

## Cele mai neobisnuite tehnici antistres

Alexandra Nicolae,



Fundatia Internationala „Ana Aslan” a lansat, luni, Ziua Nationala Antistres si campania de informare pentru aceasta. Iata cateva dintre strategiile eficiente prin care poti elimina tensiunea si evita un blocaj psihic.

„Romania este a cincea tara din Europa care a dedicat o zi antistres. Toamna este un moment melancolic, de bilant, un moment de ragaz, cand parcurile sunt mai frumoase. Aceasta zi trebuie sa fie una de ragaz”, a declarat presedinta Fundatiei Internationale „Ana Aslan”, prof. dr. Luiza Spiru, cu prilejul lansarii, in Parcul Herastrau, a campaniei nationale contra oboselii cronice. Mai mult, Spiru si-a manifestat speranta ca, incepand de anul viitor, ziua de 28 octombrie va fi declarata zi libera, nelucratoare.

Metode prin care poti combate tensiunea psihica:

### Calcatul rufelor

Este una dintre cele mai eficiente metode antistres, potrivit declaratiilor facute de terapeuti. Acestia sustin ca treburile casnice si natura lor repetitiva pot sa fie o solutie optima in combaterea blocajelor psihice, fiind asemanatoare procesului de meditatie. „Cand suntem stresati, ritmul cardiac si tensiunea arteriala cresc semnificativ. In aceste situatii, meditatia sporeste puterea de concentratie. Chiar si respiratia ritmica contribuie la relaxarea muschilor si vitalizeaza trupul”, explica Deb Shapiro, o profesoara de yoga de 30 de ani.

## **Tipatul**

Psihologii recomanda persoanelor stresate o metoda eficienta de relaxare prin strigat. „Cand oamenii tipa, organismul acestora elibereaza endorfine (hormonii fericirii - n.r.) si produce modificari complexe neurochimice in creier", sustine Armand DiMele, directorul unui centru de consiliere psihologica din New York. Specialistul este de parere ca atunci cand o persoana striga, aproape toti muschii corpului acesteia se incordeaza, iar tensiunea resimtita este eliberata in acest mod.

## **Incearca sa compui Haiku**

Haiku este un gen de poezie cu forma fixa, traditional japoneza, alcatuita din 17 silabe repartizate pe trei „versuri" formate din cinci, sapte, cinci silabe, iar pionierul acestui gen de lirism este poetul Matsuo Basho. Dupa spusele terapeutilor, scrierea unor poezii tip Haiku ii poate ajuta pe oameni sa-si controleze respiratia si, deci, sa redevina calmi si relaxati. „Celebrarea frumusetii naturii prin poezie este o alta metoda eficienta antistres", argumenteaza Kathleen Adams, un consilier psihologic autorizat.

## **Periajul uscat**

Aceasta tehnica stimuleaza terminatiile nervoase de sub piele, contribuind practic la regenerarea sistemului nervos. In plus, prin intermediul periajului uscat, o cunoscuta metoda de drenare limfatica, este stimulata capacitatea de eliminare a toxinelor de sub piele. Cu alte cuvinte, aceasta metoda mareste capacitatea naturala de detoxifiere a organismului si reduce semnificativ nivelul stresului.

---