TZK – 1 sat 24.3.2020.

**( vježbe je osmislio profesor TZK naše škole Dominik Karajić, a ja ih prosljeđujem vama i želim ugodne i mirne trenutke te otpuštanje negativne energije iz svih nas )**

Dragi učenici, nažalost, morali ste proći kroz jednu stresnu situaciju u svom životu, potres. Postoje mnoge tehnike koje možete koristiti za smanjenje stresa i opuštanje. Naš prvi sat u ovome tjednu imati će za cilj upravo to, smanjiti stres u vašem tijelu. Neke će biti učinkovitije od drugih. Postupno počnite s jednom ili dvije i tijekom vremena dodajte i ostale tehnike kad procijenite da ste spremni.

1. Duboko disanje

Duboko je disanje učinkovit način za smirivanje fizičkih reakcija na stres. Duboko disanje smiruje otkucaje srca, snižava krvni tlak i pojačava osjećaj da imamo situaciju pod kontrolom.

Ovu jednostavnu tehniku svatko može prakticirati.

Jednostavno, udahnite duboko.

Zadržite dah nekoliko trenutaka.

Polagano izdahnite.

Ponavljajte udahe i izdahe dok ne osjetite opuštanje i smirenje.

Sljedeći zadatak:

Dok sjedite na krevetu u svojoj sobi položite ruke u krilo i zatvorite oči.

Udišite i izdišite zrak polagano i ujednačeno.

Svaki udah i izdah se broji zasebno, a ukupno treba odbrojati do 50.

Nakon što odbrojite do 50, trebate duboko udahnuti i izdahnuti vrlo sporo i zatim otvoriti oči.

2. Progresivno opuštanje mišića

Progresivno opuštanje mišića je divan način za otpuštanje stresa. Stres se otpušta uslijed zatezanja i nakon toga opuštanja različitih grupa mišića u tijelu.

Lice - Naborajte nos i čelo, kao da je namirisalo nešto jako smrdljivo i neugodno i nakon toga, opustite lice. Ponoviti triput.

Čeljust - Snažno stisnite zube kao da je pas koji ne dozvoljava da mu otmu kost i zatim tu imaginarnu kost otpustite iz usta, i zatim potpuno opustite čeljust. Ponoviti triput.

Ruke i ramena - Ispružite ruke pred sebe i onda visoko iznad glave, što više se istegnute, kao da želite dohvatiti nešto na visini. Zatim, opustite ruke uz tijelo i pustite ih da slobodno vise. Ponoviti triput.

Šake i ruke - Zamislite kako cijedite naranču svom snagom i onda je ispuštate na pod, opuštajući ruku slobodnu uz tijelo. Ponoviti triput jedno, a zatim i drugom rukom.

Trbuh - Legnite na leđa i zatim na trenutak stisnite trbušne mišiće najjače što možete. Nakon toga ih opustite. Ponoviti triput, a zatim sve još jednom ponoviti stojeći.

Noge i stopala - Stojeći pritisnite prste o podlogu na kojoj stojite kao da ih želite ukopati u pijesak na plaži. Naizmjenično pritišćite i opustite, dovoljno snažno da napetost osjetite i u nogama, kao i naknadno opuštanje. Ponoviti triput.

Cilj je proći kroz sve ove vježbe, kako bi se postiglo opuštanje cijelog tijela.

3. Vježbanje

Fizička aktivnost je izvrstan način relaksacije. Probajte vježbanje uz glazbu. Na tržištu postoje mnogi CD-i i DVD-i za sve dobne skupine, a neke zabavne primjere možete pronaći i na YouTube-u. Plešite, vježbajte uz glazbu barem 5-10 min.

4. Vizualizacija

Vizualizacija je još poznata kao vođeno vizualno zamišljanje slika. Ova tehnika koristi maštu kako bi smirila um i buku koju stvaraju različite misli te time pomogla otpustiti negativne misli i brige. Ova tehnika može biti osobito korisna ako slijedi nakon progresivnog opuštanja mišića tako da se prvo pomogne tijelu opustiti se, a zatim opušteno smiriti um. Zamišljanje ugodnog, mirnog mjesta jedna je od najjednostavnijih vizualizacija, lagana za gotovo svakog od vas. Vizualizacija boja također može biti korisna jednostavna tehnika kojoj možete naučiti.

Zamislite omiljenu boju koja vas čini smirenim i sretnim.

Zatim zamislite kako tu boju svakim udahom unosite u svoje tijelo i ona se širi po cijelom vašem tijelu sa svakim izdahom.

Nastavite zamišljati obojane udahe i izdahe sve dok ne "vidite" sebe prožetom omiljenom bojom.

Ugodan zvuk ili poseban miris, toplina ili svjetlost, mogu u vizualizaciji zamijeniti boju.

5. Smijeh

Smijanje je zabavan i divan način otpuštanja stresa, istovremeno rješava tijelo napetosti i doprinosi opuštanju.

Kako potaknuti sebe na smijeh:

pričajte viceve

naizmjenično radite smiješna lica

gledajte smiješne crtane filmove.

6. Istezanje

Istezanje oslobađa napetost nakupljenu u mišićima. Sljedeći sat tjelesne i zdravstvene kulture imat ćemo istezanje važnih mišićnih skupina u tijelu.

7. Slušanje glazbe

Slušanje umirujuće glazbe možete si pomoći da se usredotočite na nešto što vas čini veselim. Čak i najmlađa djeca mogu uživati slušajući umirujuću klasičnu glazbu ili omiljene glazbenike.

8. Maženje

Mazite se s kućnim ljubimcem ili se grlite s voljenom osobom( mama, tata, braco, seka, baka, djed). Fizički dodir i interakcija mogu sniziti tlak i razinu hormona stresa.

9. Zatezanje prstiju na nogama

Zatezanje prstiju na nogama, odvlači napetost iz ostatka tijela. Ova jednostavna vježba trebala bi se ponoviti deset puta tijekom jednog ciklusa.

Legnite na leđa i osvijestite osjećaj u nožnim prstima.

Koristeći mišiće, zategnite svih deset prstiju prema licu i zadrži taj položaj brojeći do 10.

Zatim treba opustiti prste i brojati do 10.

Vježbajte ove tehnike zajedno

Mnoge spomenute tehnike učinkovite su za ljude svake dobi. Možda ćete već samim smanjenjem razine stresa u svome tijelu i većom opuštenošću, utjecati na smanjenje razina stresa i kod svojih roditelja.