**Ćwiczenia relaksacyjne**

Ćwiczenia relaksacyjne pozwalają zredukować stres i wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Są więc wskazane tym osobom, które na co dzień zmagają się z presją otoczenia czy po prostu prowadzą szybkie tempo życia. Wielogodzinne spędzanie czasu w pracy lub przed komputerem nie przyczynia się do poprawy jakości życia, przez co nasilają się kłopoty związane z odczuwaniem niepokoju, zwiększonego napięcia mięśni czy powtarzających się bólów głowy. Ćwiczenia relaksacyjne są więc świetną metodą na wyciszenie organizmu. Mogą wykonywać je zarówno osoby dorosłe, jak i młodzież oraz dzieci.

 Ćwiczenia relaksacyjne  to zestaw kilku pozycji, które są łatwe do wykonania. Dodatkowym ich atutem jest to, że można je wykonywać praktycznie wszędzie: w domu czy w pracy podczas przerwy. Podczas wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych nie wolno zapominać o zachowaniu skupienia i koncentracji na wykonywaniu miarowych wdechów i wydechów powietrza. Nie zajmują one zbyt dużo czasu, często wystarczy zaledwie kilka minut, aby po ich wykonaniu, z nową energią zabrać się za kolejne obowiązki.

 Niniejszy trening uspokajający składa się z ćwiczeń oddechowych i rozciągających. Pomaga odzyskać wewnętrzną równowagę, oczyszcza umysł i rozluźnia spięte mięśnie. Trening można stosować doraźnie w stanach dużego napięcia nerwowego, ale najlepsze efekty przynosi, gdy wykonuje się go regularnie 3-4 razy w tygodniu - wówczas niweluje długotrwałe objawy stresu i uczy kontroli nad własnymi emocjami.

#### 1 . *Siad klęczny*

UKŁON JAPOŃSKI

* siad klęczny
* skłon w przód (ukłon) + wyciągnięte ramiona do przodu
* głowa między ramionami
* palce „maszerują” do przodu

#### 2. Siad klęczny

* przeniesienie ramion przodem w górę (lub bokiem w górę) + wdech nosem
* powrót do pozycji wyjściowej + wydech ustami

#### 3.  *Siad klęczny*

* przejście do klęku (prostego) z jednoczesnym przeniesieniem ramion bokiem w górę lub przodem w górę (wdech nosem)
* powrót do pozycji wyjściowej (wydech ustami)

.4. Siad prosty

* siad prosty + skłony

a) chwyt za palce stóp + pogłębianie

b) chwyt za kostki + pogłębianie

c) skłon do kolan – dążenie klatki piersiowej do kolan + pogłębianie

#### *5. Siad skrzyżny*

* naciskanie dłoni (dłoń o dłoń) na wysokości klatki piersiowej
* zmiana układu dłoni

#### *6. Siad skrzyżny*

* ręce wzdłuż tułowia są wyprostowane
* uniesienie rąk bokiem w górę (wdech nosem)
* klaśnięcie nad głową
* opust rąk do podłogi + wydech ustami

#### 7. Klęk podparty

KOCI GRZBIET

* unoszenie górnej części kręgosłupa (grzbietu) ku górze „kręgosłup wypukły” + głowa w dół (schowana między ramionami)
* „wciskanie” dolnej części kręgosłupa w dół „kręgosłup wklęsły” + głowa podniesiona

 *8. Klęk podparty*

* uniesienie prawej ręki w przód i lewej nogi w tył (przytrzymanie pozycji lub wymachy)
* zmiana ręki i nogi

#### *9. Leżenie tyłem (na plecach)*

* ręce wzdłuż tułowia
* przeniesienie ramion za głowę z jednoczesnym wdechem przez nos + powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez usta

#### *10. Leżenie tyłem (na plecach) – pozycja skulna*

* przyciągnięcie nóg do klatki piersiowej + chwyt za kolana – wytrzymanie w pozycji skulnej

Następnie kołyska (masaż kręgosłupa)

#### *11. Leżenie przodem (na brzuchu)*

* ramiona do przodu
* „marsz” palcami do przodu
* (wydłużenie kręgosłupa)

#### *12. Pozycja stojąca*

* pozycja zasadnicza (stojąca)

skłon w przód i w tył na zmianę

*13. Pozycja stojąca*

* pozycja stojąca (zasadnicza), rozkrok na szerokość bioder
* skłony tułowia w bok + ramiona w górze

skłony wykonywane raz na jeden, raz na drugi bok

#### *14. Pozycja stojąca*

* pozycja stojąca (zasadnicza), w niedużym rozkroku
* „mini” przysiad + przeniesienie ramion bokiem w górę (wdech nosem)

powrót do pozycji wyjściowej (wydech ustami)