

ODWAGI!

Krótki podręcznik przetrwania

Natychmiastowa pomoc w walce z kołataniem serca,
napadami lęku i paniki.

Jak to działa?

- Ćwiczenia są bardzo proste. Możesz je wykonać natychmiast, kiedy znajdziesz się w potrzebie.
- Z pomocą tych prostych ćwiczeń możesz natychmiast wpłynąć na swój nastrój.
- Regularne ćwiczenia doprowadzą do długofalowej stabilizacji emocjonalnej.
- Ćwiczenia są kluczem, który otwiera drzwi więzienia – blokad lękowych.
- Strach jest jak więzienie, w którym zamknięta jest Twoja radość, myśli i działania. Strach blokuje je w Twojej głowie.

Ćwiczenia przydają się za każdym razem gdy grozi Ci atak paniki, czujesz strach albo brakuje Ci energii.

Każde z tych ćwiczeń przynosi pozytywny efekt.

Ćwiczenia dla odzyskania spokoju i odwagi

Ćwiczenie 1

Opieranie rąk na biodrach

Nic łatwiejszego. Lekko unieś ramiona i mocno oprzyj swoją prawą i lewą dłoń na kościach biodrowych (im szersze masz biodra, tym lepiej dla Ciebie!).

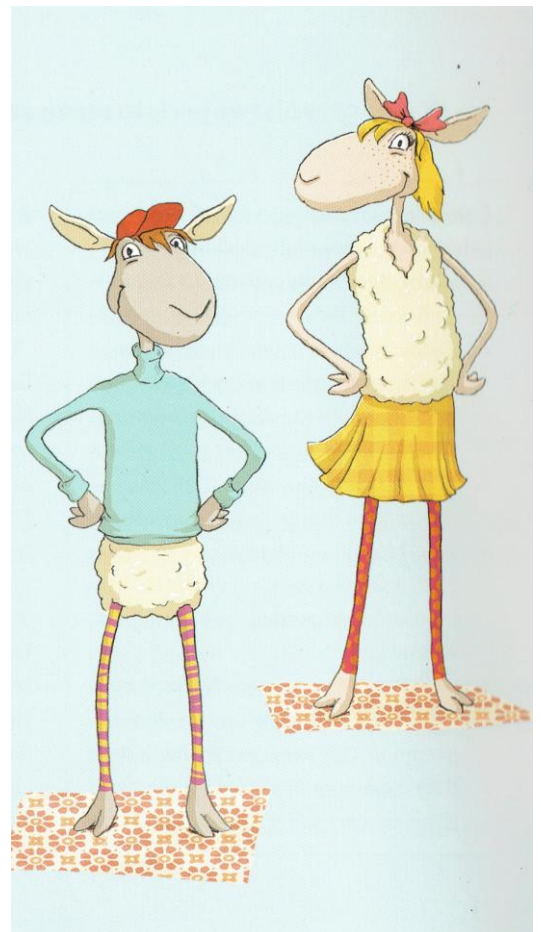
Możesz w ten sposób – za pośrednictwem ramion i dłoni – przenieść cały ciężar tułowia na biodra. Ciężar wędruje dalej przez miednicę, nogi i stopy aż do ziemi.

Oprzeć ręce na biodrach możesz zawsze i wszędzie: na stojąco, siedząco, a nawet leżąc.

Opieranie rąk na biodrach to prawdziwy poprawiacz nastroju.

*Połączenie z ćwiczeniem stanie w rozkroku * i/lub głowa do góry* opłaca się fizycznie, mentalnie emocjonalnie.*

- Jestem duży i szeroki i nie przewrócę się*
- Nic nie może mi się stać*
- Jestem jak skąta.*



Ćwiczenie 2

Parskanie

Konie potrafią tak pięknie parskać. Podoba nam się ten mocny dźwięk. Spróbuj parsknąć. Musisz w tym celu lekko rozluźnić wargi i szczękę. A potem pozwól wydychanemu powietrzu wybulgotać na zewnątrz.

Bbbbb-bbb-rrrrr!

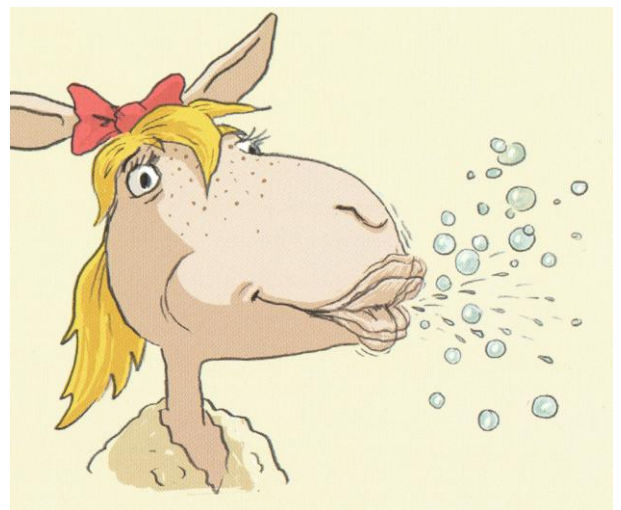
Bbbbb-bbb-rrrr!

Konie rozładowują w ten sposób napięcie. Jeśli trochę poćwiczysz, też się tego nauczysz – mocne parskanie dla rozluźnienia.

Zamiast nerwów i kołatania serca – w samochodzie, przy biurku, przed rozmową telefoniczną, w drodze na spotkanie – parskanie.

