

FRAKTALNA RISBA

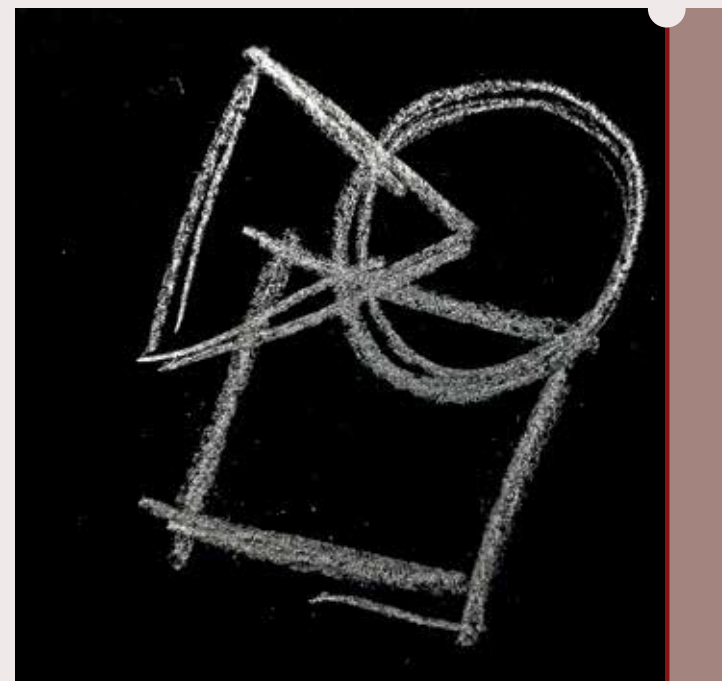
je ena od prijetnih metod sproščanja z risanjem in barvanjem in je primerna za vsakogar. Dvigne našo energijo, izboljša vitalnost in počutje, pomirja, sprošča in krepi našo kreativnost ter izboljšuje medsebojne odnose. Predhodno znanje za izdelavo fraktalne risbe ni potrebno, niti ne talent. Rišemo namreč z zaprtimi očmi. Potrebujemo bel list formata A4, črn kemični svinčnik ali tanek flomaster in pisane barvne svinčnike. Črno pisalo postavimo v sredino lista, po katerem miže rišemo eno minuto, ne da bi razmišljali, kaj bomo narisali. Prepustimo se. Ko odpremo oči, črto sklenemo z začetno točko. Risba, ki nastane, je polna različno velikih in oblikovanih delčkov – fraktalov, ki jih nato pobarvamo. Pri tem upoštevamo pravila: barvice izbiramo na slepo. Z izvlečeno barvico moramo pobarvati vsaj eno polje in največ 10 polj, ki pa se ne smejo dotikati. Uporabljeno barvico vsakič vrnemo med ostale. Verjetno jo bomo izvlekli večkrat in vsakič jo spet uporabimo. Barvamo, dokler ne pobarvamo prav vseh delčkov risbe.



AVTOGENI TRENING

je zelo učinkovita in priročna tehnika, s katero lahko dosežemo globoko sprostitev in izboljšamo razpoloženje in počutje, imunski sistem, spanje in na sploh kakovost življenja. Gre za znanstveno utemeljeno tehniko – obliko samohipnoze, ki jo je razvil Johannes Heinrich Schulz. Psihofizično sprostitev dosežemo z avtosugestijami oziroma gesli, ki si jih izgovarjamo v mislih. Za osvojitve tehnike, ki jo imamo vedno »pri roki«, sta potrebna čas in redna vsakodnevna vadba. Tehniko lahko izvajamo sede ali leže. Sedimo s pokrčenimi nogami, dlani položimo na stegna, hrbet in glava sta vzravnana, v leže pa noge iztegnemo, roki imamo ob telesu, dlani gledajo navzgor. Oči zapremo. Ko izgovarjamo gesla, si jih tudi predstavljamo v mislih. Med gesli ima pomembno vlogo stavek: »Miren sem, popolnoma miren sem.« Po končani vadbi izvedemo še preklic: globoko zajamemo zrak, napnemo vse mišice, se pretegnemo in odpremo oči. Avtogeni trening zajema šest vaj: težkost, toplota, dihanje, bitje srca, trebušna votlina in čelo. Vsako vajo vadimo po en teden, nato nadaljujemo z naslednjo vajo, pri čemer na začetku vedno na kratko ponovimo predhodne vaje. Če vaje izvajamo leže, pred spanjem, preklic ni potreben.

