcendence.

Pozitivni učinki meditacije

Meditacija vas bo umirila, sprostila napetosti, učinki stresa bodo izginili – pospešen srčni utrip, zvišan krvni pritisk, glavoboli, težave z želodcem (zaradi stresa), mišična zakrčenost; povečala se bo tudi vaša zmožnost koncentracije.

Z redno prakso meditacije boste našli globlji stik s sabo, ob tem pa seveda ustvarili tudi bolj realno predstavo o svoji okolici. Meditacija **poveča tudi sposobnost organizma za boljšo regeneracijo in izboljšuje delovanje imunskega sistema.**

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Nezanemarljiv je tudi podatek, da **meditacija upočasni razpadanje možganskih celic po 35. letu in je učinkovita metoda boja proti depresiji.**

Sedaj, ko smo vas navdušili nad meditacijo, **naredimo test.**

Poglejte predse v daljavo (steno pred seboj, okno) in se z razpršenim pogledom zazrite (ne da bi se osredotočili le na eno točko, kot da niste izostrili slike). Pozornost usmerite na dih, samo opazujte svoj dih. Če to vajo delate prvič, vam je v tem trenutku v glavo že šinila prva vrinjena misel – po službi moram v trgovino, kaj mi je že rekel ipd.

Naslednji korak je, da ne pograbimo teh misli in jim ne sledimo naprej v razpletanju, temveč jih le opazujemo, kako pridejo in gredo, kot valovi. Počasi se bo naš um umiril. To je že prvi korak k meditaciji.

Čas za meditacijo

Dobro je, da meditacijo izvajate čim bolj redno. Različne tradicije (šole meditacije) poudarjajo različne časovne omejitve. Priporočam vam, da se ne silite s preveč rigidnim sistemom. Tudi če boste na začetku meditirali le enkrat na teden, bo to boljše kot nič.

Drugače poskušajte meditirati vsak dan ali vsaj večkrat v tednu ob približno enakem času. Najboljši čas za meditacijo je zgodaj zjutraj ali zvečer.

Na začetku meditirajte le 10 do 15 minut. Počasi boste ta čas spontano podaljšali. A kot pri vseh stvareh v življenju je tudi pri meditaciji najboljša srednja pot – torej ne pretiravajte – ura meditacije na dan je enakovredno štirim uram globokega regenerativnega spanca.

Prostor za meditacijo

Če boste meditirali doma, si ustvarite svoj mali 'sveti prostor'. Naj bo to miren kotiček v vašem domu, tudi če je to kopalnica. Ustvarite si pomirjajočo atmosfero. Na manjšo mizico, plico postavite predmete, ki vas pomirjajo.

Lahko je to šopek vaših najljubših rož, kipec, simbol, slika za vas pomembne zgodovinske osebnosti, duhovnega učitelja ali pa le svečka. Lahko prižgete kadilo ali izparilnik s pravimi eteričnimi olji; pomiril vas bo vonj sivke, rožmarina ali nežne pomaranče. Prosite svoje bližnje, naj vas med meditiranjem ne motijo. Prav tako izklopite telefone. Naj bo to čas, ko za zunanji svet ne obstajate.

Meditacijo lahko izvajate tudi v naravi – ob velikih, starih drevesih boste še toliko bolj začutili moč narave, ki nas obdaja.

Seveda pa se lahko priključite tudi različnim skupinam, ki izvajajo meditacijo. Tam boste boljše začutili lastno povezanost z vsemi bitji. Prav tako nam je v prostorih, kjer meditira več ljudi, lažje umiriti svoj um, že zaradi splošne koncentracije, ki nastaja v

Operacija delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

prostoru. Kjer koli boste meditirali, poskušajte biti usmerjeni proti severu ali vzhodu, saj boste tako izkoristili tudi zemeljske magnetne tokove.

Položaj za meditacijo

Na manjšo blazino se udobno usedite s prekrižanimi nogami – turški sed, polovični lotos, lotosov položaj – ali pa se s kolena pred sabo usedite na pete. Pazite, da imate zravnano hrbtenico. Brača je nežno potopljena proti prsnici.

