PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+

ZDROWASMUS

czyli z Erasmusem po zdrowie :)

Nr 7/02.2019

W związku z tym, ze **wkrótce** odbędą się **warsztaty radzenia sobie ze stresem i technik relaksacyjnych** (bliższe szczegóły pojawią się na tablicach ogłoszeniowych) dzisiejszy numer poświęcamy właśnie temu tematowi.

Techniki relaksacyjne

Mają na celu zrelaksowanie, uspokojenie, zapomnienie o bieżących problemach. Jest to rodzaj ćwiczeń, których celem jest uspokojenie, zrelaksowanie, zapomnienie o bieżących problemach. Polegają one najczęściej na rozluźnieniu mięśni, spadku napięcia lub kontroli oddechu. Same w sobie techniki relaksacyjne mają zbawienne skutki przede wszystkim na układ nerwowy – dzięki stanowi odprężenia, w jaki wprowadzany jest pacjent, znika niepotrzebne napięcie. To napięcie generowane jest przez neurony (komórki układu nerwowego) najczęściej jako odpowiedź na szeroko pojęty stres. Zarówno ten, który większość osób odczuwa na co dzień, jak i ten, który odczuwa nasze ciało na skutek choroby. Stres jest niezbędny do życia i przetrwania. Potrzebujesz go aby być kreatywnym, uczyć się i działać. Szkodliwy staje się tylko wówczas, gdy przytłacza i przerywa zdrowy stan równowagi. Niestety, nadmierny stres staje się coraz bardziej powszechną cechą współczesnego życia. Dzięki technikom relaksacyjnym np. głębokie oddychanie, medytacja, ćwiczenia czy uprawianie jogi uczymy się odbierać sygnały ze swojego ciała, wyostrzają się zmysły i można dzięki temu intensywniej odczuwać i lepiej reagować na bodźce. Trudne sytuacje przestają być takie straszne, pacjent odważniej stawia czoła nowym wyzwaniom. Włączenie tych działań w rytm dnia może pomóc zredukować stres, zwiększyć energię i poprawić nastrój.

Technika głębokiego oddychania
Głębokie oddychanie jest prostą, ale potężną, techniką relaksacyjną. Jest łatwa do nauki, może być praktykowana w dowolnym miejscu, a także zapewnia szybki sposób na utrzymanie poziomu stresu w ryzach. Głębokie oddychanie jest podstawą wielu innych praktyk relaksacyjnych i może być łączone z innymi elementami, takimi jak odprężająca aromaterapia i muzykoterapia. Wszystko, czego naprawdę potrzebujesz, to kilka minut czasu i miejsce do wygodnego rozciągnięcia się.

Kluczem do tej techniki jest oddychanie z brzucha, przeponą, które pozwala uzyskać najwięcej świeżego powietrza. Biorąc głęboki oddech z przepony, a nie płytki z górnej części klatki piersiowej, można wdychać więcej tlenu.

Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej a drugą na brzuchu. Wdychaj przez nos. Ręka na brzuchu powinna unosić się, ręka na klatce piersiowej powinna poruszać się nieznacznie. Wydech przez usta, policz powoli do trzech podczas wydechu lub pomyśl słowo "relaks".

Jeśli masz trudności z oddychaniem przeponowym siedząc, spróbuj na podłodze. Umieść niewielką książkę na brzuchu i staraj się oddychać tak, żeby książka wznosiła się przy wdechu i opadała przy wydechu.

Technika napinania i rozluźniania mięśni
Technika ta obejmuje dwuetapowy proces, w którym systematycznie napina się i rozluźnia różne grupy mięśni. Regularnie praktykowana ta technika pozwala rozpoznawać i zwalczać pierwsze oznaki napięcia mięśniowego, które towarzyszy stresowi.

