**TEHNICI RELAXARE/SCĂDERE A ANXIETĂȚII**

*Prof.consilier școlar ANTONIE VALERICA*

***I.Resetare a respiratiei***

Tehnica este extrem de simplă, însa foarte eficienta in situatiile tensionate, în care simtim ca ne pierdem cu firea.

Închide ochii, apoi inspira pe nas numarand pana la 4. Concentreaza-ti atentia asupra aerului care patrunde in plamani.

Tine-ti apoi respiratia pana cand numeri din nou la 4.

Expira usor, numarand pana la 4. Expirul se poate face si pe gura, insa inspirul numai pe nas.

Repetă aceasta etapă timp de 4 minute!

La incheierea exercitiului, linistea se va instala deja si tensiunea, încordarea vor disparea. Pentru a beneficia la maximum de efectele benefice ale practicarii acestui exercitiu de respiratie ar trebui sa tii cont de urmatoarele sfaturi:

Retrage-te intr-un loc linistit atunci cand practici acest exercitiu – poate fi vorba despre un colt al unei incaperi sau despre toaleta unui loc public, important e sa ai parte de putina liniste

Amplaseaza-ti o mana pe stomac pentru a te asigura ca **respiri abdominal** – asta inseamna ca atunci când inspiri, abdomenul ar trebui sa se umfle, iar cand expiri, acesta ar trebui sa se retragă!

Încearcă să iti relaxezi muschii din tot corpul atunci cand practici acest exercitiu de respiratie!

Poti folosi aceasta tehnica pentru relaxare in momentele incordate si stresante, insa o poti folosi si pentru sporirea concentrarii si imbunatatirea randamentului. Atunci cand simti ca esti in pana de idei ori te misti cam greu, ia o pauza de 4 minute pe care o vei dedica acestui exercitiu de respiratie. Vei observa cum puterea de concentrare este sporita instantaneu.

**II. *Alternarea nărilor***

Respiratia alternativă prin nări este un mod simplu de a te ajuta să te relaxezi și este și foarte facil de executat;

***Indicații:***

Acoperă o nară cu degetul arătător de la mâna corespunzătoare nării;

Inspiră aer adânc pe nas si apoi expiră pe gura! Respiră astfel de 3 ori înainte de a schimba nara;

Urmatorul pas este să eliberezi nara acoperită cu degetul și să procedezi în același mod și cu cealaltă nară;

Execută exercițiile de câte 3-5 ori cu fiecare nară în parte.

Atenție, este important să respiri corect, adică adânc și să elimini aerul treptat, permițând organelor să se oxigeneze și să se relaxeze!