VEČ O AVTOGENEM TRENINGU: <https://www.activebeauty.si/si/zivljenje/avtogeni-trening-kako-do-sprostitve-v-le-nekaj-minutah/>



SRČNI DNEVNIK

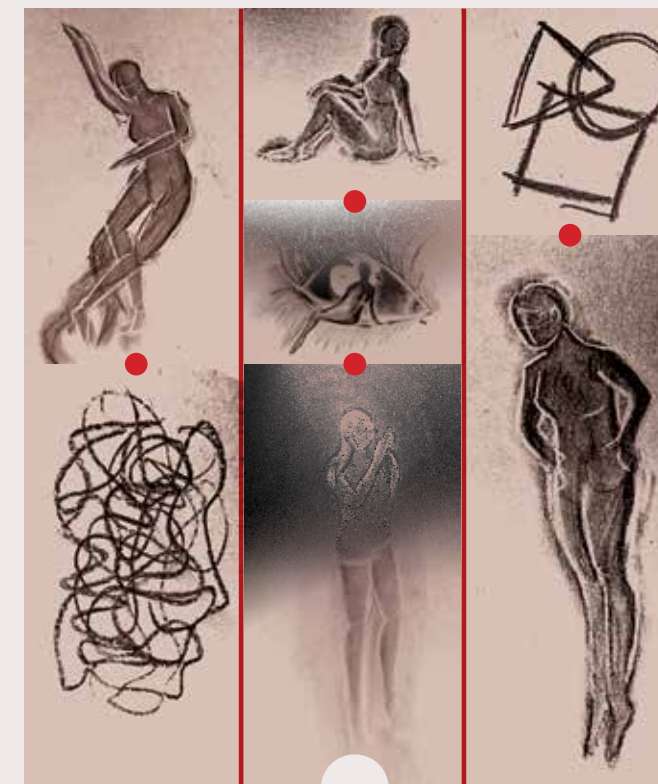
je knjiga naših zgodb, ki jih ne želimo pozabiti. Knjiga našega življenja in zapisanega vsakdana: kako živimo, kaj nas je razveselilo, kaj spravilo v slabo voljo in stres, ali smo telovadili, kaj smo pojedli, kaj nas je nasmejalo, kako smo se počutili, ali smo bili utrjeni. Pokazala nam bo, da lahko živimo iz srca, spet vzamemo življenje v svoje roke, si povrnemo moč in izboljšamo svoje počutje. Omogoča kritičen pogled na naš vsakdan in prevzemanje odgovornosti za naše izbire življenjskega sloga.

VEČ O PISANJU SRČNEGA DNEVNIKA: Steinbaum, Suzanne. Žensko srce: vodnik k telesnemu in čustvenemu zdravju srca. Eno, 2014.

UMOVADBA

ali razgibavanje možganov pomeni izvajanje raznih vaj za urjenje možganov. Namenjene so krepitvi možganov in ohranjanju njihovih sposobnosti - od vadbe za krepitev pozornosti ter kratkoročnega in dolgoročnega spomina do vaj za prepoznavanja perspektiv in vidno-prostorskega zaznavanja. Izkoristimo vsako priložnost za umovadbo in se preizkusimo v aktivnostih za vzdrževanje besednega zaklada, za krepitev abstraktnega mišljenja, v izvajanju gibov v različnih smereh, v iskanju napak in razlik na risbah. Tudi reševanje križank in sudokuja dobro dene našim možganom ter izvajanje rutinskih opravil z drugo roko ali na drugačen način.

