

Ćwiczenia relaksacyjne to jedna z metod walki ze stresem, ale też nadmiernym napięciem fizycznym mięśni. Proste ćwiczenia relaksacyjne można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia.

Rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych

Ćwiczenia relaksacyjne uprawiane w przebiegu rehabilitacji ruchowej i psychoterapii nieustannie się rozwijają. Nowe gałęzie ćwiczeń relaksacyjnych budowane są na bazie klasycznych technik prowadzących poprzez pracę na wszystkich zmysłach: węchu – czyli aromaterapii, słuchu (muzykoterapii), wzroku (chromoterapii), dotyku (masaży i terapii sensorycznych) oraz zmysłu smaku. Najbardziej powszechne techniki w zakresie ćwiczeń relaksacyjnych to:

- o **ćwiczenia relaksacyjne Jacobsona** – polegają na wykonywaniu celowych ruchów nogami, tułowiem, rękami, głową i twarzą oraz napinaniu i rozluźnianiu mięśni tych okolic;
- o **ćwiczenia relaksacyjne Wintreberta** – polegają na wykonywaniu ruchów biernych na leżącej na plecach osobie; ruchy obejmują kolejno obszary kończyn górnych, głowy, twarzy i kończyn dolnych; wykorzystywane ruchy to przede wszystkim obroty, krążenia, balansowanie, bierne opuszczanie;
- o **ćwiczenia relaksacyjne Schultza** – polegają na nauce świadomego odczuwania ciężaru, ciepła, chłodu, pracy serca i oddechu na poszczególnych częściach ciała.

Dla kogo wskazane są ćwiczenia relaksacyjne?

Ćwiczenia relaksacyjne wykorzystywane są w przebiegu leczenia chorób i zaburzeń psychiczno-emocjonalnych. Polecane są osobom cierpiącym na bezsenność, długotrwały stres, depresję, przewlekłe bóle głowy, migreny i obniżony nastrój. Korzystanie wpływa na osoby w każdym wieku. Wyciszają i odprężają umysł po ciężkim dniu pracy, nauki, w przebiegu napiętych i konfliktowych sytuacji interpersonalnych. Ćwiczenia relaksacyjne poleca się osobom uprawiającym zawodowo bądź amatorsko sport. Regulują tętno i oddech, zwalniają pracę mięśni oraz utrwalają wypracowane zmiany we włóknach mięśniowych i aparatach ruchu. Wskazaniem do ćwiczeń relaksacyjnych jest również siedzący tryb życia.

Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych

Ta grupa osób ćwiczenia relaksacyjne może wykonywać w domu oraz jako rodzaj odprężenia w trakcie pracy. Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych wymagają pełnej koncentracji i skupienia na wykonywanych ruchach. W ćwiczeniach relaksacyjnych wyróżnia się 2 rodzaje aktywności:

- o aktywność fizyczna o umiarkowanej, średniej i wysokiej intensywności;
- o ćwiczenia oddechowe, stretchingowe, medytacja.

Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych – przykłady:

- ćwiczenia aerobowe: jogging, aerobic, zumba, taniec, spacer, marszobiegi, piesze wycieczki, rower;
- ćwiczenia oddechowe i rozciągające, strząsanie napięcia;
- pilates, tai chi, joga;
- sztuki walki, np. judo, kickboxing;
- gry zespołowe, np. siatkówka, koszykówka, badminton;
- wizualizacja.

<https://www.youtube.com/watch?v=d6BN-JJu9il>

<https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2vA>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU>

<https://www.youtube.com/watch?v=D1IH55N72U0>

<https://www.youtube.com/watch?v=JLsomqe8un4>