



Relaxációnak (ellazítást jelent szó szerint) azt a gyakorlatsort nevezzük, mely során az

1.

az izmok tervszerű sorrendben történt ellazításával;

2.

a légzésünk szabályzásával

lecsökkentjük idegrendszerünk feszültség szintjét.

Mondták már, amikor ideges voltál, hogy

„Lazíts!”? Mennyire sikerült?



**Ezért „progresszív relaxáció” során
először feszítünk, utána lazítunk...**



Ezt az alapelvet sok keleti mozgásforma tartalmazza már nagyon régen, pl.:



jóga



meditáció



aikido



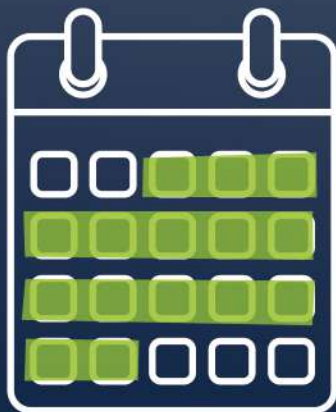
karate



kendo

**Elsajátításához
szükséges idő:**

10-20 nap



Mire használjuk ma a relaxációt?

1.

Alvászavarok kiegészítő kezelésére, a feszültség csökkenésére, a figyelmi fókusz átirányítására;



2.

Stresszcsökkentésre (a legtöbb stresszkezelő vagy menedzser tréningnek ma már szerves része);



3.

Rövid feltöltődésre nagyon „hajtós” napokon (az alvást nem pótolja, de egy kb 7-10 perces relaxáció 6-7 órás felfrissülést biztosít);



4.

Teljesítménynövelésre;



5.

Szorongáscsökkentésre (pl. fogorvosnál, válságkezelésben, pszichoterápiában).



Hogyan használjuk a hangfájlt?

A relaxációt tartalmazó hangfile mindössze néhány perces. Ellentétben más relaxációs anyagokkal, nincs hozzá andalító aláfestő zene vagy bálnák éneke.



Ez azért van, hogy te lazítsd el magad, és ne egy külső hang.

1. szakasz

A gyakorlatsort kezdetben nyugodt környezetben, fekvé vagy ülve végezzük először a hangfájl hallgatásával

2. szakasz

Nyugodt környezetben fejből (megtanulása után gyakorlatilag bármilyen testhelyzetben, sőt tevékenységek közben is végezhető), naponta 1x.

3. szakasz

Kb. 10 nap - két hét napi 1x-i gyakorlás próbáljuk meg kicsit kevésbé nyugalmi helyzetben fejből végigcsinálni, továbbra is minden nap 1x.

4. szakasz

Gyakoroljuk nem nyugalmi helyzetben

5. szakasz

Alkalmazzuk stresszhelyzetben