VEČ O UMOVADBI: <https://www.bilobil.net/si/umovadba/>



SAMOPOMOČ ZA VSAK DAN

SAMOPOMOČ ZA VSAK DAN

Draga bralka, dragi bralec, informacijski letak ponuja seznaničev s preprostimi tehnikami za izboljšanje našega počutja in za prijeten, sproščen vsakdan. Na njem so predstavljena izbrana orodja za samopomoč, ki jih imamo vedno pri roki.

Letak smo pripravili v okviru medgeneracijskega študijskega krožka Urice za zdravje, ki ga je ob finančni podpori Ministrstva za vzgojo in izobraževanje ter koordinaciji Andragoškega centra Slovenije izvedlo izobraževalno podjetje Le Clerck Co., d. o. o. Študijski krožek je deloval v Medgeneracijskem centru Bistrica v Domžalah pod mentorstvom Sabine Rovšek.

članice in člani ŠK Urice za zdravje

PRIPOROČILO: kljub preprostim vadbam in njihovim pozitivnim učinkom se pred izvajanjem vsake nove tehnike posvetujemo s svojim zdravnikom.

AVTORJI: članice in člani študijskega krožka Urice za zdravje z mentorico Sabino Rovšek

UREDILA: Patricija Verbole

ILUSTRACIJE: Pia V. Zabret

OBLIKOVANJE: KREO - Lijana Veličovič Korda, s. p.

IZDAJATELJ: Le Clerck Co., d. o. o., 2025

Izdajo je finančno podprlo Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



PROGRESIVNO SPROŠČANJE MIŠIC

Čutite mišično napetost v telesu? Preveč časa presedite? Ste pod stresom, ki se kopiči v telesu in povzroča kronično povišan mišični tonus, morda celo krče? Poskusite s tehniko progresivnega sproščanja mišic, ki jo je razvil Edmund Jacobson. Odpravlja napetost, lajša bolečine in izboljšuje počutje. Vaje lahko izvajamo sede ali leže. Po posamezni vaji počivamo do ene minute in spremeljamo občutek sproščanja. Nato vajo ponovimo.

1. Sedimo vzravnano, noge v širini bokov, cela stopala na tleh, dlani pa počivajo na stegnih. Zapremo oči, nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo.
2. Močno stisnemo pesti, nato prste iztegnemo in razširimo, zadržimo pet sekund ter popustimo.
3. Stisnemo pesti, pokrčimo roki in dvignemo pesti proti ramam, zadržimo ter popustimo in položimo dlani nazaj na stegna.
4. Nagubamo čelo, zadržimo ter popustimo.
5. Močno zamižimo, zadržimo stisk ter popustimo.
6. Privihamo nos, zadržimo ter popustimo.
7. Našobimo ustnice, zadržimo ter popustimo.
8. Brado potisnemo navzdol in nazaj proti vratu, zadržimo ter popustimo.
9. Rame dvignemo proti ušesom, zadržimo ter popustimo.
10. Rame potisnemo navzdol, poravnamo lopatici, zadržimo ter popustimo.
11. Globoko vdihnemo s trebuhom, zadržimo, izdihnemo ter popustimo.
12. Vdihnemo in ob izdihu močno stisnemo trebuh oz. popek proti hrbtenici, zadržimo ter popustimo.
13. Stisnemo skupaj ritnici, zadržimo ter popustimo.
14. Stisnemo kolena skupaj, zadržimo ter popustimo.
15. Dvignemo prste na nogah od tal proti kolenom, pete ostanejo na tleh, zadržimo ter popustimo.
16. Počivamo, dihamo sproščeno, v svojem ritmu.
17. Prebudimo se: pomigamo s prsti na nogah in rokah ter počasi odpremo oči.

