



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Techniki relaksu – metody fizyczne usuwania stresu**

**Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia online Techniki relaksu i zarządzanie stresem**

Marta Pyrchała-Zarzycka

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

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

**Ważne jest, aby usuwać skutki i przyczyny stresu.**

**Mięśnie pod wpływem stresu zwykle są napięte. Rozluźnianie ich sprzyja uzyskaniu fizycznej relaksacji.**

Poniżej przedstawiono kilka rodzajów ćwiczeń fizycznych, które pomagają uwolnić się od stresu i jego skutków.

### **Ćwiczenia ogólne/rozgrzewka do jogi i stretchingu**

Wykonaj krążenia, po 10 w obie strony:

- głowy,
- barków,
- łokci,
- nadgarstków,
- tułowia,
- bioder,
- kolan,
- stóp.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

1000 100

1000 100



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Ponadto możesz zrobić wymachy na boki, w przód i w tył wyżej wymienionych części ciała.

## ĆWICZENIA FIZYCZNE POMAGAJĄCE OBNIŻYĆ STRES

- Drzewo na wietrze – stoimy, a stopy rozstawiamy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Falujemy rękami, imitując ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.
- Strząsanie napięcia – stoimy z rękoma opuszczonymi wzdłuż tułowia. Wdychamy nosem powietrze, równocześnie podnosząc barki i ramiona. Zatrzymujemy powietrze na krótką chwilę, a wydychając je, energicznie strząsamy ramiona.
- Rozluźnienie barków – siedzimy lub stoimy prosto z wyprostowaną głową, rozluźnionymi szczękami, ramionami i rękoma. Oddychamy rytmicznie przez nos. Ramiona podnosimy tak, jakbyśmy chcieli dotknąć nimi uszu. Po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia wykonujemy kilka okrężnych ruchów ramionami.
- Rozciąganie ciała – stoimy, siedzimy lub leżymy i rozciągamy mięśnie swojego ciała tak, jakbyśmy chcieli stać się dłużsi. Dobrze jest w trakcie tego ćwiczenia ziewać.
- Rozluźnianie szyi i karku – kręcimy głową tak, jakbyśmy chcieli nosem narysować symbol elipsy.
- Skupienie na zmysłach – wszelkie czynności codzienne, jak np. picie kawy, wykonujemy uważnie i koncentrując się na „tu i teraz”.
- Robienie różnych rzeczy po nowemu – przełamanie automatycznych reakcji pozwala stworzyć nowe możliwości reakcji ruchowych i emocjonalnych.