

### **Trening relaksacyjny.**

Komunikacja międzyludzka oraz wystąpienia publiczne mogą wywoływać stres. Aby zmniejszyć napięcia związane z mową warto regularnie poddawać się relaksacji. Trening można powtarzać w wolnych chwilach, najlepiej przed snem. Życzę miłego relaksu i wierzę, że przyniesie on wymierne korzyści.

#### **A oto przykładowe ćwiczenia relaksacyjne do wykonywania w domu.**

1. Zapal świecę i spójrz na jej płomień. Oddychaj głęboko, równomiernie i spokojnie - głęboki krótki wdech i długi wydech. Skup się na własnym oddechu, wsłuchaj się w swój oddech, poczuj bicie swojego serca.
2. Delikatnymi półkolistymi ruchami masuj policzki, powoli przesuwając się od uszu do kąćków ust, wskazującym palcem obwiedź kontur warg, a następnie leciutko je połaskocz.
3. Usiądź wygodnie, oprzyj plecy. Pamiętaj, by nie krzyżować rąk ani nóg. Zamknij oczy i wsłuchaj się w odgłosy otoczenia. Poczuć delikatne rozluźnienie całego organizmu, ciesz się myślą, że nie musisz nic robić, że masz tych kilka chwil wyłącznie dla siebie.
4. Uśmiechnij się. Następnie skoncentruj się na mięśniach twarzy – staraj się je napinać i rozluźniać. Jeśli potrafisz napinaj i rozluźniaj poszczególne partie mięśnie – czoła, policzków, nosa, warg. Czynności te wykonuj powoli z rozmysłem.
5. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie. Wsłuchaj się w miarowy odgłos własnych stóp, który cichnie powoli. Odczuwasz delikatne przyjemne zmęczenie. Wykonujesz lekkie ruchy głową, rękami, tułowiem, powoli otwierasz oczy...
6. Dostrzeż piękno swoich dłoni. Dużym i wskazującym palcem prawej dłoni masuj palce lewej, rozpoczynając od małego palca. Wyobrażaj sobie, że masowany palec to śruba, którą delikatnie wkręcamy w rękę.
7. Pocieraj dłoń o dłoń tak, by ręce zrobiły się gorące, następnie przyłóż dłonie do oczu i oddychając spokojnie i głęboko, policz do 10.
8. Spróbuj wyobrazić sobie, że spacerujesz latem po plaży. Promienie słoneczne delikatnie muskają twoje opalone ciało, a lekki wiatr rozwiewa twoje włosy. Oddychasz głęboko. Ciepły piasek leciutko przesypuje się po bosych stopach. Czujesz, że mógłbyś tak spacerować godzinami.

9. Wsłuchaj się w bicie własnego serca. Wyobraź sobie układ krwionośny, poczuj jak przez każdą cząstkę twojego ciała przepływa czerwony życiodajny płyn – krew. Stanowisz mądrze i celowo skonstruowany układ, który wykonała niezwykła ręka stwórcy. Świadomość ta daje ci poczucie bezpieczeństwa, spokoju i sensu. Oddychasz powoli i głęboko, spokojnie liczysz własne oddechy, rozpoczynając od jakiejś trzy cyfrowej liczby np. trzysta czterdzieści dwa, trzysta czterdzieści trzy, trzysta czterdzieści cztery...
10. A może posłuchasz muzyki relaksacyjnej? Ciesz się jej kojącą mocą, korzystaj z jej terapeutycznych właściwości.
11. Możesz też wziąć z półki album z pejzażami. Zapatrz się w ich piękno, kartka po kartce otworzy się przed tobą inny, lepszy świat, który przesłoni szarą rzeczywistość za twymi oknami.
12. Połóż się na plecach. Oddychaj spokojnie i poczuj w sobie niechęć do robienia czegokolwiek. Twoje ciało staje się coraz cięższe... Nie masz siły, by ruszyć ani ręką ani nogą. W głowie masz błogi spokój...

Ćwiczenia relaksacyjne możesz wykonywać także z partnerem. Obecność drugiej osoby stworzy wiele okazji do urozmaicenia zadań, pomoże ci również w uzyskaniu pożądaných efektów. Musisz jednak w pełni akceptować swojego towarzysza, być otwartym na jego obecność, a on powinien odwzajemniać twą przychylną postawę. Ćwiczenia będą miały sens tylko wówczas, gdy będziecie się czuć dobrze w swoim towarzystwie. Rozpocznijcie na przykład od wzajemnego masażu karku i pleców.

**Powodzenia!**