



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Fragment kursu online „Wizualizacje i twórcza wyobraźnia dla zdrowia i sukcesu”**

Prawa autorskie: Marta Pyrczała-Zarzycka

### **PROSTE SPOSOBY NA RELAKS**

Stres obecnie jest zjawiskiem szeroko rozpowszechnionym. Uznawany jest za jedną z głównych przyczyn chorób, ponieważ obniża odporność organizmu. Można mu jednak przeciwdziałać regularnie się relaksując. Jak to zrobić? Wystarczy wykonywać 1-3 razy dziennie po 5-30 minut wybrane z poniższych ćwiczeń.

#### **Ćwiczenie nr 1:**

##### Odliczanie od 100 do 1.

To ćwiczenie oprócz relaksowania uczy koncentracji. Dla wzmocnienia efektu można ćwiczyć taką metodę liczenia: 100, 99 potem wrócić do stu licząc: 100, 99, 98, potem od nowa 100, 99, 98, 97 i tak dalej.

Wykonując prostą technikę należy usiąść w spokojnym miejscu, gdzie nikt nie będzie przeszkadzać i zamknąć oczy. Badania wykazały, że po zamknięciu oczu mózg zaczyna emitować fale alfa obrazujące spokój umysłu.

#### **Uwaga:**

Nie śpiesz się z liczeniem. Pomyśl, czy też zobacz w umyśle liczbę 100. Możesz wyobrazić sobie, że rysujesz liczbę 100 na szkolnej tablicy, potem zmazujesz ją gąbką i piszesz 99 i tak dalej. Możesz też wypowiadać liczby w myśli. To ćwiczenie może też ułatwiać zasypianie.

#### **Ćwiczenie nr 2:**

##### Relaks z koncentracją na oddechu.

Należy usiąść lub położyć się wygodnie. Dla pogłębienia relaksu można włączyć cicho muzykę relaksacyjną, zapalić kadzidełko. Trzeba zamknąć oczy i oddychać spokojnie skupiając się na tym procesie. Ćwiczenie to można wykonywać dowolną ilość czasu. Jest polecane zwłaszcza w przypadku problemów z zasypianiem oraz występowaniem sytuacji stresowych.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## Ćwiczenie nr3:

### Twoje bezpieczne miejsce.

Należy się rozluźnić i położyć lub usiąść w ciszy. Potem wyobrazić sobie pobyt w przyjemnym dla siebie i bezpiecznym miejscu. Może to być spokojna plaża o zachodzie słońca, czy też polana w lesie albo łąka na wsi. Trzeba wyobrazić sobie sugestywnie przechadzkę po łonie natury i wszystkie wrażenia z tym związane – szum drzew, śpiew ptaków i zapach kwiatów.

### ĆWICZENIE – „naturalny biofeedback”

*Położ się wygodnie. Zrelaksuj się. Obserwuj po kolei różne części swojego ciała. Poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz - nie śpiesz się. Jeśli zauważysz, że jakieś części Twojego organizmu są niepotrzebnie napięte, świadomie je rozluźnij.*

Wykonaj to ćwiczenie i podziel się swoimi spostrzeżeniami na forum.

## EUTONIA

**Eutonia to stan totalnej równowagi.** Słowo pochodzi od „eu” (harmonijny) oraz „tonus” (napięcie). Warunkiem koniecznym do uzyskania tego stanu rzeczy jest bycie świadomym samego siebie.

Miejsce ćwiczeń powinno być odpowiednio ciepłe, dające uczucie odprężenia, a strój wygodny.

Ćwiczenia należy wykonywać systematycznie.

Na czym one polegają? Są bardzo proste. Cokolwiek robisz, zatrzymaj się na chwilę, aby świadomie poczuć swoje ciało. Jeśli leżysz, odczuj, jak to jest być w pozycji leżącej, co czuje wtedy ciało i w jakich miejscach. Jeśli zmywasz badaj, jak Twoje mięśnie się kurczą i rozkurczają, jak odczuwasz dotyk dłoni i porcelany na swojej skórze. Jeśli gdzieś idziesz, badaj każdy krok.

Ćwiczenia eutoniczne pomagają człowiekowi „być Tu i teraz”. Wzmagają zdolność do koncentracji i relaksują. Budują także świadomość całego ciała, co wspomaga inne techniki mentalne przygotowujące do uzdrowienia, na przykład wizualizację i metodę psychotroniczną według Eveline Monahan.

*Zapraszam na kurs.*

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

<http://www.astrosalus.com/>

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

Kontakt: [kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)