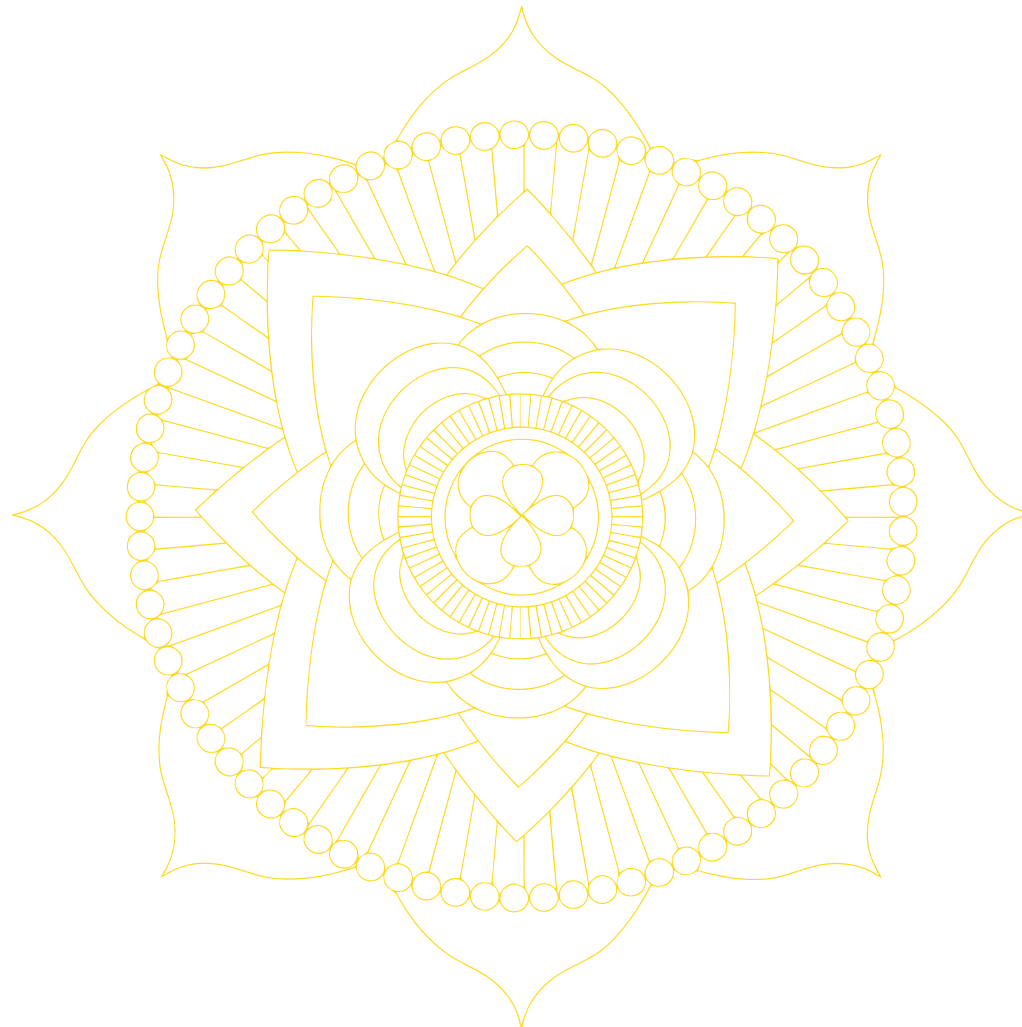




**Libërth me ushtrime dhe
teknika
për lirim e stresit**

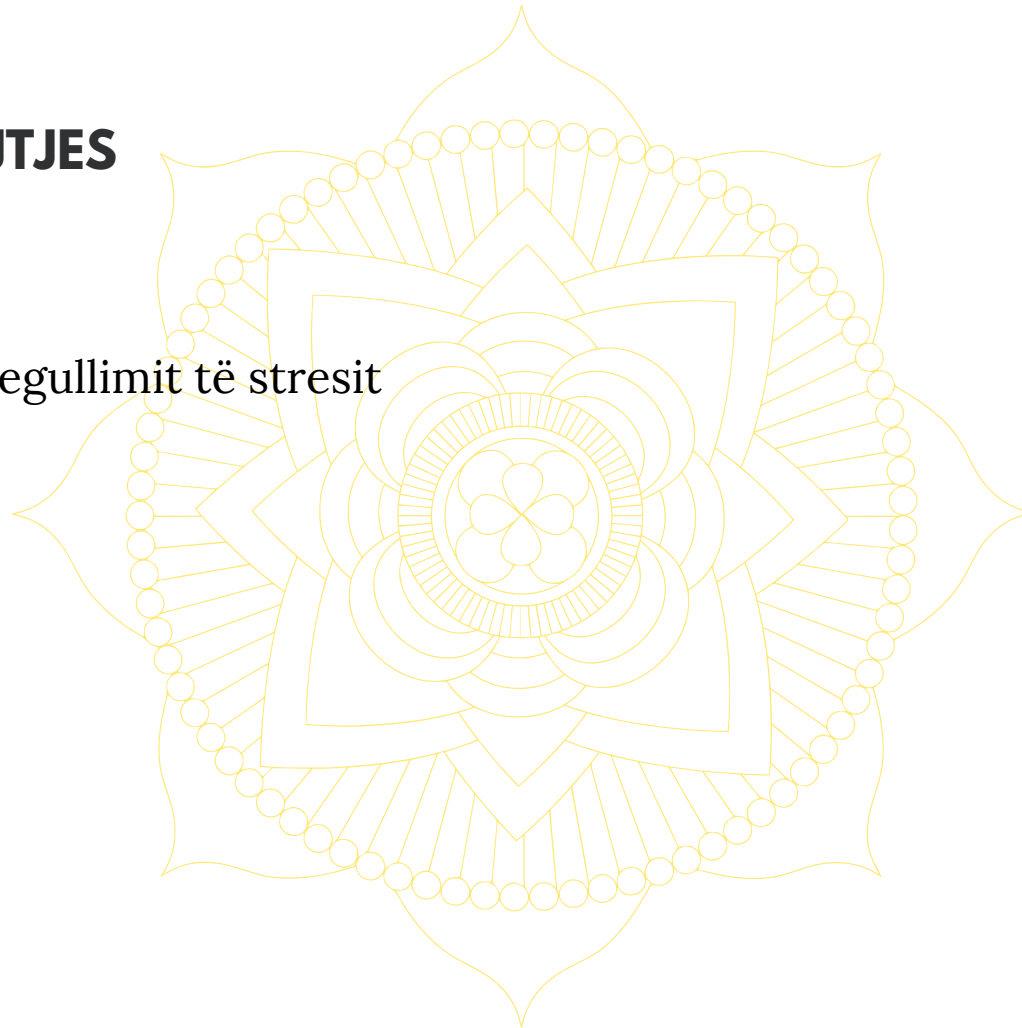
2023



“Ky botim u realizua me mbështetjen e Agjencisë Kombëtare të Rinisë, AKR dhe Ministrit të Shtetit për Rininë dhe Fëmijët, MSHRF. Mendimet dhe opinionet e shprehura në të i përkasin autorëve dhe nuk përkojnë domosdoshmërisht me qëndrimet e AKR dhe MSHRF”

