

**Ćwiczenia relaksacyjne pozwalają zredukować stres i wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Są więc wskazane dla tych osób, które na co dzień zmagają się z presją otoczenia, dużą ilością obowiązków czy po prostu prowadzą szybkie tempo życia. Są więc świetną metodą na wyciszenie organizmu.**

Podczas wykonywania **ćwiczeń relaksacyjnych** nie wolno zapominać o zachowaniu skupienia i koncentracji na wykonywaniu miarowych wdechów i wydechów powietrza.

□ rozciąganie - jest to bardzo ważny element dnia, który powinien być wykonywany codziennie rano po przebudzeniu. Rozciąganie można wykonać, leżąc na łóżku - wystarczy wyprostowane ręce unieść nad głowę aż do momentu odczuwania rozciągania mięśni. W tym samym momencie należy rozciągać także nogi - ćwiczenie powtarzamy 10 razy;

□ rozluźnianie mięśni karku oraz szyi - ćwiczenie to można wykonać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Należy odchylić lekko głowę do tyłu i wykonywać ruchy szyi w taki sposób, aby wykonywać kształt ósemki - to ćwiczenie także powtarzamy 10 razy w jedną oraz w drugą stronę. W trakcie wykonywania ćwiczenie wyraźnie czuć rozciąganie mięśni szyi i karku, co daje efekt rozluźnienia i ułatwia oddech;

□ strząsanie napięcia - należy przyjąć pozycję stojącą, opuścić ręce, zacisnąć pięści. Kolejno powinno się wziąć głęboki oddech przez nos i spiąć barki. Wytrzymać 5 sekund i energicznym ruchem strząsnąć napięcie z jednoczesnym wykonaniem wydechu ustami. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

□ uregulowanie oddechu - ta technika relaksacyjna polega na tym, aby przyjąć wygodną i najbardziej komfortową dla siebie pozycję i w pełni skupić się na oddechu. Aby ułatwić koncentrację, można zamknąć oczy i wykonywać naprzemienny wdech i wydech. Ważne jest, aby podczas wykonywania ćwiczenia powietrze wciągać nosem, a wypuszczać ustami. Ćwiczenie powtarzamy około 5 minut.

**Skutecznym ćwiczeniem relaksacyjnym jest także technika zwana wizualizacją.** Polega ona na przyjęciu wygodnej pozycji i wizualizowaniu miejsc, w których chcielibyśmy się znaleźć w danym momencie. Pozwala to choć na kilka sekund odciąć się od bodźców zewnętrznych i lekko się zrelaksować. Jeśli sytuacja ku temu sprzyja, można także słuchać w tym czasie muzyki, która wprowadza nas w dobry nastrój i ułatwia odpoczynek.