

4 otthoni stresszoldó technika

Töltse meg testét élet-energiával : vegyen néhány mély lélegzetet -

orron át hosszan beszívni, benntartani a levegőt, majd lassan szájon át kifújni.

Egy mély légvétel -lehetőleg friss levegőn- nagymértékben csökkenti a stressz-szintet.

Hogyan?

A nyugodt, egyenletes légzés –amire stresszhelyzetben is képesek vagyunk, ha a figyelmünket tudatosan ráirányítjuk- csökkenti a stressz-hormonok szintjét, normalizálódik a pulzusszám és a vérnyomás.

A megfelelő légzés nyugtató hatása mellett növekszik vér oxigénszintje is, így a salakanyagoktól gyorsabban szabadul meg a szervezet és több energiához jutunk.

Javul a koncentrációs és koordinációs képesség, az elme nyugalma konstruktív megoldások megtalálásához vezet el.

Mi az optimális?

Normál állapotban 12-15 belégzést végzünk percenként. Lassabb és mélyebb légzés mellett elegendő 5-6 légzés (percenként), a teljes tüdőkapacitás minél nagyobb kihasználásával.

Igyon egy pohár vizet!

Optimális esetben a víz szobahőmérsékletű: ellenkező esetben külön energiát kell mozgósítani a szervezetnek a folyadék felmelegítésére, vagy lehűtésére.

Mivel szervezetünk alapvető kémiai eleme a víz, fontos, hogy elegendő mennyiséget fogyassunk, megelőzve a kiszáradást – ami a vér besűrűsödéséhez vezetne.

Testünk víztartalma szervenként változik: csontjaink közel 22 %-a víz, izmaink, szívünk 75 %-a, agyunk, veséink, tüdők, májunkt 80% fölötti víztartalommal bírnak. Míg szemünk üvegteste 99 %-nyi vízből áll.

Ahhoz, hogy szerveink optimálisan működjenek, meg kell őriznünk testünk hidratáltságát.

Miért képes egy pohár víz stresszmentesíteni?

Stressz hatására a légzésben-keringésben –izmokban bekövetkező változások miatt a szabad áramlás akadályozódik. Megváltozik az akadály helye előtt és az akadály mögötti részek energetizáltsága: föltorlódik a vérrel közvetített tápláló erő a kialakult blokk előtt, míg a mögötte lévő területek hiányt szenvednek.

Mivel minden részünk tartalmaz vizet - ráadásul igen nagy mennyiségben, és a vérerek behálózzák egész testünket, hogy táplálhassák szöveteinket, sejtjeinket - a kellő mennyiségben elfogyasztott folyadék természetes oldó hatással bír.

Azért, hogy a víz áldásos segítő erejében részesedhessünk, amint észleljük magunkon a feszült állapot, haladéktalanul kortyolgassunk.

Milyen folyadékot igyunk?

Szénsavmentes víz, üres tea ajánlott – mert ha édesített italt fogyasztunk, a szervezetünk ételként fogja kezelni, hosszú ideig tartózkodik majd az emésztőcsatornában.

Elegendő víz fogyasztásával a vesék méregtelenítését segítjük elő, javul az emésztésünk, így a bőrünk is szebbé válik. Újabb kutatások azt bizonyítják, hogy a víz fogyasztó hatással is bír.

Mennyi vizet kéne innom?

A napi felnőtt adag 1,5-2 liter körül mozog.

Megbízható önellenőrzési lehetőség

Elégséges a fogyasztott folyadékmennyiség, ha vizeletünk színe halványsárga, szaga nem erős. Ez alól csak a reggeli kivétel. A sötétebb szín arra utal, hogy kevés a vízbevitel. Vigyázat! A túl sok folyadék is gondot jelent!

Ne feledje!

Gyógyszerek, egyes ételek is megfestik a vizeletet, megváltoztathatják a szagát.

A kávé vizelethajtó hatásáról se feledkezzen meg, kávé mellé / után igyon egy pohárka vizet!

Karjai-lábai rázogatóásával szabaduljon meg a feszültségektől!

Azonnal érezheti felszabadító hatását, ha karjai-lábai rázogatóásával fellazítja izmait.

Érzelmi feszültség az izmokban túlzott feszülést, görcsöket okozhat, tartós fennállása, csomók, fájdalmak kialakulásához vezethet.

Szánjon időt a napi rendszeres testmozgásra: legalább sétáljon naponta 15-20 percet!

Félperces stressz-oldó technika:

Belégzés közben szorítsa ökölbe mindkét kezét és feszítse meg kar-izmait 5 másodpercen át; eközben érzékelje a feszültséget. Kilégzéskor nyissa ki a tenyerét és engedje ellazulni izmait – érezze, ahogy az ujjhegyein keresztül eltávozik a feszültség. Közben tudatosítsa magában a két érzés közötti különbséget.

Képzeld el, hogy kilégzéséskor minden szükségtelen, akadályozó dolog eltávozik a testéből.

Ismertse meg a feszes és az ellazult izomállapot közti különbséget! Ismétlje 3x a gyakorlatot! Legyen tudatában annak, hogy bármikor visszatérhet e nyugodt, pihentető, oldott, ellazult állapothoz.

A hosszú változat időigénye 20-30 perc alkalmanként, melyben valamennyi izomcsoporton végig haladunk. Az elv tehát a tudatos izomfeszítés és ellazítás gyakorlása, a hozzá társított visszacsatolással: kerüljünk tudatába annak, hogy testünkre-lelkünkre hogyan hatnak a különböző izomállapotok. Jakobson - Progresszív relaxáció címszó alatt a részletes leírás megtalálható a neten. Ám ezt érdemes oktatótól elsajátítani, csoportos, esetleg egyéni formában.

[A rendszeres stressz mögött rejlő lelki okok felkutatásában, orvoslásában hatékony megoldás a kineziológia](#)

Írta: Bukovinszky Mária – kineziológus – természetgyógyász

www.kepesseg.com