TABELA E PËRMBAJTJES

1. Hyrje
2. Disa teknika të rregullimit të stresit
 - 2.1 EFT
 - 2.2 Frymëmarrja
 - 2.3 Vetëdija
 - 2.4 Joga
3. Terapi Arti





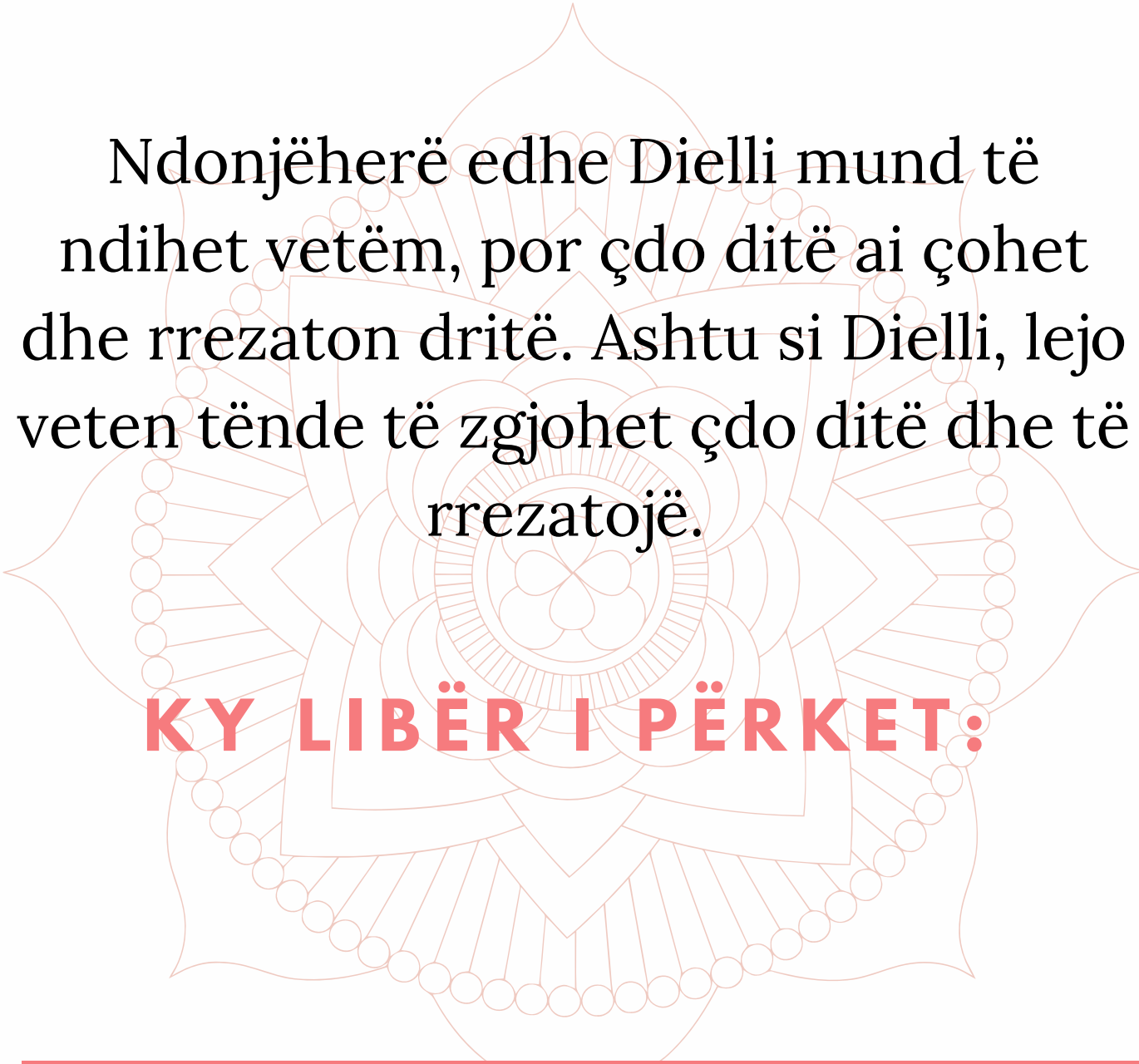
HYRJE

Ky projekt, aktivitetet e tij dhe libërthi me ushtrimet synojnë nxitjen e mirëqenies aktive, të shëndetshme, fizike, sociale, kulturore dhe mendore të vajzave dhe grave.

