

Relaksācijas tehnikas

Prāta un ķermeņa nomierināšana

Princips – trauksmes pamatā ir negatīvs „dialogs ar sevi” (negative self-talk). Šis dialogs uztur trauksmes simptomus, tāpēc tas jāpārtrauc – jānomierina prāts.

Uzdevums – **Fokusēšanās**

Izvēlies mazu, patīkamu priekšmetu (kāda maza lietiņa, dārza ziediņš vai tml.). Fokusē visu savu uzmanību uz šo priekšmetu (uzmanīgi vēro to), paralēli lēni ieelpo un izelpo (dziļi). Veic šo uzdevumu 1–2 min. Centies neieļaut nevienu citu domu savā prātā šī uzdevuma laikā. Ja tā gadās, nekavējoties pievērs uzmanību atpakaļ priekšmetam.

Uzdevums – **Meditācija**

Sēdi vai guli komfortablā pozīcijā. Aizver acis, elpo dziļi, lai elpošana ir lēna un relaksēta. Fokusē visu uzmanību uz elpošanu. Pamani plecu un vēdera kustības elpošanas laikā. Izslēdz visas citas domas, jūtas, emocijas un sajūtas. Ja jūti, ka uzmanība izklīst, atgriez to pie elpošanas. Ieelpojot saki sev „rāms”, izelpojot saki „miers”. Izstiep vārdus visas ieelpas/izelpas garumā. Šo vārdu atkārtošana palīdz koncentrēties. Turpini, kamēr jūties relaksēts.

Piezemēšanās tehnikas

Princips – trauksmais cilvēks bieži jūtas dezorganizēts. Ir sajūta, ka „viss jūk un brūk”. Šīs tehnikas māca centrēties, fokusēties, organizēt savu enerģiju, lai ir vieglāk tikt galā ar ikdienas pienākumiem.

Uzdevums – **Ozola meditācija**

Apsēdies ērtā pozīcijā, rokas brīvi gar sāniem. Aizver acis, dziļi un lēni elpo. Iedomājies savu ķermeni kā ozola stumbru. Tavs ķermenis ir kā pamatīgs, resns, brūns koka stumbrs. Iedomājies, ka no kājām Tev aug pamatīgas saknes, kas iestiepjas dziļi zemē. Tu jūties spēcīgs, stingrs un stabils, vari tikt galā ar jebkuru stresu. Sajūti spēku un stabilitāti kājās un rokās, sajūti spēju tikt galā ar jebkuru stresu/sāpēm. Pildi šo uzdevumu ikreiz, kad sastopies ar lielu spriedzi vai sāpju lēkmēm.

Uzdevums nr.4 **Virves meditācija**

Apsēdies ērtā pozīcijā, rokas ērti gar sāniem. Aizver acis, dziļi un lēni elpo. Iedomājies biezu, resnu virvi, kura piestiprināta pie Tava mugurkaula pamatnes. Tas ir Tavs piezemēšanās vads. Tagad iedomājies, ka šīs virves galā ir liels, smags metāla āķis. Tagad iztēlojies, ka šo āķi Tu ar spēku iemet zemē un tas iziet cauri virsējām zemes garozām, līdz ietriecas zemes pamatslānī. Tagad turpini dziļi elpot un mēģini sajust stabilitāti, ko šī virve Tev dod.

Muskuļu atslābināšanas tehnikas

Princips – ierastās emocionālās reakcijas veicina muskuļu spriedzi dažādās muskuļu grupās. Piemēram, ja cilvēkam ir grūtības izpaust savas emocijas/jūtas, tad viņš jutīs spriedzi kakla muskuļos. Nospiestas dusmas atspoguļojas krūtīs (smagums, saspringums, sāpes). Saspringuši muskuļi ierobežo enerģijas apmaiņu ķermenī, jo muskuļos pavājinās asins cirkulācija un skābekļa apmaiņa, tāpēc muskuļu atslābināšanai ir liela nozīme hroniska stresa un trauksmes mazināšanā.

Uzdevums nr.5 **Muskuļu spriedzes pamanīšana**

Apsēdies ērtā pozīcijā, rokas atstutētas uz roku atzveltnēm. Pacel visu labo roku un turi paceltu 15 sek. Mēģini sajust, vai roka sāk saspringt vai arī tā ir mīksta un atslābināta. Nolaid roku un mēģini sajust, kā muskuļi atslābst. Tagad, mierīgā pozīcijā atrodoties, mēģini sajust, kā jūtās citas ķermeņa daļas un kurās ķermeņa daļās ir jūtīgums, blāvas sāpes vai spriedze. Tu vari pamanīt šādas sajūtas kāda noteiktā ķermeņa vietā.

Uzdevums nr.6 **Progresīvā muskuļu relaksācija**

Apsēdies ērtā pozīcijā, rokas atstutētas uz roku atzveltnēm. Dziļi un lēni ieelpo un izelpo.

Sasprindzini rokas dūrēs un turi 15 sek. Šajā pašā laikā atslābini visu pārējo ķermeni. Vizualizē kā dūres savelkas arvien vairāk un vairāk. Tad atslābini savas rokas. Atslābinot tās, iedomājies/vizualizē, kā zeltaina, silta gaisma ielīst pārējā ķermenī, padarot visus Tavus muskuļus mīkstus un padevīgus. Tālāk sasprindzini un atslābini savus muskuļus sekojošā secībā: seja, pleci, mugura, vēders, iegurņi, kājas, pēdas, kāju pirksti. Katra ķermeņa daļa jātur sasprindzināta 15 sek, tam seko 30 sek atslābināšanās pirms pārej pie nākošās daļas.

Uzdevums nr.7 **Muskuļu spriedzes un trauksmes atbrīvošana**

Apsēdies ērtā pozīcijā, rokas karājas gar sāniem. Ar aizvērtām acīm dziļi un lēni ieelpo un izelpo.

Pievērs uzmanību pēdām, ceļiem un kājām. Mēģini pamanīt, vai šajā ķermeņa rajonā ir saspringuši vai savilkti muskuļi. Kā šī saspringtā vieta/-as jūtās? Sastingusi, stīva, mezglota, auksta? Vai sajūti kādas stipras jūtas (bēdas, dusmas) šajā ķermeņa daļā? Iztēlojies, ka elpa, ko ieelpo nokļūst tieši šajā ķermeņa daļā. Savukārt, izelpa izvada ārā visas sliktās sajūtas. Pievērs uzmanību visām ķermeņa daļām šādā secībā:

Gurni, iegurnis, muguras apakšdaļa

Vēders, krūtis

Galva, kakls, rokas, plaukostas

Vingrinājuma beigās turpini dziļi elpot vēl 1–2min.