Fizičko opuštanje

1. Opuštanje mišića. Postoji više različitih tehnika, čiji je osnovni cilj otpustiti stresom nagomilanu energiju i napetost u mišićima, te spriječiti daljnje nakupljanje napetosti. Najčešći i najjednostavniji pristupi su: opuštanje grupe po grupe mišića putem svjesne namjere, opuštanje kroz kombinaciju snažnog stezanja i opuštanja mišića, ili zamišljanjem topline i težine u mišićima.

2. Duboko disanje. U stanju stresa disanje postaje plitko i neredovito, ponekad dolazi i do zadržavanja daha. To smanjuje dotok kisika u organizam, što zatim još više doprinosi stresnoj reakciji. Duboko disanje, posebno disanje u trbušnu šupljinu, a ne samo dijafragmom, poznat je opuštajući pristup. Kontrola disanja može se provoditi praktički bilo kada i bilo gdje, a dobro ju je kombinirati i s drugim tehnikama opuštanja.

3. Kupke. Topla voda sama je po sebi ugodna i opuštajuća, a dodaci kao što su mirisna ulja, pjena za kupanje, glazba i slično, dodatno doprinose ugodi. Magnezij sulfat (gorka sol, Epsomova sol) ima učinak opuštanja mišića, a i omekšava kožu, pa je odličan dodatak vodi za kupku. Idealno vrijeme za kupku je prije spavanja, jer toplina i opuštanje mogu uzrokovati pospanost i omogućiti ugodan san.

4. Masaža. Postoji velik izbor različitih tehnika masaže, a svima je jedan od osnovnih ciljeva opuštanje i oslobađanje mišićne napetosti. Fizički dodir je za mnoge umirujuć, pogotovo na način koji je sličan milovanju. Ponekad i razgovor s praktičarom masaže može biti dodatni izvor podrške