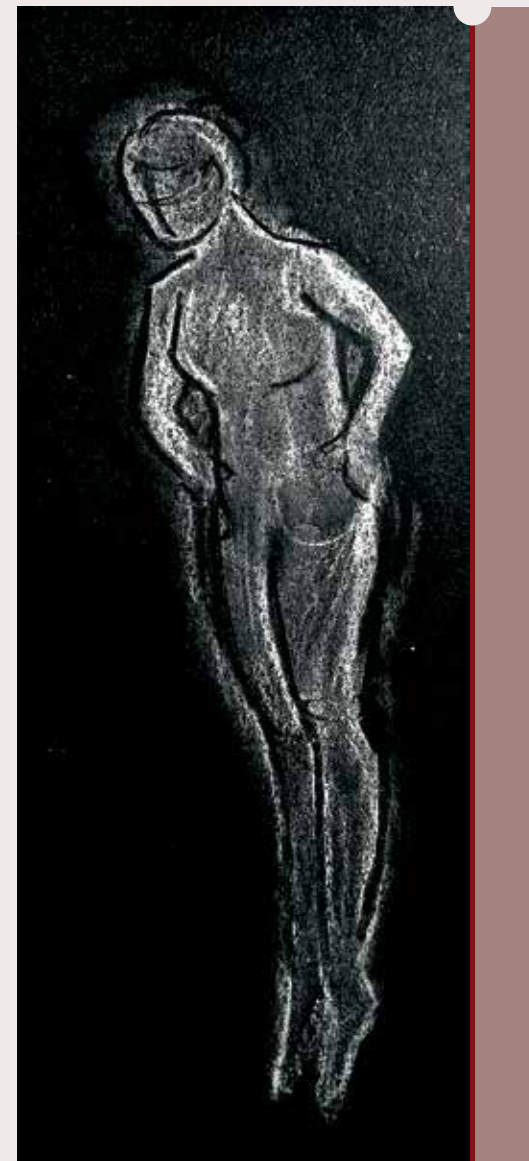
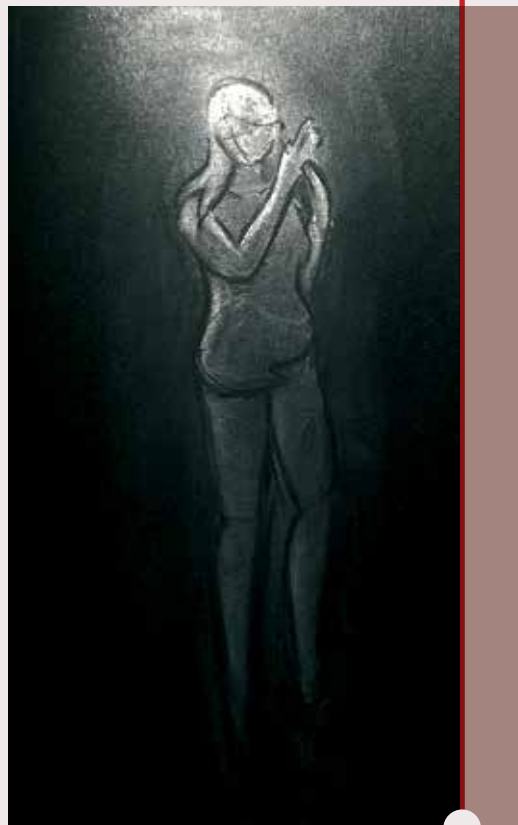


TAPKANJE

je tehnika čustvene osvoboditve. Izvajamo jo s tapkanjem po določenih akupunkturnih točkah telesa, da bi vzpostavili ravnovesje v našem energijskem sistemu. Tapkanje odpravlja motnje in blokade, ki nastanejo v telesu zaradi nakopičenega stresa in so vzrok za naša negativna čustva. Tapkanje je izjemno sproščujoče in učinkovito, pomaga pri odpravljanju stresa in tesnobe, pri paničnih napadih in nespečnosti. Odpravlja negativna čustva, misli, občutke in neprijetne spomine ter prispeva k dobremu počutju in zdravju. Pri tapkanju na rahlo udarjamo s prsti po določenih točkah telesa in sočasno izgovarjamo besede, ki opisujejo našo čustveno težavo ali neprijeten občutek (strah, jezo, bolečnino v prsih, ...).

