



## Kas ir vizualizācija?

Tas ir process, kas ļauj konkrētu pozitīvu domu pārvērst realitātē un iztēlē veidot vēlamās realitātes tēlu. Savu mērķu sasniegšanā viens no soļiem ir pozitīvā domāšana. Cilvēka smadzenes darbojas tā, ka neatkarīgi no tā, vai

mēs situāciju piedzīvojam realitātē vai tikai to iztēlojamies, smadzenēs tiek veidots viens un tas pats savienojums (nervu pagaidu sakars). Regulāri vizualizējot, mūsu smadzenes izveido nervu savienojumu, kas rezultātā tik tiešām palīdz ātrāk sasniegt vēlamo. Tas ir kā iztēloties citronu, jūs sagriežat citronu šķēlītēs, izjūtas tā izteiksmīgumu un patīkamo aromātu, redzat kā tiek sula, paņemat citrona šķēlīti un ieliekat mutē... Daudzi pamanīs, ka pēc iedomātā viņiem sākas siekalu izdalīšanās. Tā kā mūsu smadzenēm šajā gadījumā bija vienalga, vai mēs izjūtam citrona garšu realitātē vai tikai iedomājamies, reakcija ir panākta.

Daudzi cilvēki domā, ka viņiem nav dotību vizualizēt. Patiesībā – viņi to var, lai vizualizētu veiksmīgi, vienkārši nepieciešams mazliet prakses. Vizualizācija ir pietiekami vienkārša. Lai uzlabotu savu vizuālo iztēli atrodiet klusu vietu, aizveriet acis, koncentrējieties uz savu elpošanu, un sākat veikt izvēlēto vizualizācijas uzdevumu.

## Kas ir relaksācija?

Relaksācija ir mērķtiecīga ķermeņa atslābināšanās, atbrīvošanās no liekā satraukuma un citām nepatīkamām sajūtām. Relaksācija dod iespēju atjaunot sava psiholoģiskā un fizioloģiskā stāvokļa līdzsvaru. Tā samazina sasprindzinājumu un līdz ar to arī trauksmi. Tiek atslābināti ne tikai muskuļi, bet arī nomierināts prāts.



Vizualizācijas elementi palīdz panākt pilnīgu atslābināšanos, lai ātri un efektīvi atgūtu spēkus pēc fiziskām un psihoemocionālām slodzēm vai pārslodzēm.

Elpošanas vingrinājumi veicina nervu sistēmas stabilizēšanos un nostiprināšanos. Ar laiku klients iemācās patstāvīgi izmantot šo metodi, tādējādi uzlabojot gan fizisko, gan garīgo pašsajūtu t.i. iemācās vadīt stresu.

Relaksācijas tehnikas/ vingrinājumus lieto ar mērķi:

- iegūt sev nepieciešamo muskuļu tonusu,
- atjaunot spēkus/ enerģiju,
- atbrīvoties no kopējās iekšējās spriedzes,
- regulēt emociju izpausmi,
- uzlabot miegu, spēju atslābināties,



- paaugstināt spēju koncentrēties,
- trenēt prasmes kontrolēt ne tikai ķermeni, bet arī prātu,
- paaugstināt pašapziņu,
- attīstīt radošumu,
- uzlabot vispārējo pašsajūtu.

Relaksācija ir īpaši efektīva cilvēkiem ar paaugstinātu muskuļu tonusu (pieaugot muskuļu tonusam, paaugstinās psiholoģiskā spriedze), kas ir riska faktors psihosomatiskām saslimšanām.

Nesistemātiska un virspusēja nodarbošanās ar relaksācijas vingrinājumiem sniedz pagaidu, nepilnvērtīgu efektu. Neatkarīgi no tā, vai trauksme tiek izjusta vai neizjusta, regulāra relaksācijas vingrinājumus praktizēšana nodrošina ilgstošu trauksmes mazināšanas efektu.

Relaksācijas vingrinājumu izpildei ir nepieciešams: pieklusināta gaisma, komfortabla temperatūra telpā, brīvs apģērbs, trokšņu un citu nepatīkamu kairinātāju izslēgšana. Nav ieteicams nodarboties ar relaksācijas vingrinājumiem tūlīt pēc ēšanas, jo gremošanas process traucē atslābināšanos.

Relaksācijas, vizualizācijas tehnikas ir ieguvušas lielu atzinību kā efektīvākais paņēmiens cīņā ar stresu un psihosomatiskām saslimšanām.

