

## Kontakt

 07 30 61 723

 [ckz@zd-crnatelj.si](mailto:ckz@zd-crnatelj.si)

Zdravstveni dom Črnomelj  
Delavska pot 4  
8340 Črnomelj

# TEHNIKE SPROŠČANJA

Začetek delavnic je objavljen  
na spletni strani ZD Črnomelj -  
pod zavihkom CKZ.

Programi so za  
udeležence brezplačni  
(plačnik je ZZZS).

Cenimo zdravje,  
Krepimo ga,  
Zdravje delimo!



Delavnica Tehnike sproščanja se izvaja v obliki **enega srečanja**, ki traja **90 minut**.  
V delavnico se lahko prijavi vsak, ki želi izboljšati svoje psihofizično počutje.

### Oblike sproščanja

Delimo jih na tiste, ki so bolj usmerjene na telo (progresivna mišična relaksacija, raztezanje...) in tiste, ki so bolj usmerjene na um (vizualizacija, meditacija...).

Za ustrezne učinke tehnike sproščanja je pomembno, da izberete tisto, ki vam najbolj ustreza.

Nekaterim posameznikom bolj ustreza poudarek na telesu, nekaterim na misli, nekaterim pa bodo ustrezale vse tri tehnike, ki vam jih predstavljamo.

### 1. TEHNIKA: DIHALNE VAJE

Namen tovrstne vadbe je doseči zavedanje trenutnega dihalnega vzorca ter sposobnost zavestnega usmerjanja dihanja z namenom sprostitve in izboljšanja počutja.



### 2. TEHNIKA: PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

Temelji na povezanosti telesa (predvsem mišičnih skupin) z mislimi in čustvi – sproščene mišice naj bi vplivale na sproščenost celotnega organizma.

### 3. TEHNIKA: VIZUALIZACIJA POMIRJUJOČEGA KRAJA

Tehnike, ki uporabljajo domišljijo oz. ustvarjanje miselnih podob, so že dolgo v uporabi, postale pa so tudi del različnih terapevtskih pristopov, ki temeljijo na povezanosti misli in telesa.

**POZITIVNI UČINKI SPROŠČANJA NA ZDRAVJE:** učinkovitejše spoprijemanje s stresom, lajšanje bolečine, izboljšanje spanja in zmanjšanje utrujenosti, izboljšanje koncentracije in spomina, povečanje samozaupanja, višanje produktivnosti, preprečevanje/zmanjšanje psihosomatskih bolezni: povišan krvni tlak, migrene, razdražljiv prebavni sistem...