Përdorimi i metodave dhe ushtrimeve shkencore terapeutike që fokusohen në metodat e trajtimit të çrregullimit të stresit post-traumatik (PTSD) dhe trajtimin e ankthit për të çliruar traumën, për të përmirësuar cilësinë e jetës dhe për të krijuar shëndet optimal në terma afatgjatë. Veprimet e këtij projekti synojnë të adresojnë sfidën në dy mënyra: së pari, duke përmirësuar jetën e këtij komuniteti dhe së dyti, duke ndihmuar në krijimin e një "kulture përgatitjeje" solide dhe afatgjatë, si përmes veprimit ashtu edhe aftësive të reja që do të ketë një ndikim afatgjatë në një nivel shumë më të gjerë të komunitetit. Kufizimi i fenomeneve negative pas traumës që lidhen me shëndetin emocional duke ofruar trajtim të menjëhershëm për përfitueset e prekura.

Metodologjia e përdorur është një kombinim i teknikave holistike të vërtetuara shkencërisht të çlirimit të traumave, përmirësimit të cilësisë së jetës tek njerëzit dhe krijimit të shëndetit optimal te individët si: Ushtrime të Teknikës së Lirisë Emocionale për çlirimin e tensionit dhe traumës, Yoga dhe Pilates - ushtrime fizike dhe respiratore, relaksim dhe meditim, Ushtrime të ndërgjegjes dhe mirëqenies/Mindfulness, Seri inovative ushtrimesh që ndihmojnë trupin në çlirimin e modeleve të thella muskulare të stresit.

Terapia e artit për të ndihmuar viktimat e trafikimit, abuzimit seksual dhe dhunës në familje të eksplorojnë emocionet dhe të lehtësojnë dhimbjen përtej nivelit racional të gjuhës.



Ndonjëherë edhe Dielli mund të
ndihet vetëm, por çdo ditë ai çohet
dhe rrezaton dritë. Ashtu si Dielli, lejo
veten tënde të zgjohet çdo ditë dhe të
rrezatojë.

KY LIBËR I PËRKET:



***Disa teknika
të reduktimit
të stresit***



EFT

TEKNIKA E LIRISË EMOCIONALE



EFT

PJESA E TEKNIKËS SË LIRISË EMOCIONALE:

EFT (Emotional Freedom Technique) nënkupton Teknikën e Lirisë Emocionale. Kjo teknikë është një mjet për mendjen dhe trupin, që pastron bllokimet fizike dhe emocionale nga sistemi juaj i energjisë dhe mjaftojnë vetëm gishtat dhe qëllimi juaj.

Disa tipare të kësaj teknike:

- Është një nga mënyrat më të thjeshta
- Është një mënyrë e shpejtë për të shëruar cdo lloj traume
- Nuk ka efekte anësore, por vetëm përfitime
- Çlirojnë brenda pak minutash frikën, ankthin, traumën dhe sjell dyshimin.

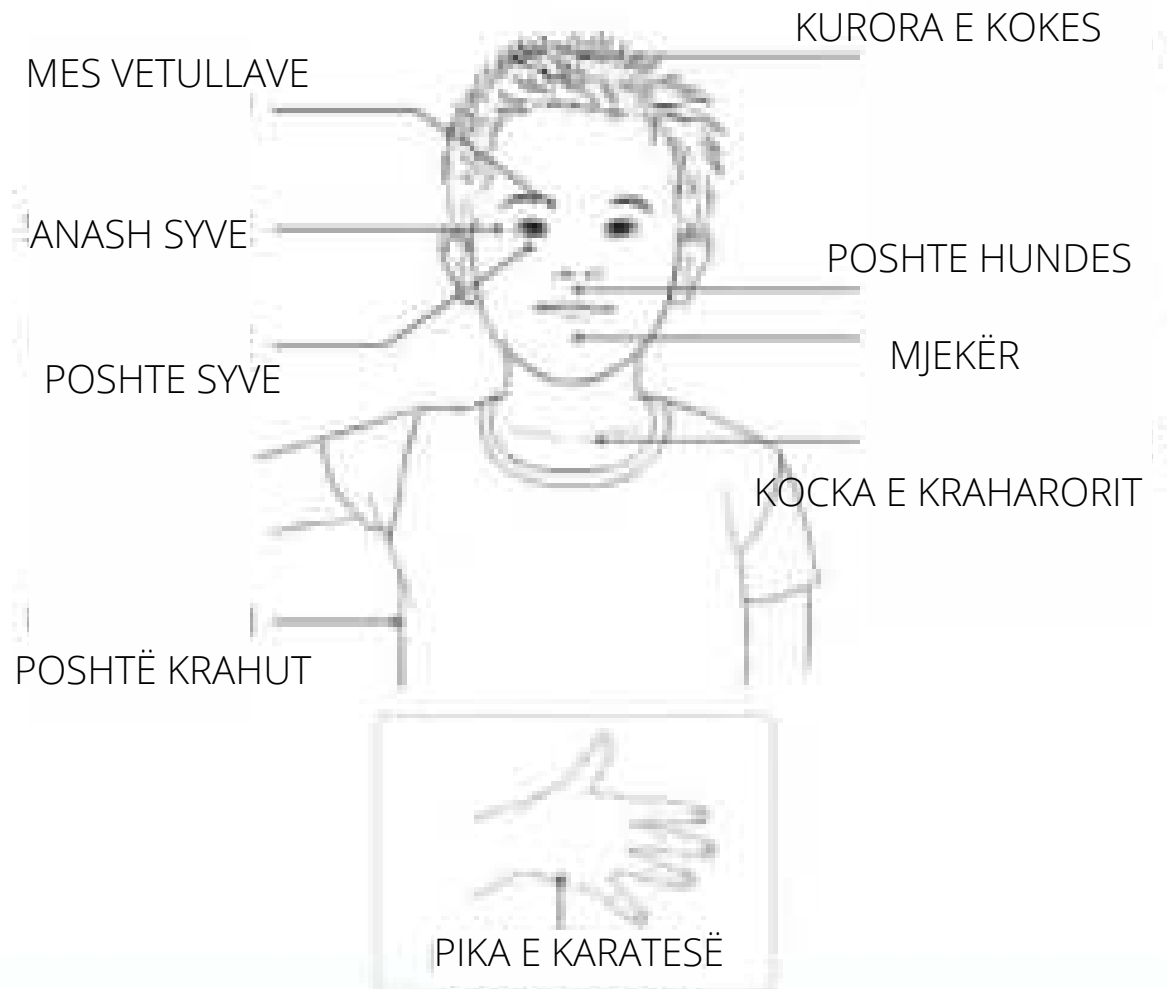
EFT punon duke përsëritur disa fraza, ndërsa njëkohësisht trokitni lehtë mbi një pikë në trup në një sekuencë specifike.