Roke naj počivajo v naročju ali kolenih. Dlane obrnite navzgor. Lahko napravite kakšno od muder ali pa dlani le mirno počivata. Čin mudra – konici palca in kazalca se stikata, preostali trije prsti so stegnjeni – ta položaj rok simbolično združi našo zavest s kozmično zavestjo. Zapremo oči. Dihamo enakomerno in skozi nos.

Obstaja veliko različnih tehnik meditacije. Meditacija na mantre ali meditacija na simbole sta enostavni tehniki, ki nam bosta pomagali umiriti naš um.

Meditacija na mantre

Mantre so zvočni simboli, vibracije, ki nam pomagajo osredotočiti um. Imajo zdravilno in meditativno moč.

So-ham

Ob vdihu si v mislih rečemo mantro 'so' ob izdihu 'ham'. S tem se **odpremo svojim potencialom in izklopimo naš ego.**

Om

Ob izdihu si ponavljamo mantro 'om'. Om je mantra, ki vibrira na isti frekvenci kot veselje, tako **uglasimo svoje telo s kozmosom.**

Nekaj časa ponavljajte mantre, potem pa dopustite, da izzvenijo, in ostanite osredotočeni le na dih.

Meditacija na simbole

- **Vizualiziramo zlati krog in poskušamo občutiti, kako se zlata svetloba širi** iz te krožnice ali krogle v vse smeri.
- Lahko si **predstavljamo mogočno drevo z globokimi koreninami in razvejeno krošnjo.** Samo zaznavamo, kako drevo črpa energijo z zemlje in jo oddaja naprej.

- **Vizualiziramo lahko tudi kakšen simbol**, ki nam je blizu – **rdeče srce, križ, znamenje 'om'** ipd.

Za popotnico

Meditacija je lahko učinkovit način za udejanjanje naših potencialov. Naj vam ne vzame poguma, če boste morda prvič meditirali le pet minut oziroma se boste le trudili umiriti. Indijska modrost pravi, da je lažje umiriti veter kot naš um.

Torej se meditacije lotevajte s strpnostjo do sebe in kot vsake nove stvari v življenju, ki se je je treba naučiti, sta tudi za meditacijo potrebna red in disciplina. Voljo do meditacije vam bo vlilo dobro počutje, ki ga boste zaznali že po prvem pravem meditativnem trenutku.

Lepo popotovanje v boljši jutri vam želim!

Potem si poiščemo primerno meditacijo in glasbo.

Te meditacije izredno dobro koristijo, če smo fizično napeti in smo zaradi stresa ustvarili razne psihične blokade.

PREPROSTA MEDITACIJA

Ta meditacija je dobra zato, ker nas seznanja z občutkom relaksacije. Naj meditacija postane del vašega dneva. Vsak dan si vzemite 10 do 20 minut, če je mogoče ob istem času.

izberite mirno mesto, kjer vas ne bo nihče motil, mirno sedite v udobnem položaju, odstranite motnje za čas, ko meditirate, odločite se koliko časa boste meditirali in se držite tega, izberite besedo, ki vam veliko pomeni. Neverni ljudje lahko izberejo nevtralno besedo kot npr. **mir ljubezen**. Drugi lahko uporabite besede iz molitve. Lahko pa tudi besedo "**om**", zaprite oči - tako se boste lažje zbrali, sprostite mišice od glave do stopal. Začnite s čelom. **Zavedajte se napetosti, ko vdihnete. Sprostite vse napetosti, ki izdihnete. Počasi tako potujete po celem telesu., dihajte počasi in naravno in ponavljajte besedo, ki ste jo izbrali pri vsakem izdihu, zavzemite pasiven odnos.** Ne skrbite ali delate prav. Ko v vase misli pridejo druge misli, recite: "**No ja**" in se nežno vrnite k ponavljanju "**svoje**" besede. To počnite 10 do 20 minut. Lahko odprete oči, da pogledate na uro, na uporabljajte pa alarma. Ko končate sedite mirno se minuto. Najprej imejte oči zaprte, nato pa jih odprite. Ne vstanite takoj, počakajte minuto ali dve, načrtujte taksno meditacijo enkrat ali dvakrat dnevno