**Dzień dobry. Dzis przedstawiam wam informacje o treningu relaksacyjnym. Warto się zapoznać**.

Trening relaksacyjny

Niełatwo jest się zrelaksować, żyjąc we współczesnym świecie, w którym nasz mózg bombardowany jest milionami informacji na minutę. Dlatego tak wiele osób pragnie uwolnić się od stresu i lęku. Oprócz informacji docierających do nas z zewnątrz, doświadczamy całej masy „zdarzeń wewnętrznych”, takich jak wyobrażenia, wspomnienia, oczekiwania, plany, interpretacje zdarzeń itd. Będąc w trybie ciągłej aktywności i rozproszenia uwagi, wydzielają się w naszym organizmie hormony stresu.

Relaksacja jako jeden ze sposobów radzenia sobie ze stresem.

W chwilach nasilonego stresu z pomocą przychodzą nam techniki relaksacyjne, które aktywują naturalny dla organizmu stan spokoju i rozluźnienia i dają pozytywne efekty. Stosując metody relaksacji możemy uwolnić się od stresu - włączamy układ przywspółczulny, który odpowiedzialny jest za stan odprężenia. Czym to się przejawia? Rytm pracy serca zwalnia, obniża się ciśnienie krwi, mięśnie mogą się rozluźnić, jelita i żołądek zaczynają lepiej pracować. Mówiąc wprost, dzięki metodom relaksacyjnym, dajemy sygnał do naszego mózgu „Jestem bezpieczny- czas na luz”. Techniki relaksacji sprawiają że mózg odpoczywa.

Trening relaksacji wpływa pozytywnie na różne obszary naszego funkcjonowania. Oto niektóre z nich:

* Osiąganie stanu wyciszenia, odprężenia, głębokiego relaksu
* Zwiększenie odporności immunologicznej organizmu
* Efektywniejsze regulowanie emocji
* Obniżenie stresu, lęku czy niepokoju
* Poprawa samopoczucia
* Zmniejszenie napięcia mięśniowego
* Dolegliwości bólowe mogą ulec zmniejszeniu lub zniwelowaniu
* Lepsza koncentracja, pamięć, kreatywność i procesy uczenia się
* Większy kontakt z własnym ciałem
* Nauka pozytywnego stosunku do siebie
* Rozwój osobisty - będziesz w stanie samodzielnie stosować techniki relaksacji

Dla kogo trening relaksacji?

Jeśli chcesz uwolnić się od stresu, lęku, dolegliwości bólowych, ciągłego spięcia ciała, zaburzeń lękowych czy bezsenności to trening relaksacji jest dla Ciebie.

Poniżej podaję linki do stron z krótkim treningiem relaksacyjnym. Spróbuj i przekonaj się sam .

<https://www.youtube.com/watch?v=4uwvyzRe06M>

<https://www.youtube.com/watch?v=QAqXYwB0wS0>