



1.23. ariketa

Ariketa praktikoa sail bat proposatzen dizugu. Errazak dira, eta **arreta lantzen** lagunduko dizute, oraindiaz unean-unean gozatzen

Hasi aurretik kontuan izan

- Tokia: aukeratu leku lasai bat, inor agertuko ez zaizuna.
- Jantzera: eroso izan dadila, ez estua, eta ez dezala azkurarik eman.
- Jarrera: jarrera eroso hartu, ahalik eta gutxiena mugitzeko.
- Denbora: hasi bost minuturekin, eta, trebatu ahala, luzatu denbora 20 edo 30 minutura.

Hasi aurretik, eskura izan:

- Manta bat.
- Kuxin bat edo bi: eroso jartzeko.
- Erloju bat: ipini alarma, denbora igaro ondoren jotzeko.

1. Praktikatutako arnasa sabeletik hartzea:

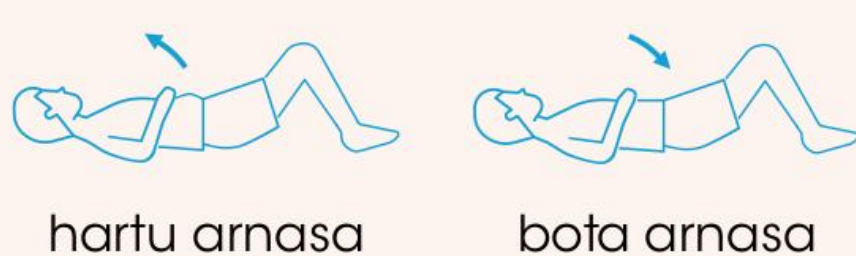
- Etzan bizkar gainean, eroso egoteko moduan.
- Jarri eskuak sabelean, zilborraren parean.
- Arnastu mantso eta sakon.
- Hartu arnasa birikek ematen duten guztia, eta utzi arnasa biriken oinarriraino heltzen, sabela puztuta.
- Sentitu nola zure eskuak goratzen diren, eta eutsi arnasari segundo batzuez.

1/4

- Bota haizea, birikak eta sabela hustu arte.
- Sentitu nola jaisten diren zure eskuak.
- Egin geldialdi bat, eta hartu berriz arnasa, prozedura bera errepikatuta zuk ikusi arte.
- Saiatu minutuko 6-10 arnasaldi egiten mantso-mantso.

Hauk dira arnasketa mota honen helburuak:

- Norberarekin konektatzea.
- Orainaldian eta unean-unean zentratzea.
- Antsietatearen sintomak gutxitzea.
- Lasaitasuna eta autokontrola praktikatzea