1. Udobno se namestimo.
2. Določimo težavo, ki bi jo radi odpravili, in ocenimo jakost neprijetnosti z najmanj 1 in največ 10.
3. Tapkamo z dvema, tremi ali štirimi prsti, na vsaki točki po 3 do 7-krat.
4. Začnemo na karate točki (na zunanji strani dlani pod mezincem) in si govorimo, da kljub temu, da nas tisto nekaj tare, se imamo radi in se sprejemamo.
5. S tapkanjem nadaljujemo po točkah med obrvmi, na koncu obrvi oz. zunanji strani očes, pod očmi po ličnicah, pod nosom, pod usti po bradi, po ključnici, pod pazduho po trupu in po vrhu glave po sredini, ob tem pa pri vsaki točki povemo kratek stavek, ki opisuje našo težavo (Jezem sem.). Po prvem krogu ocenimo, ali se je stanje spremenilo, ali je čustvo manj intenzivno in po potrebi ponovimo postopek.

VEČ O TAPKANJU: Kuster, Vlasta. Tapkanje odpravi negativne misli in občutke. Inštitut za razvoj EFT Maribor, 2019.



DIHALNE VAJE ZA SPROŠČANJE

Z dihalnimi vajami lahko izboljšamo svoje zdravje, se preprosto in hitro umirimo ter uravnotežimo simpatični in parasimpatični živčni sistem. Globoko dihanje in daljši izdihi stimulirajo parasimpatično živčevje, kar nas pomiri, zmanjša tesnobo in stres. Udobno se namestimo in osredotočimo na dihanje.

DIHANJE 3-6: ob vdihu v mislih štejemo do 3, izdih naj bo daljši, preštejmo do 6, večkrat ponovimo. Dihamo s trebušno prepono.

DIHANJE 4 X 4: v mislih štejemo do štiri - ob vdihu, nato ko zadržimo dih, ob izdihu in ko nato spet zadržimo dih. Ponovimo.

DIHANJE PO SLAMICI: 6-krat zapored vdihnemo in izdihnemo skozi namišljeno slamico.

IZMENIČNO DIHANJE SKOZI NOSNICI:

izdihnemo, nato s palcem desne roke zatisnemo desno nosnico in vdihnemo skozi levo nosnico. Po tem s prstancem desne roke zatisnemo levo nosnico, izdihnemo skozi desno nosnico in nato še vdihnemo skozi njo. Po tem desno nosnico znova zatisnemo in tako nadaljujemo do pet minut. Končamo z izdihom skozi levo nosnico.

ZDRAVILNI SMEH

Smejemo se lahko z razlogom ali brez. Oboje ima enak, pozitiven učinek na naše fizično in psihično počutje. Poleg komedij, humorja in šal nas k smehu spodbudi tudi joga smeha ali vodena vadba smeha, ki je izjemna tehnika za prijetnejši in bolj zdrav vsakdan. »Joga« smeha združuje smejalne vaje z dihalnimi vajami, poveča vnos kisika v telo in možgane, zato se hitro počutimo bolj energično, zdravo in sproščeno. Vadimo lahko sami, v dvojce ali v skupini, sede ali stoje. Nekaj idej za ogrevanje:

1. V ritmu izgovarjamo HO-HO-HAHAHA, HO-HO-HAHAHA, HO-HO-HAHAHA, večkrat ponovimo.
2. Dodamo ploskanje z rokami na HO-HO in ploskanje po stegnih na HAHAHA, večkrat ponovimo.
3. Dodamo še premikanje po prostoru in na HAHAHA zaploskamo na dlani partnerja, ki ga ob tem pogledamo v oči.
4. Rokujemo se s partnerji in se ob tem zasmejimo HA-HA-HA-HA.
5. Privoščimo si smejalno kavico: v rokah navidezno držimo krožniček s skodelico kave, vanjo vsujemo sladkor, pomešamo, povohamo, kako diši in ko nagnemo skodelico proti ustom, se na glas zasmejimo HA-HA-HA-HA.
6. DRING, DRING ... Mobilni telefon je zazvonil. Prislonimo navidezni telefon k ušesu in se oglasimo. Smejimo se HA-HA-HA-HA, saj nam sogovornik na drugi strani govori najbolj smešne reči.
7. Nadaljujte po svoje - prepustite se domišljiji in smehu.