Renditja e pikave të trupit EFT:

1. PIKA E KARATESË
2. KURORA E KOKËS
3. MES VETULLAVE
4. ANASH SYVE
5. POSHTE SYVE
6. POSHTE HUNDËS
7. MJEKËR
8. KOCKA E KRAHARORIT
9. POSHTE KRAHUT

PIKAT E TRUPIT EFT

Tapping Points



USHTRIMI EFT

Para se të fillojmë të trokasim gishtat në pikat e trupit EFT, pyesim veten sa stres nga 1 në 10 po provojmë në këtë moment (mund të pyesim për stresin apo çdo emocion/ndjenjë tjetër)

Një mënyrë tjetër është ta tregojme me duar apo ku e ndjejmë si në figurat më poshtë

A është pak ndjenjë si kjo?



Apo është një ndjenjë e madhe e madhe si kjo?



Apo ndoshta është diku në mes?



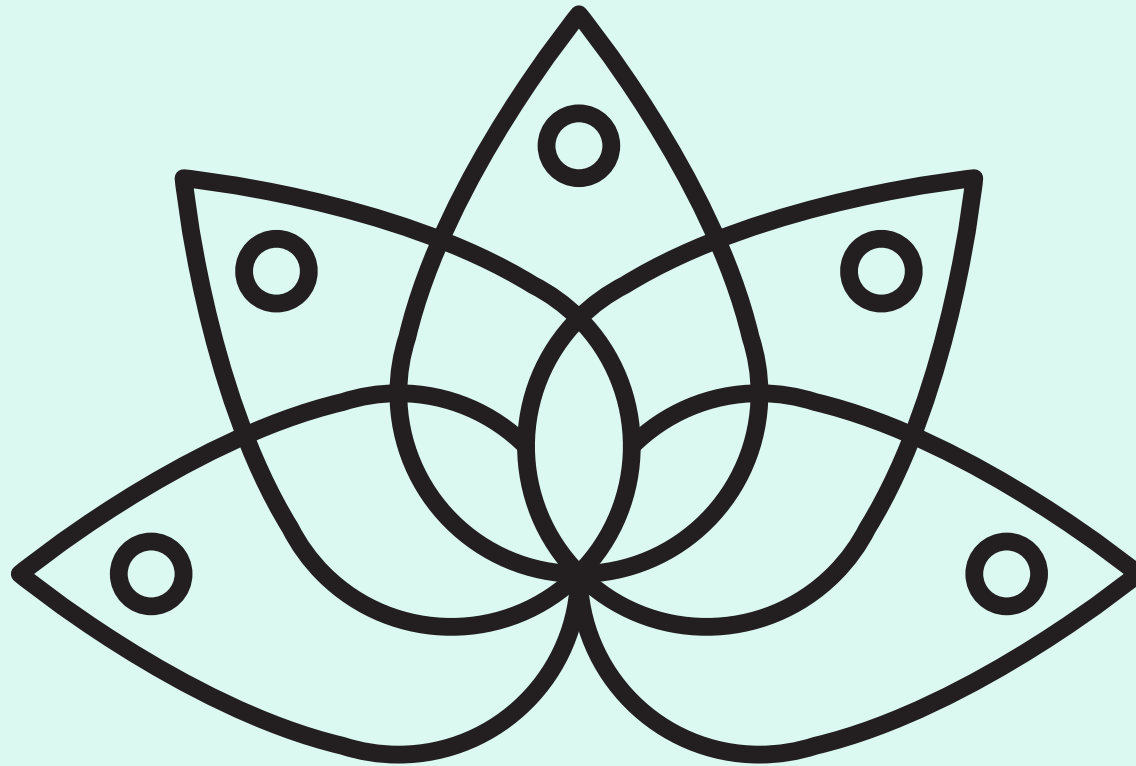
Ku ndiheni të frikësuar ose të lënduar ose keq në trupin tuaj?



Shëmbull i ushtrimit të teknikës EFT:

1. Ndërkohë që trokasim gishtat në pikat e trupit të përmendura më sipër, themi me zë të lartë disa fraza
2. Në fillim pranojmë si ndihemi. (Jam e stresuar/ merzitur/ friksuar/ nervozuar, ... etj.)
3. Vazhdojmë të përmendim çfarë ndjejmë ndërkohë që kalojmë gishtat në pikat e tjera, por fraza plotësohet me një konfirmim pozitiv për veten. (Edhe pse jam e stresuar/ merzitur/ friksuar/ nervozuar, ... etj, unë e pranoj dhe e dua plotësisht veten time.)
4. E mbyllim duke trokitur tek pika e fundit EFT dhe duke thënë: unë e pranoj dhe e dua plotësisht veten time.

