



## Ajutor pentru cap, inimă și corp



Recomandările următoare sunt gândite a servi drept sprijin și sugestie, ce pot fi ajustate și modificate întotdeauna în funcție de situația individuală.


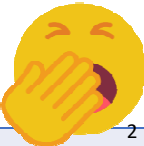



În vremuri stresante, cu tensiune din plin, poate fi dificil să rămâi echilibrat și mulțumit. Și asta deoarece ne „dau târcoale“ tot felul de sentimente intense, acest lucru indicând faptul că undeva s-a produs un dezechilibru și că trebuie să luăm măsuri, pentru a ne simți din nou **OK**.





Sentimentele, senzațiile și corpurile noastre au o legătură strânsă, influențându-se reciproc. Unii oameni resimt mai ales la nivelul corpului că ceva nu este în ordine, alții observă mai degrabă o schimbare a gândurilor sau a sentimentelor. Același lucru este valabil și pentru „medicină“: unii oameni își pot folosi corpul deosebit de bine, pentru a se simți mai bine, alții, însă, apelează la gânduri sau senzații. Cel mai frumos aspect este că: toate posibilitățile au efecte la fel de bune, astfel că fiecare om, tânăr sau bătrân, poate încerca și alege ce metode îi sunt de un real folos.

Acesta este motivul pentru care în această broșură găsești exerciții complet diferite, menite să te facă să te apropii din nou de starea de **OK**. Este totodată esențial să stabilești mai întâi ce s-a întâmplat. Asta deoarece uneori trebuie să ne încărcăm cu energie, pentru a ne simți bine din nou, alteori este tocmai invers și ne „dezumflăm“ că suntem nevoiți să facem ceva ce nu suferă amânare.

Așadar fă întotdeauna trei pași atunci când nu ești în apele tale:

1. Pune-ți întrebări cu ajutorul tabelului de smiley-uri: „Ce mi s-a întâmplat tocmai acum?“, „Cum îmi merge acum?“
2. Caută miniexercițiile care merg cu smiley-ul potrivit.
3. Încearcă un miniexercițiu care te ajută să nu mai fii **posomorât**, **extenuat**, **hiperactiv** sau **iritat** și să fii din nou **OK** și observă cum îți se schimbă sentimentele.

 1 <b>Posomorât</b>	 2 <b>Extenuat</b>	 3 <b>OK</b>	 4 <b>Hiperactiv</b>	 5 <b>Iritat</b>
<p>A fi <b>posomorât</b> înseamnă că te simți mohorât sau trist, ești prost-dispus, nu ai chef de nimic sau nimic nu-ți mai face plăcere.</p>	<p>A fi <b>extenuat</b> înseamnă că te simți epuizat sau obosit, nu ești în stare de nimic sau te poți concentra numai cu mari eforturi. Ți lipsesc energia și cheful de a face activități; corpul ți-este ca de plumb.</p>	<p>Când totul este <b>OK</b>, îți poți simți capul, inima și corpul. Și ești calm, relaxat, liniștit, poate atent, curios, mulțumit, fericit sau sigur și încrezător.</p>	<p>A fi <b>hiperactiv</b> înseamnă că îți este greu să stai locului. Te simți surescitat sau băgat în priză, poate că totul este prea mult. Uneori, în afară de neliniște apar și anxietate și „gânduri negre” ce nu îți dau pace sau pur și simplu nu-ți ies din minte.</p>	<p>A fi <b>iritat</b> înseamnă a resimți o stare de frustrare combinată cu nervozitate. Poate simți că „explodezi” și „îți ieși din pepeni”. Sau poate totul te enervează, te înnebunește sau ești sperios și supersensibil.</p>

<b>Miniexercițiu</b>	<b>Cu ce scop?</b>	<b>Realizare</b>
<p>Ce se întâmplă - Verificare</p>	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pune-ți o mână pe burtă și una pe piept, în dreptul inimii.</li> <li>- Monitorizează-ți respirația și bătăile inimii.</li> <li>- Pune-ți întrebarea: „Este totul în regulă? Sau sunt <b>posomorât</b>, <b>extenuat</b>, <b>hiperactiv</b> sau <b>iritat</b>?”</li> <li>- Treci la un alt miniexercițiu care se potrivește sau ți-a fost de ajutor în trecut</li> </ul>

<b>Miniexercițiu</b>	<b>Cu ce scop?</b>	<b>Realizare</b>
----------------------	--------------------	------------------

Respirație în situație de urgență



- Inspiră pe nas și numără până la 4.
- Ține-ți respirația pentru scurt timp.
- Expiră controlat pe gură, ca și când ai vrea să stingi lumânările de pe un tort aniversar, numărând până la 6.
- Simte diferența și repetă exercițiul, dacă dorești.

Medicină sportivă



- Pune-ți o mână pe piept, cealaltă pe burtă.
- Inspiră adânc pe nas în așa fel, încât mâna de pe piept și cea de pe burtă să se miște. Apoi expiră tot aerul cu putere, pe gură. Repetă acest pas de trei ori.
- Contractează-ți toți mușchii din corp de jos în sus (labele picioarelor, picioarele, fesierii, abdomenul, spatele, brațele, mâinile, umerii, ceafa, fața), până când întregul corp este tensionat. Când mușchii se încălzesc sau simți o ușoară arsură, continuă să rezisti încă 3 secunde!
- Relaxează-ți toți mușchii și scutură-i ușor, dacă dorești. Simte cum mușchii furnică ușor, în timp ce tensiunea sau extenuarea se scurge din ei.
- La final întinde-te după bunul plac cât de mult poți, mai întâi o jumătate a corpului, apoi cealaltă, de la degetele picioarelor până la vârfurile degetelor de la mâini.