Napinanie i rozluźnianie mięśni powinno zaczynać się od stóp a kończyć na twarzy. Należy rozpiąć ubranie, zdjąć buty i położyć się wygodnie. Poświęć kilka minut na głębokie oddychanie. Następnie powoli napiąć mięśnie prawej nogi, ściskając tak mocno, jak to tylko możliwe i wytrzymać licząc do 10. Rozluźnić, pozostać w tym spokojnym stanie się na chwilę, oddychając głęboko i powoli. Następnie przenieść swoją uwagę na lewą stopę.
Skanowanie ciała
Skanowanie ciała to technika radzenia sobie ze stresem podobna do opisanej powyżej, z tym wyjątkiem, że nie napina i rozluźnia się mięśni, ale po prostu skupia na odczuciach w każdej części ciała.
Połóż się na plecach, nogi skrzyżowane, ramiona rozluźnione po bokach, oczy zamknięte. Skoncentruj się na oddychaniu, pozwalając brzuchowi wznosić się przy wdechu i opadać podczas wydechu. Oddychaj głęboko przez około dwie minuty, aż zaczniesz czuć się komfortowo i przyjemnie.
Skoncentruj swoją uwagę na palcach prawej nogi. Wyobraź sobie, że głęboki oddech płynie do palców stóp. Skup się na tym obszarze przez dwie minuty. Przenieś swoją uwagę na podeszwę prawej stopy, potem do prawej kostki i dalej. Zwróć szczególną uwagę na obszary ciała, w których odczuwasz ból lub dyskomfort. Po dotarciu na sam czubek głowy niech twój oddech wyjdzie poza swoje ciało i wyobraź sobie, że unosi się nad tobą.

Koncentracja na teraźniejszości
Uważność to zdolność koncentrowania świadomości na tym, jak się czujesz teraz, w tym momencie. Myślenie o przeszłości - obwinianie i osądzanie się lub martwienie o przyszłość często bywa bardzo stresujące. Ale rozkoszowanie się w spokoju i skupieniu na chwili obecnej może przynieść ukojenie. Uważność można zastosować podczas chodzenia, ćwiczenia, jedzenia lub medytacji.
Można skupiać uwagę na jednej powtarzalnej czynności, np. oddechu, powtarzaniu kilku słów lub obserwowaniu płomienia świecy, a następnie uwolnić wewnętrzne myśli i doznania.
Kluczowymi punktami praktykowania są: cicha okolica, wygodna pozycja, punkt skupienia uwagi. Ten punkt może być wewnętrzny -uczucie lub wymyślona scena - lub zewnętrzny - obiekt lub znaczące słowo lub fraza. Postawa powinna być spostrzegawcza i niekrytyczna. Jeśli jakaś myśl przeszkadza podczas sesji relaksacyjnej, nie należy z nią walczyć.

Wizualizacja
Wizualizacja lub jest odmianą tradycyjnej medytacji, która wymaga zatrudnienia wszystkich zmysłów. Polega na wyobrażaniu sobie sceny, w której poczujesz się komfortowo, wolny od napięć i niepokoju.
Wybierz co jest najbardziej uspokajające dla Ciebie, czy tropikalna plaża, ulubione miejsce z dzieciństwa, morze czy zielony las. Znajdź ciche miejsce relaksu. Zamknij oczy i wyobraź sobie wymarzone miejsce tak żywo, jak tylko potrafisz - wszystko, co można zobaczyć, usłyszeć, powąchać i poczuć. Wizualizacja działa najlepiej, jeśli zawiera możliwie najwięcej danych sensorycznych płynących ze zmysłów.
Joga i tai - chi
Joga obejmuje szereg zarówno aktywnych i pasywnych póz, w połączeniu z głębokim oddychaniem. Zmniejsza niepokój i stres oraz poprawia elastyczność, wytrzymałość i równowagę. Praktykowana regularnie może wzmocnić reakcję odprężenia w codziennym życiu.
Jeśli kiedykolwiek widziałeś grupę ludzi w parku, którzy wykonywali powolne, zsynchronizowane ruchy, to prawdopodobnie byłeś świadkiem tai-chi. Tai - chi to seria powolnych ruchów płynących z ciała. Ruchy te podkreślają koncentrację, relaks i świadome krążenie energii życiowej w organizmie. Choć ma swoje korzenie w sztukach walki, dziś jest przede wszystkim praktykowane jako sposób na uspokojenie umysłu i ciała.