FRYMÄMARRJA



FRYMËMARRJA

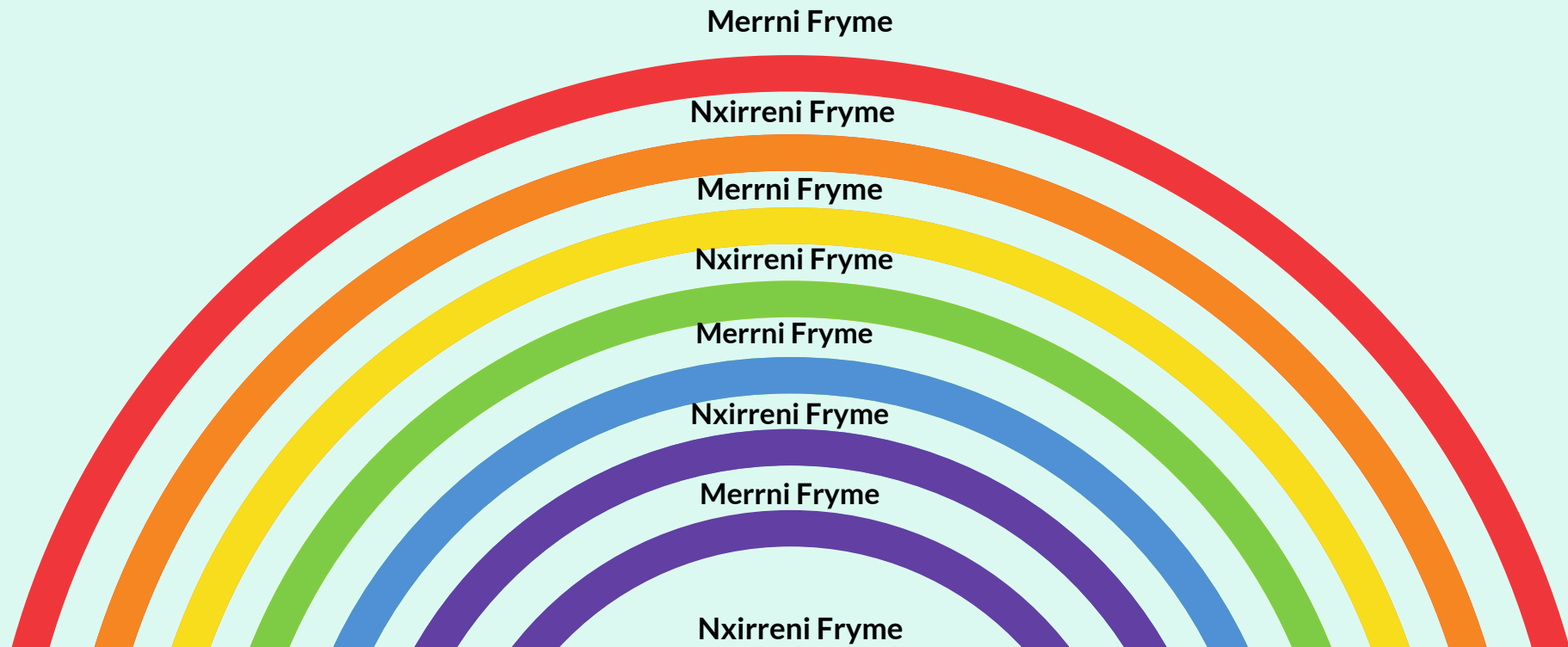
Frymëmarrja e Dorës : Takoni me rradhë për 5 sekonda secilin gisht me gishtin e madh. Merrni frymë dhe nxirrni frymë duke numeruar deri në 5 për secilin gisht.



FRYMËMARRJA

Përdorni këto forma për të mësuar ciklet e frymëmarrjes.

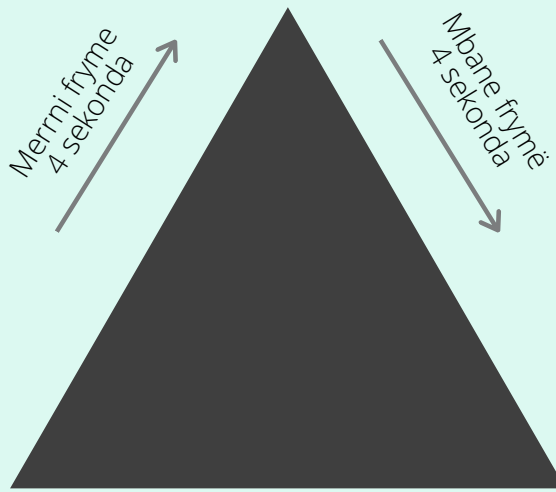
Gjurmoni format me gishta ndërsa merrni frymë. Përsëriteni 5 herë në secilën formë.



FRYMËMARRJA

Përdorni këto forma për të mësuar ciklet e frymëmarrjes.

Gjurmoni format me gishta ndërsa merrni frymë. Përsëriteni 5 herë në secilën formë.