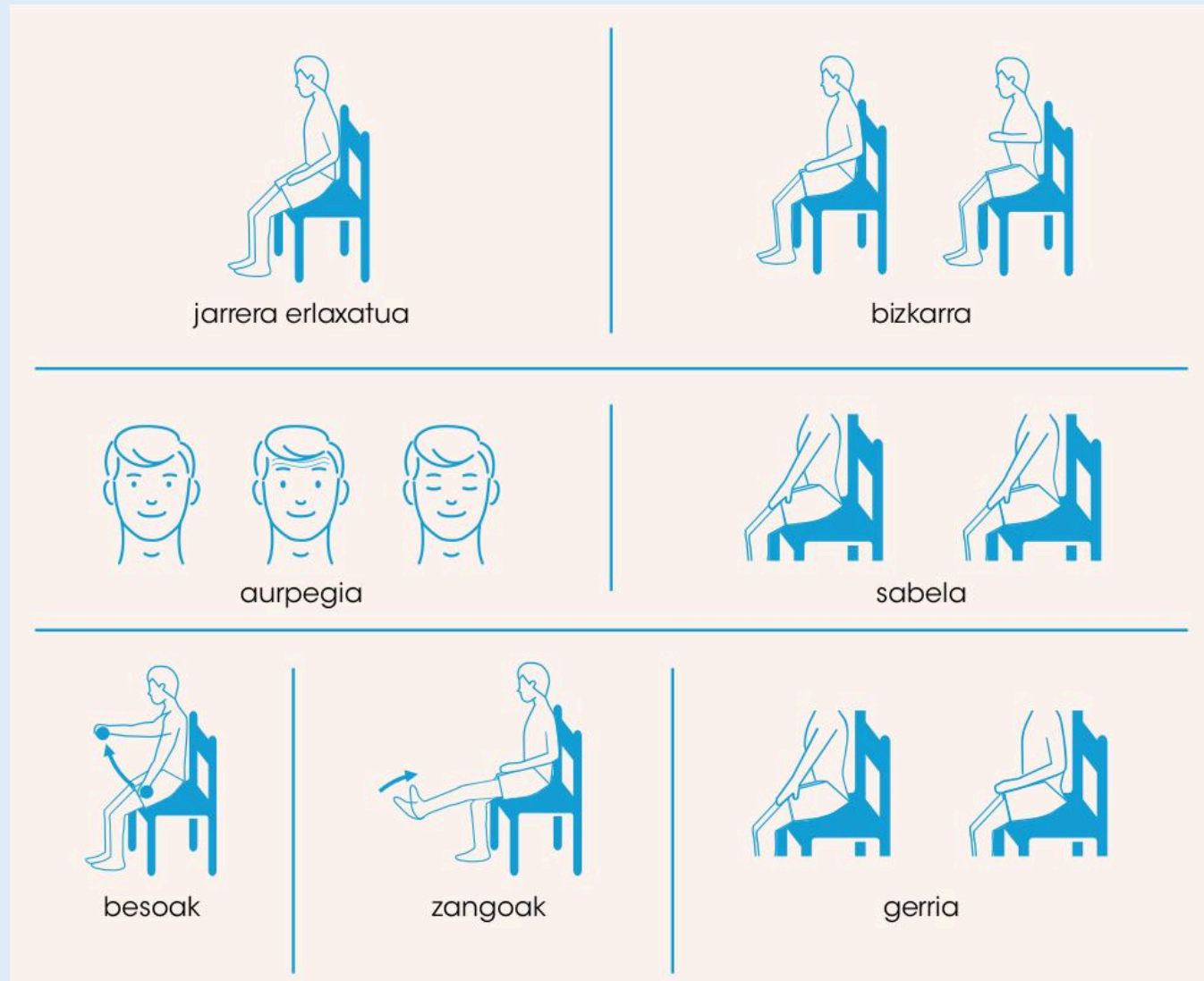


2. Praktikatutako giharren erlaxazio progresiboa:

- Jarri eroso, etzanda edo eserita.
- Itxi begiak, eta lasaitu gorputza.
- Hartu arnasa mantso baina sakon hiruzpalau aldiz. Sudurretik hartu eta ahotik bota.
- Kontzentratu giharrek nola tenkatzen eta gero erlaxatzen dituzun.
- Tenkatu bizpahiru segundoz, eta erlaxatu bizpahiru segundoz.
- Hasi hankako behatzetatik, orkatiletatik, zangoetatik, belaunetatik, izterretatik, segi ipurmasailetatik, eskuetatik, besoetatik, bizkarretik, bularretik, lepotik, matrailetik eta bukatu buruan.

2/4

- Gorputzaren zati bat tenkatzez eta erlaxatzez amaitzen duzunean, hartu arnasa mantso eta sakon, bostera arte kontatuz, gorputzaren gainerako zatia tenkatzen eta erlaxatzen hasi aurretik.
- Praktika amaitzeko, mugi zaitez leun-leun, zangoetatik eta oinetatik hasita, gero besoak eta eskuak, burua eta lepoa eta azkenik ireki begiak.



Hauk dira erlaxazio mota honen helburuak:

- Norberarekin konektatzea.
- Orainaldian eta unean-unean zentratzea.
- Antsietate egoera orokortuak gutxitzea.
- Giharren tentsioa ezagutzea eta erlaxatzea.
- Lo egiten laguntzea.

3/4

3. Praktikatutako behaketa kontzientea:

- Aukeratu objektu bat. Eskura duzun edozein objektu, bolaluma, betaurrekoak, edalontzia, koilara, telebistako agintea...
- Hartu arnasa mantso baina sakon hiruzpalau aldiz. Sudurretik hartu eta ahotik bota.
- Utzi objektuak zure arreta osoa beragana dezala.
- Egon kontziente, eta soilik objektuari erreparatu, egin zaitez bat harekin.
- Ikusi nola zure gogoak pentsamenduak askatzen dituen, eta unean zentratzen den.
- Zure arreta desbideratzen bada, ohartu arreta galdu duzula, eta itzuli lasaitasun osoz arreta objektura. Gainerako zentzumenekin ere praktika dezakezu behaketarena, entzumenarekin, ukimenarekin, usaimenarekin.

Gainerako zentzumenekin ere praktika dezakezu behaketarena, entzumenarekin, ukimenarekin, usaimenarekin.

4. Hamar arte kontatzearena:

- Itxi begiak.
- Arnastu mantso eta sakon.
- Saiatu haizea eramaten zure bizkarraren oinarritik bururaino.
- Arnasa hartzen duzun bitartean, eutsi haizeari buruan. Arnasa kanporatzean, erlaxa zaitez.
- Laugarren edo bosgarren aldiz arnastean, haizea hartzeko orduan, hasi kontatzen poliki-poliki hamar arte.
- Utzi zenbakiak bat egin dezan haizea hartzearekin...arnastu bata...eutsi batari buruan... kanporatu bata... erlaxatu...
- Arnastu bia... eutsi biari buruan... kanporatu bia... erlaxatu...
- Arnastu hirua... laua... hamarrera arte.
- Zure arreta desbideratu egiten bada eta kontua galtzen baduzu, hasi berriz bat zenbakitik. Egin gauza bera hamarrera heltzea lortu arte.

4/4