STRESSZOLDÓ TECHNIKÁK

amik mindig kéznél vannak

Stressz minden olyan helyzet, ami megküzdési stratégiát követel meg tőlünk. A stressz lehet egyébként pozitív esemény is, de ha intenzív, azzal is ugyanúgy „meg kell küzdeni”, hogy szervezetünk egyensúlya ismét helyreálljon. Amikor „stresszben vagyunk” akkor reagálunk – automatizmusok alapján – és nem válaszolunk. Elveszítjük a **tudatos választás** lehetőségét. Ezért (is) érdemes egy-két stresszoldó technikát a tarsolyunkban tartani. Nem beszélve a fiziológiai hatásokról!

Homlok-tarkó tartás



A kineziológiai oldások szinte kötelező eleme 😊

Az egyik tenyeredet tedd a homlokodra, a másikat pedig a fejed hátuljára, kicsivel a tarkód fölött, ahol már domborodik a koponya. Tartsd ezt addig így, amíg enyhülést nem érzel az állapotodban. Ne lepődj meg, ha esetleg finom pulzálást érzel a kezeidben, vagy az érintett területen. Ez az oldódás jele.

Szerintem sokkal jobb érzés, ha valaki más csinálja neked, mert egyrészt nem törik le a karod 😊 másrészt egyúttal megtapasztalhatod a törődést, ami mindig megnyugtatólag hat. Rögtön lehet is viszonozni! 😉

Légzőgyakorlatok



A légzés művészete az indiai hagyományból ered, a jóga egyik ága. Több száz légzőgyakorlat létezik, amelyek specifikus élettani, mentális és érzelmi hatásokkal bírnak. Stresszoldásra a következő kettőt ajánlom, amelyek az elnyújtott kilégzés által nyugtatják az idegrendszert:

Néma légzés

A be-, és kilégzés az orron keresztül történik. A kilégzés legyen hangtalan!
Ismételd szükség szerint, amíg megtapasztalod jótékony nyugtató hatását.

Sziszegős légzés

Belégzés az orron keresztül, kilégzés közben lassan adj ki "sssz" hangot, amilyen hosszan csak lehet.

Az ajánlott ismétlésszám mindkét gyakorlatnál legalább 3-6, vagy amíg meg nem nyugszol – legalább egy kicsit. 😊

Vissza a jelenbe!!!!

Amikor elárasztanak a nagyon intenzív negatív érzések, már-már pánikhangulatba kerülsz, nagyon fontos, hogy visszatérj a jelenbe. Ehhez használd az **érzékszerv**eidet!



Nézz körül ott, ahol vagy, és vidd a figyelmedet arra, amit látsz (tárgyak, formák, színek, a tárgyak közötti tér, stb.)

Figyeld meg a **hangok**at! **Tapints** meg valamit és figyeld meg, hogy az milyen érzés (hőmérséklet, felület, stb.) Ide kapcsolódik a "csípj meg" kifejezés - ez is visszahoz a jelenbe. 😊

Figyelj az **ízek**re, érdemes rögtön meginni egy pohár vizet. Kapcsolódj a **tested**hez! Vidd a figyelmed arra a pontra, ahol érintkezik az őt megtámasztó felülettel (pl. a talpad a földdel, a feneked a székkel, a hátad a háttámlával, stb). Figyeld meg a testtartásod. Szkenneld végig a tested, figyeld meg, hol feszül, hol laza, stb. Ha teheted **sétálj** egyet!

Kapcsolódj a **természet**tel: növények, fák, állatok, szellő, felhők, ha van víz a közelben, az különösen jó.

Külön kiemelném az **illatok**at. Ha van kedvenc illóolajad, parfümöd, használd! Az illatok hatnak a leggyorsabban, mert közvetlenül a limbikus rendszerbe futnak be az információk, a többi érzékszervből származó információval ellentétben, így nagyon direkt módon váltanak ki érzéseket.

Dobó Ági

egyensúly, béke, áramlás