**Frymëmarrje
Trekëndëshi**

←
Nxirreni frymë 4 sekonda

→
Mbah frymë

**Frymëmarrje
Katrore**

↑
Merrni frymë

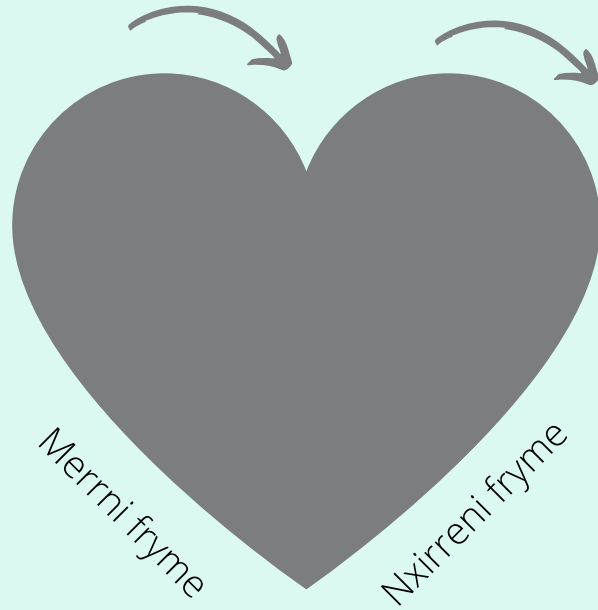
↓
Nxirreni frymë

←
Buzeqesh

FRYMËMARRJA

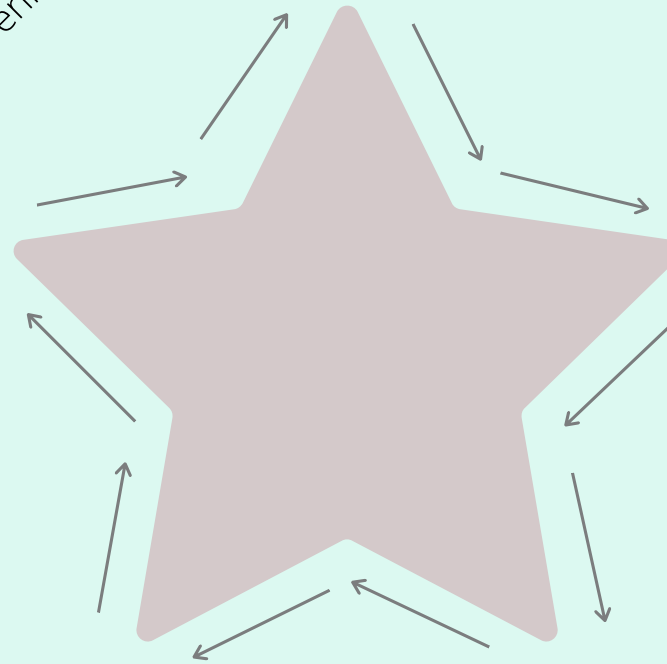
Përdorni këto forma për të mësuar ciklet e frymëmarrjes.

Gjurmoni format me gishta ndërsa merrni frymë. Përsëriteni 5 herë në secilën formë.