Suprimarea sentimentelor



- Identifică sentimentul care îți ocupă prea mult din gânduri și imaginează-ți că îl pui în una dintre palme.
- Apasă sentimentul în palmă cu policele celeilalte mâini sau masează-l cu mișcări circulare, până când acesta dispare sau se dezintegrează

Zumzăit



- Pune-ți o mână pe burtă și cealaltă pe piept, în dreptul inimii.
- Inspiră adânc și trimite-ți respirația în gând, în ambele mâini.
- Zumzăie la expirat și simte vibrația.
- Dacă nu ești singur în acel moment și nu dorești să zumzăi, pur și simplu imaginează-ți zumzăitul. Și asta funcționează.

### Alinarea sentimentelor



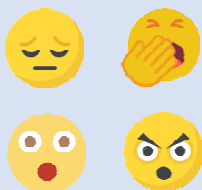
- Identifică sentimentul de care vrei să te ocupi și imaginează-ți că îl pui în una dintre palme.
- Acum îți poți pune mâna în care ții sentimentul direct pe piept, în dreptul inimii sau o poți ține cu delicatețe în fața pieptului, în dreptul inimii.
- Imaginează-ți cum inima ta capătă forță cu fiecare inspirație și se însuflețește la fiecare expirație.
- Lasă-ți inima să radieze simbolic și îngrijește-ți astfel sentimentul din mână.
- Urmărește cum sentimentul se descleștează, slăbește în intensitate sau este alinat.

### Unește-ți mâinile



- Identifică sentimentul grav sau îngrijorător și verifică în ce mână poate fi perceput mai tare.
- Unește această mână ce conține sentimentul cu cea de-a doua mână.
- Vezi ce îți face bine atât ție, cât și sentimentului. Vrei ca a doua mână pur și simplu să o țină pe prima? Să o preseze, să o înfrâneze, să o mângâie, să o încălzească sau să o liniștească? Ce altceva îți mai vine în minte?

### Muzică



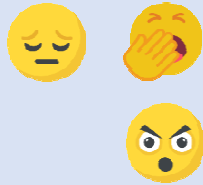
- Acest exercițiu necesită ceva pregătire: dacă îți merge bine în acel moment, gândește-te ce melodie sau piesă muzicală te binedispune în mod normal. Care cântec te consolează, care te liniștește sau îți dă senzația de energie? Ce muzică are tonul corect, atunci când ești indispus sau totul ți se pare fără rost? Creează-ți playlist-uri diferite și ascultă-le, dacă ai nevoie de ele. Poate găsești mai multe cântece, dar unul singur este mai mult decât suficient.

### Șirul de animale



- Concentrează-te la următorul joc de gânduri și ajută-ți capul, inima și corpul să se liniștească. Găsește mai întâi un animal cu A, apoi unul cu B, apoi cu C, ... (albină, balenă, cameleon, ..., zebra) și concentrează-te doar pe câte un animal. Dacă dorești, poți să joci oricând, alternativ, cu o altă persoană. O altă variantă ar fi: numără în gând sau, alternativ, cu o altă persoană, atâtea animale dintr-un grup, câte îți vin în minte: animale cu blană, animale din pădure, animale cu pene, animale din junglă sau din apă,...

Îmbrățișează-te  
singur



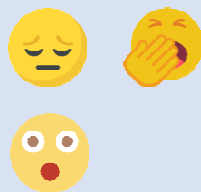
- Încruciează-ți brațele peste piept, așază-ți palmele pe brațe și oferă-ți o îmbrățișare afectuoasă.
- Încearcă ce tip de îmbrățișare îți face bine, una ușoară, sau o strânsoare puternică? Cu mângâiat sau bătaie pe brațe?
- Rostește-ți cuvinte de încurajare. Ce propoziție te ajută în momentul respectiv? Poate „Respiră adânc și va fi mai ușor“, sau „Va fi bine în curând“?

Zborul



- Așază-te pe burtă și întinde-ți complet mâinile și picioarele.
- Contractează-ți abdomenul și mușchii fesieri, apăsând cu coapsele pe podea. Încearcă mai întâi să-ți ridici brațele, apoi picioarele de pe podea. Îndreaptă-ți privirea înspre podea, pentru a-ți relaxa ceafa.
- Continuă să respiri!
- Imaginează-ți pentru un moment că zbori deasupra lumii și te uiți de sus. Dacă dorești, poți chiar să închizi ochii.
- Ține abdomenul, mușchii fesieri, brațele, spatele și picioarele contractate timp de 10 secunde, până când se încălzesc.
- Așază-ți jos brațele, picioarele și capul, relaxează-ți toți mușchii și savurează sentimentul care îți străbate corpul.

Salturi în X



- Sari cu forță în aer și aterizează cu picioarele deschise și cu brațele deschise în sus în poziție oblică, ca un X.
- Sari din nou și, de data aceasta, aterizează cu picioarele strânse și brațele în laterale, ca litera I.
- Sari din nou în X și apoi în I etc.

Limpește-ți mintea



- Atunci când ești epuizat sau capul ți-e greu, când îți vin în minte gânduri confuze, așază-ți ambele mâine pe cap, cu degetele atingând pielea capului.
- Masează, activează și detensionează-ți pielea capului, până spre frunte, tâmples și ceafă.
- Caută gândurile confuze cu vârfurile degetelor și vezi care mișcare, care presiune, ce ritm face ca acestea să se dezintegreze și mintea ți se limpezește.

Ilustrații: Designed by 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon

Sursă: Fundația pentru Copii AETAS (2020): Ajutor pentru cap, inimă și corp. Fundația pentru Copii AETAS. München. Material disponibil online pe [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), stadiu: 13.05.2020.

Finanțat de:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Cu sprijinul:



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**