WKRÓTCE TŁUSTY CZWARTEK WIĘC TRADYCYJNIE ZAPRASZAMY NA PĄCZKI😊 ALE W WERSJI FIT. (Piekłam i smaczne😊)

Składniki na pączki pieczone i odchudzone
20 g świeżych drożdży (lub 2 łyżeczki drożdży instant)
1 łyżeczka cukru
1 łyżka mąki
1/4 szklanki ciepłej wody
2 i 1/4 szklanki mąki pszennej (typ 450 będzie dobry) + mąka do podsypania
szczypta soli
1/4 szklanki cukru
3/4 szklanki mleka 2 lub 3,2%
2 łyżki masła (30 g)
3 żółtka
szklanka powideł do nadziewania
cukier puder do dekoracji

1. Przygotuj zaczyn: w niedużej miseczce wymieszaj pokruszone drożdże, 1 łyżeczkę cukru, 1 łyżkę mąki i wodę, najwygodniej robić to widelcem. Odstaw na 10 minut pod przykryciem, aż drożdże ruszą.
2. Podgrzej mleko i rozpuść w nim masło.
3. W dużej misce, najlepiej robota kuchennego, wymieszaj mąkę, sól i cukier. Dodaj zaczyn, żółtka oraz mleko z masłem. Wyrabiaj hakiem do ciasta drożdżowego ok. 5 minut. Możesz to też zrobić łyżką.
4. Ciasto będzie mocno klejące i luźne. Takie ma być! Niech nie skusi Cię, żeby dosypać mąki ;) Misę przykryj ściereczką i folią, odstaw na godzinę, żeby zwiększyło swoją objętość dwukrotnie (ja włożyłam je do piekarnika z włączoną żarówką).
5. Kiedy ciasto już ładnie wyrośnie przygotuj stolnicę lub blat. Solidnie posyp mąką. Przy pomocy silikonowej szpatuły lub omączonej ręki wyjmij ciasto na blat. Rób to delikatnie, bo chodzi o to, żeby nie rozbić powstałych pęcherzyków powietrza i nie rozgazować zbytnio ciasta.
6. Posypanymi mąką rękami uformuj placek, dosyć delikatnie rozciągając go i ugniatając, tak żeby miał ok. 2 cm grubości.
7. Przygotuj 2 blachy, wyłóż je papierem do pieczenia.

8. Szklanką lub okrągłą foremką o średnicy 5 cm wycinaj kółka. Być może będzie potrzebna szpatuła do przeniesienia pączków na blachę, mnie się udało to zrobić ręką.
9. Resztę ciasta znowu uformuj w placek o grubości 2 cm, nie ugniataj go mocno. Wytnij tyle pączków ile możliwe i ułóż na drugiej blasze.
10. Piekarnik włącz na 200 stopni grzanie góra-dół. Blachy z pączkami przykryj ściereczkami i odstaw, żeby ciastka odpoczęły przez 20 minut.
11. Blachę z pączkami, które były wycinane, jako pierwsze, włóż do nagrzanego piekarnika. Pączki będą się piekły ok. 9 minut. Lepiej zostań przy piekarniku, bo nie mogą być brązowe. Piękny złoty kolor to ideał i wtedy należy je wyjąć z piekarnika.
12. Włóż drugą blachę i piecz kolejne 9 minut.
13. Od razu po upieczeniu nadziewaj pączki powidłami i posyp cukrem pudrem.
14. Najlepsze są świeże, zjadane w dniu upieczenia.

Smacznego!