

Raumenų atpalaidavimo pratimai stresui mažinti

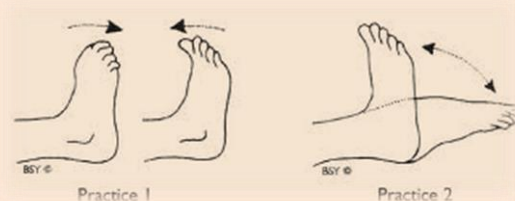


Protinis, emocinis ir fizinis pervargimas dėl darbe patiriamo streso – dažna problema modernėjančioje visuomenėje. Stresą gali kelti daugelis dalykų, tokių kaip didelės darbo apkrovos, kolektyvas (tarpusavio nesutarimai ar viršininko spaudimas) ir net darbo specifika: pavyzdžiui, studentai sesijos metu dažnai patiria terminų keliamą stresą. Ne visiems toks gyvenimo būdas kelia įtampą, tačiau jeigu kelia, toks stresas gali sukelti sunkumų: nemiga, valgymo sutrikimai, nerimas ir kt.

Šiandien Jums siūlome keletą pratimų, kuriuos galite atlikti tiesiog sėdėdami ant kėdės. Jie padės sumažinti įtampą ir kūno sustingimą, nukreipti dėmesį nuo darbų. Pabaigę pratimus porą minučių pasėdėkite ramiai, koncentruodami dėmesį į savo kvėpavimą ir su kiekvienu iškvėpimu iškvėpdami susikaupusią įtampą.

Kojoms (kartoti po 3 kartus):

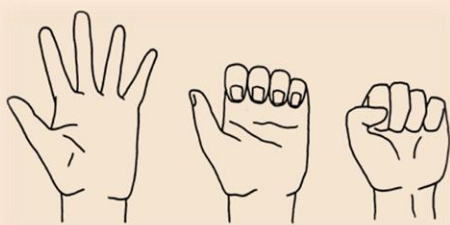
- ✓ Surieskite ir ištieskite kojų pirštus.
- ✓ Lėtai sulenkite ir ištieskite pėdas ties kulkšnimis.
- ✓ Sukite pėdas per kulkšnis ratuku
- ✓ Ištieskite ir sulenkite kojas per kelius.



Rankoms (kartoti 3 kartus):

Ištiesę rankas priešais save:

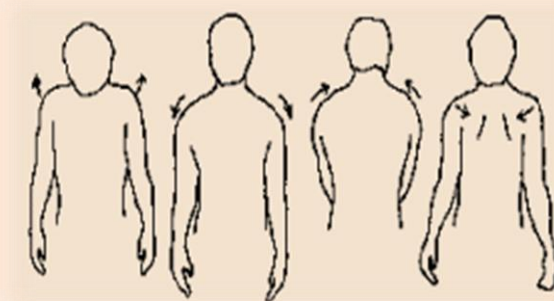
- ✓ Sulenkite ir ištieskite rankas per riešus
- ✓ Ištempkite pirštus juos išskėsdami ir sugniaužkite į kumštį.
- ✓ Pasukite riešus į vieną ir kitą pusę.



Pečiams (kartoti 3 kartus):

- ✓ Įkvėpdami pakelkite dešinį petį link ausies. Iškvėpdami nuleiskite.
- ✓ Įkvėpdami pajudinkite dešinį petį į priekį. Iškvėpdami grąžinkite į pradinę padėtį.
- ✓ Įkvėpdami pajudinkite dešinį petį atgal. Iškvėpdami grąžinkite į pradinę padėtį.

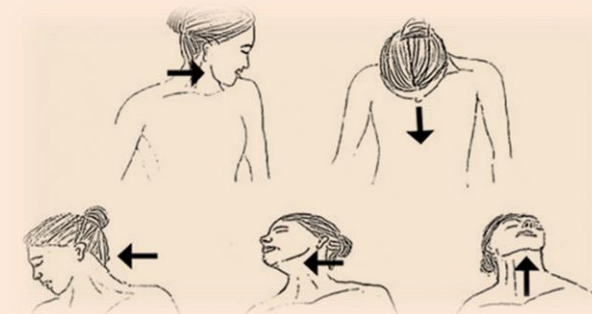
- ✓ Pakartokite viską su kairiu pečiu.
- ✓ Įkvėpdami abu pečius pakelkite aukštyn link ausų, o iškvėpdami nuleiskite.



Galvai ir kaklui:

Kiekvieną poziciją užlaikykite, kol 3 kartus įkvėpsite ir iškvėpsite. Tada grąžinkite galvą į centrą.

- ✓ Nuleiskite smakrą ant krūtinės. Jausite tempimą kakle ir nugaroje.
- ✓ Pažiūrėkite kiek galėdami toliau per savo dešinį petį. Tuomet pažiūrėkite per kairį.
- ✓ Nuleiskite dešinę ausį prie kairio peties. Pakartokite tai su kaire ausimi.



VU Filosofijos fakulteto
Psichologinio konsultavimo ir mokymų centras
Tel.: +370 5 268 7254,
El.p. pkmc@fsf.vu.lt,
www.pkmc.fsf.vu.lt