**Frymëmarrja e
Zemrës**

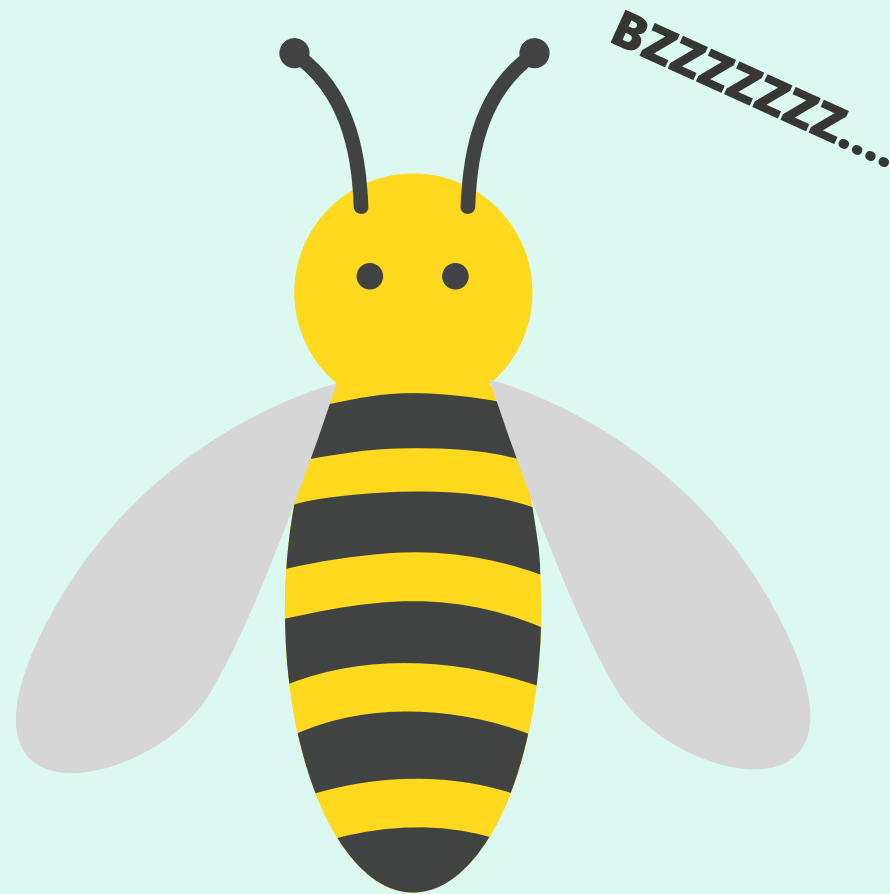
**Frymëmarrje
me Yje**



FRYMËMARRJA

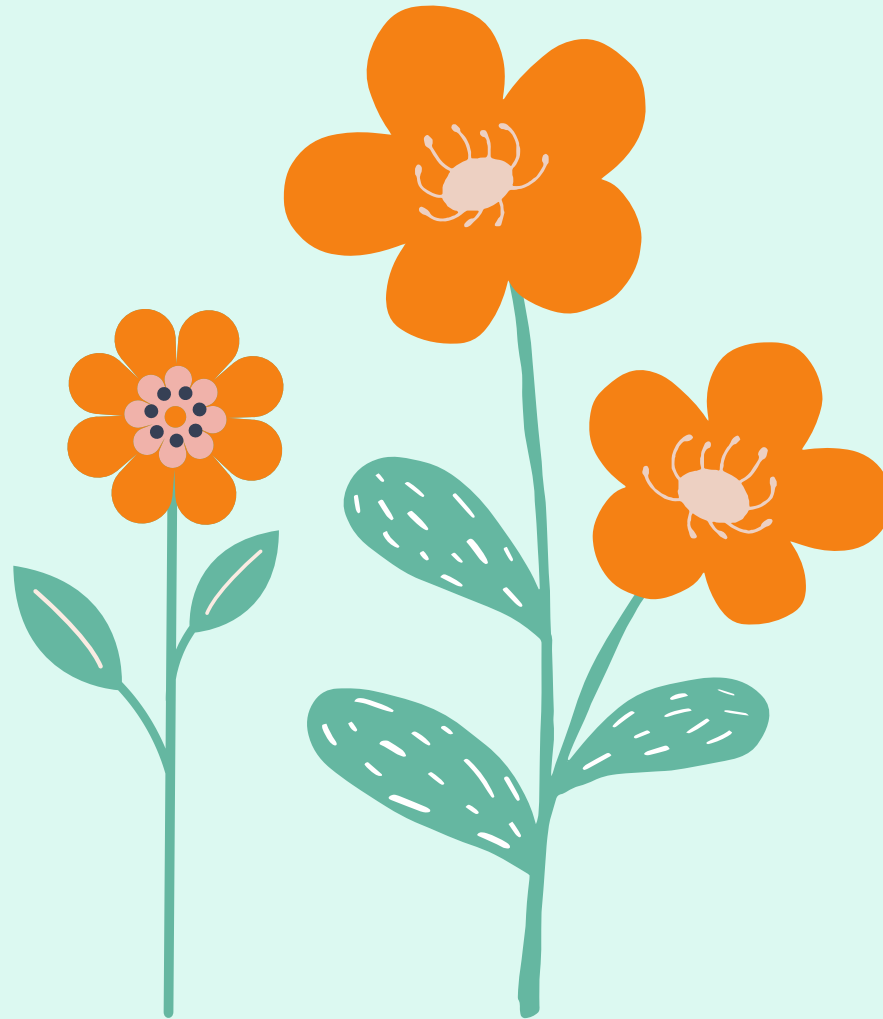
Frymëmarrja e Bletës

Ulur rehat me këmbët e kryqëzuara merrni frymë përmes hundës për një numër prej 4.
Ndërsa merrni frymë, lëshoni një tingull gumëzhitës ose gumëzhitjeje të bletës.



FRYMËMARRJA

Merrni një lule. Marrim frymë thellë dhe nuhasim thellë aromën e lules. Mbajeni frymën tuaj duke numëruar deri në 3. Nxirrni frymën përmes gojës duke numëruar deri në 4. Përsëriteni për pesë minuta.



