

NEKAJ O SPROŠČANJU

Sproščanje ima ugoden učinek tako na telesno kot tudi duševno zdravje posameznika. Prispeva k učinkovitejšemu spoprijemanju s stresom, izboljšanju koncentracije in spomina, zmanjšanju utrujenosti ter zmanjševanju ali preprečevanju psihosomatskih bolezni.

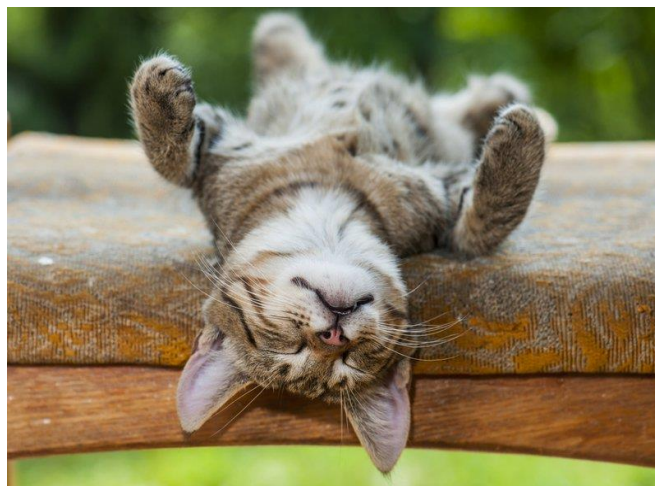
Sprostitev lahko dosežemo na različne načine in s pomočjo raznovrstnih aktivnosti, kot so:

- zaupljivi klepeti,
- planinarjenje, pohodništvo,
- rekreacija, sprehodi,
- humor,
- neposreden stik z naravo in hobiji v naravi,
- živalski ljubljenci,
- reševanje križank, sudokujev, rebusov,
- ročna dela,
- branje leposlovnih del, ogledi filmov,
- spanje in počitek,
- čuječnost ali zavestna osredotočenost,
- tople kopeli,
- sprehodi v naravi,
- molitev,
- poslušanje glasbe, igranje instrumentov, petje
- masaže,
- ukvarjanje s konjički...

Med dokazano učinkovite načine sproščanja pa sodijo tudi **tehnike sproščanja**.

Poznamo različne vrste tehnik sproščanja:

npr. dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacija. Ko najdemo tehniko, ki nam najbolj ustreza, je pomembno, da se izbrane tehnike pravilno naučimo in jo tudi redno izvajamo.



Povzeto s spleta