9-minutna
dnevna rutina za umirjanje

Ko si dlje časa v stresu (visok kortizol, adrenalin), telo obtiči v načinu »boj ali beg«.
Ta rutina mu v devetih minutah pomaga preklopiti nazaj v »počitek in obnovo«.

Ne potrebuješ ničesar — le sebe, tla ali stol in nekaj minut miru.
Ni čudežev in ni obljub. Deluje s ponavljanjem, ne z enim samim krogom.

Naredi jo enkrat na dan.

Pred začetkom (30 sekund)

– Prostor naj bo topel in miren. Mraz je za telo znak nevarnosti.
– Obleci nekaj ohlapnega, kar te nikjer ne stiska.
– Telefon daj proč, da te nihče ne zmoti.
– Nekajkrat globoko vdihni in izdihni. To ni ogrevanje, to je prvi signal telesu, da je varno.

1. dih (3 minute)

POVEJ TELESU, DA JE VARNO

– **Trikrat »dvojni vzdih«:**
Skozi nos vdihni - in na vrhu vdiha dodaj še en kratek vdih. Nato dolgo, sproščeno izdihni skozi usta. Ponovi trikrat.
– **Nato preostale minute umirjeno dihaj:**
Vdih skozi nos - štej **do 4.**
Izdih skozi usta - štej **do 6 ali 8.**

Ob vdihu naj se trebuh mehko razširi (ne prsni koš). Opazuj, kako lepo se širi in mehča ... in se mu nasmehni. Začuti, kako sproščena postajajo ramena in vrat, ko dihaš tako.
Edino pravilo: izdih naj bo daljši od vdiha. To je tisto, kar vključi umirjevalni del živčevja.

➳ *Če med vajo zazehaš, zavzdihneš ali pogoltneš slino, je to droben znak, da vaja že deluje; telo prehaja v umirjeno stanje.*

2. obraz+glas (3 minute)

SPROSTI MASKO NAPETOSTI

– **Trikrat »dvojni vzdih«:**
Obraz in čeljust nosita ogromno skrite napetosti. Ko ju sprostiš, popusti tudi ostalo telo.
– **Spusti čeljust.** Jezik odmakni od neba, zobje naj bodo narazen, ustnice mehke.
– **Žabica:** napihni lica z zrakom, zadrži 3 sekunde, nato spusti. Ponovi 2–3×.
– **Levji izdih:** globoko vdihni, nato skozi široko odprta usta in z iztegnjenim jezikom glasno izdihni »haaa«. Ponovi 2–3×.

– **Brenčanje/mrmranje:** ob dolgem izdihu tiho brenči ali reci »vooo«. Vibracija v grlu nežno draži vagusni živec in umirja. Izvajaj približno minuto.

➳ *Če pride nasmeh ali smeh - le naj. Ni treba, da je »pravi«; že sam gib prevara živčni sistem v bolj sproščeno stanje.*
Zmehčaj pogled. Naj se oči sprostijo, pozornost razširi na ves prostor okoli tebe (ne strmi v eno točko — to je pogled stresa).

3. gibanje+orientacija (3 minute)

DOVOLI, DA SE UMIRITEV 'USEDE'

– **Nežno guganje.** Sede ali leže delaj drobne, počasne gibe — rahlo ziban medenice ali celega telesa. Majhno in počasno, brez napora.
– **Če želiš zasuk:** leže spusti pokrčeni kolena počasi v levo in desno stran, brez sile. (To ni »izpiranje toksinov« — je preprosto sproščanje.)
– **Orientacija:** počasi razglej prostor. Naj tvoj pogled obstane na čem prijetnem ali nevtralnem. S tem telesu potrdiš: tukaj sem, in tukaj je varno.
– **Zadnjih 30 sekund:** mirovanje. Ne delaj nič. Samo opazuj: Kako je zdaj trebuh? Čeljust? Dih? Kaj se je spremenilo?

Zakaj to deluje

(KRATKO IN POŠTENO)
Daljši izdih vključi parasimpatično živčevje prek vagusnega živca - telo preklopi iz »boj/beg« v »počitek in obnovo«. Znižanje kortizola pride postopoma, z redno prakso.
Sproščena čeljust in obraz zmanjšata skupno mišično napetost in pošljeta možganom signal varnosti.
Brenčanje in glas aktivirata vagusne poti prek grla — mnogim to pomaga k hitrejši umiritvi.
Orientacija je uveljavljena somatska tehnika: ko oči potrdijo, da je okolje varno, se živčni sistem sprosti.
Le fiziologija, ki dela v tvojo korist — če jo ponavljaš.

➳ NEŽNA OPOMBA: *Če si dlje časa v močnem stresu ali preobremenitvi, je ta rutina podpora, ne nadomestilo za strokovno pomoč. A tudi 9 minut na dan šteje, saj se telo uči varnosti prav skozi ponavljanje.*

Ko začutiš, da potrebuješ več kot le trenutni reset — sem tukaj.
Za podporo, globlji reset ali pogovor me lahko kontaktiraš: info@kresnica.eu