

Relaksacja, czyli stan, w którym organizm jest spokojny, rozluźniony, a wszelkie reakcje stresowe są zatrzymane.

Kiedy reakcja relaksacji (relaksacja) jest uruchomiona:

- Twoje serce zwalnia i uspokaja swój rytm
- Oddech staje się wolniejszy i głębszy
- Obniża się ciśnienie krwi
- Mięśnie są rozluźnione
- Zwiększa się przepływ krwi do mózgu
- Poprawia się trawienie
- Obniżają się poziomy hormonów stresu (adrenalina, kortyzol) oraz cukru we krwi
- Poprawia się koncentracja, nastrój i jakość snu
- Zmniejsza się ogólne zmęczenie

Wspaniale, prawda? **Reakcja relaksacji to stan, który jest przeciwieństwem lęku.** A wyobraź sobie, że **reakcji relaksacji można się nauczyć!**

Jak przygotować się do sesji relaksacji?

Do treningu relaksacji nie potrzeba wielkich przygotowań.

Ważne, żeby **mieć ok. 15-20 minut spokoju i żeby było nam wygodnie.**

- Znajdź cichy, zamknięty pokój, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez 15-20 minut
- Włóż **wygodne, luźne ubrania** (lub po prostu zdejmij pasek, okulary i ciężką biżuterię) i zdejmij buty
- **Połoń się lub usiądź wygodnie.** Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połóż swobodnie wzdłuż ciała (jeśli leżysz) lub na udach (jeśli siedzisz)
- **Przymknij oczy,** żeby łatwiej było Ci się skoncentrować na sobie, a nie na otoczeniu
- **Oddychaj głęboko i powoli.** Napełniaj płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie klatki piersiowej i paradoksalnie trudniej się oddycha.
- **Daj sobie chwilę,** żeby się uspokoić, zanim przystąpisz do właściwego treningu relaksacji.
- Różne myśli na bieżące tematy będą Ci przychodzić do głowy. Nie przejmuj się tym, daj im spokojnie płynąć...