Raz krótko: brrr!, brrr! Raz długo: Bbbbb-bbb-rrrrr!

*Rozluźniając ćwiczenia
mięśni twojej twarzy to
mentalne ćwiczenia
rozluźniające w mózgu.*



- **Parskaj na strach i panikę.**
- **Będzie świetnie, jeśli zdołasz połączyć parskanie z wciąganiem powietrza (patrz ćwiczenia z części 1).**

Ćwiczenie 3

Stanie na jednej nodze

Bardzo proste i ważne ćwiczenie przy napadach strachu i paniki. Stań zwyczajnie na jednej nodze. Stój tak przez minutę. Jeśli na początku stoisz trochę niepewnie i trzęsą Ci się kolana, unieś nogę tak, aby czubki palców dla bezpieczeństwa mogły dotykać podłogi. Zobacz, stoisz już stabilnie na jednej nodze – jak przy pierwszych ćwiczeniach w szkole baletowej.

Kiedy nabierzesz pewności, pozwól sobie na odrobinę szaleństwa – unieś i rozprostuj nogę, a potem wyciągnij rękę w bok. Hurra!

Ćwiczenie możesz wykonywać (prawie) wszędzie.

A zawsze wtedy, kiedy atak strachu lub paniki usuwa ci ziemię spod nóg.

Stań na jednej nodze!

Jeśli obarczysz swoje ogarnięte atakiem paniki ciało zadaniem odzyskania równowagi i staniesz na jednej nodze, mózg będzie próbował przywrócić podobną równowagę twojemu nastrojowi.



Ćwiczenie 4

Pstrykanie palcami

Bardzo łatwe ćwiczenie! I sprawia tyle radości!

Popstrykaj palcami w następującej kolejności:

Kciuk pstryka z palcem wskazującym, z palcem środkowym, z serdecznym, z małym palcem tak głośno, jak umiesz – żebyś mógł to dobrze usłyszeć: pstryk, pstryk, pstryk, pstryk.

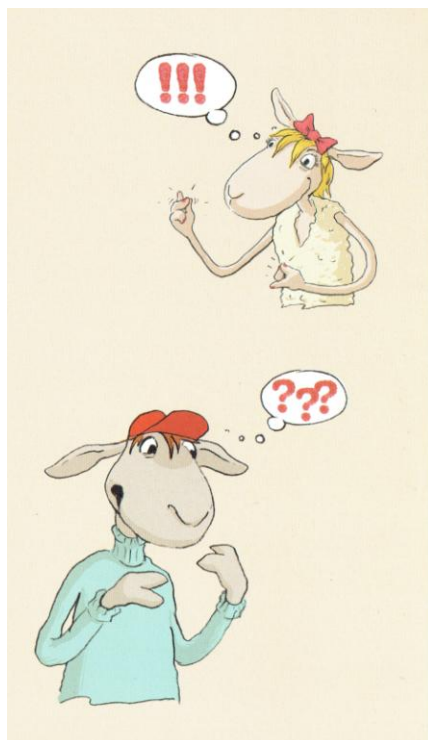
Najpierw pstrykamy prawą ręką, a potem lewą.

Każdy palec po kolei: pstryk, pstryk.

A potem na zmianę: prawy kciuk z prawym palcem wskazującym, lewy kciuk z lewym palcem wskazującym, prawy kciuk z prawym palcem środkowym, lewy kciuk z lewym palcem środkowym...

Pstryk, pstryk, pstryk, pstryk.

- **Możesz połączyć każde pstryknięcie z parskaniem i stworzyć w ten sposób dla mózgu bogaty program do walki z atakami paniki.**



Ćwiczenie 5

Chodzenie w rozkroku

To naprawdę dziecinnie łatwe – chodzenie w rozkroku.

Wszystkie dzieci zaczynają tak chodzić – na szeroko rozstawionych nogach. W takiej pozycji można mieć pewność, że się nie upadnie.

Najpierw więc stań w rozkroku i rusz przed siebie. Krok za krokiem – wciąż w rozkroku. Jednocześnie przenoś ciężar ciała z jednej na drugą nogę. I dalej: następny krok w rozkrooooooku i kolejny znów w rozkrooooooku. Tak chodzi kapitan na rozkołysanym statku płynącym po wzburzonym morzu.

Gdybyś z różnych powodów nie mógł akurat przejść się w tej pozycji, możesz przynajmniej stanąć w rozkroku i pokołysać się trochę w przód i w tył. Albo zrobić to samo na siedząco.

- **Kołysanie niesamowicie uspokaja neurony. To udowodnione naukowo.**

Kiedy połączysz chodzenie w rozkroku opieraniem rąk na biodrach, zdołasz opracować optymalny sposób chodzenia. Możesz w ten sposób podbić świat, zamiast stać w kącie i trząść się ze strachu.



A zatem żyj dobrze.

To znaczy:

- Dbaj o siebie
- Twoja głowa i ciało tęsknią do harmonijnej jedności.
- Trenuj odporność, wytrzymałość na stany kryzysowe.
- Powiedz „Spadaj!” obezwładniającemu strachowi.

Umiesz to zrobić, masz do tego narzędzia.

- Nigdy nie jesteś sam, masz swojego wewnętrznego przyjaciela – siebie (i towarzyszące Ci moje dobre myśli i życzenia).
- Miej odwagę żyć!
- Żyj dobrze!

Źródło: Claudia Croos-Muller „Odwagi! Krótki podręcznik przetrwania, Media Rodzina.

Opracowanie:
pedagogzy szkolni