VETËDIJA



UNË JAM NJË BUF

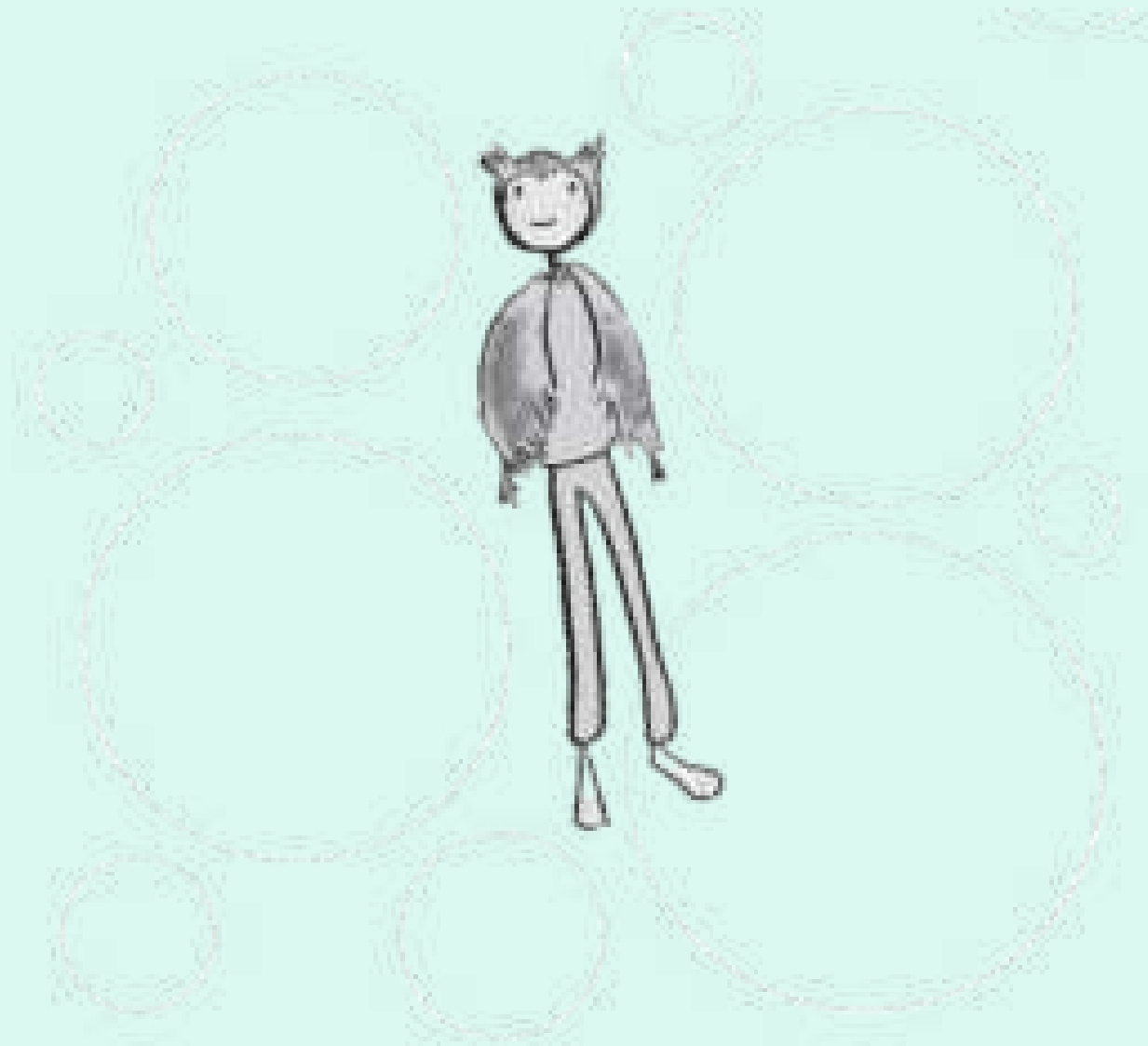


Shumica e bufëve janë aktivë gjatë natës, kështu që ato kanë një zhvillim të lartë të sistemit të dëgjimit. Veshët janë të vendosura në anët e kokës, pas syve. Puplat e buta rreth syve janë të ndjeshme si dhe veshët janë të ndjeshëm, duke lejuar që një buf të dëgjojë zhurma nën tokë ose nën dëborë. Një buf i shkëlqyeshëm gri mund të dëgjojë një brumbull duke vrapuar nga larg, ose një mi që kërcen në të, nga një distancë shumë e largët. Tani le të përpiqemi të shohim nëse mund të dëgjojmë sa një **Buf**.

DËGJONI ME KUJDES

Një buf mund të dëgjojë tinguj që janë afër dhe larg, dhe gjithashtu mund të heshtë kur është e nevojshme. Shkoni në një "gjueti të shëndoshë" si një buf. Çfarë dëgjon nga afër? Çfarë dëgjon larg? Shkruani ose vizatoni vëzhgimet tuaja

VIZATONI VËZHGIMET TUAJA



UNË JAM I LIDHUR ME TOKËN

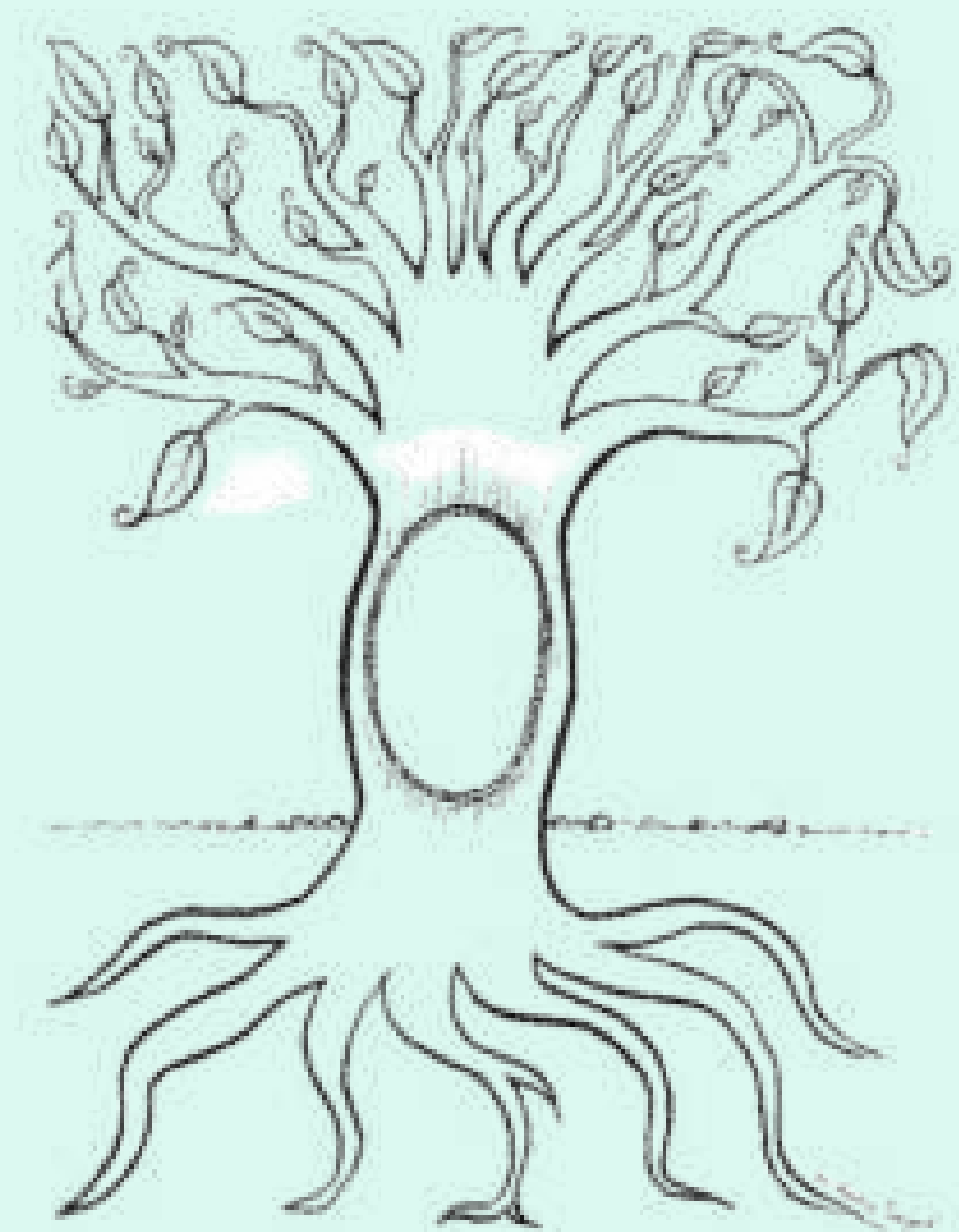


Shkruani emrin tuaj në rrethin brenda Pemës.

Shikoni me vëmendje Pemën dhe mbajeni mend atë dhe pohimet e mëposhtme. Ndërsa i mbani sytë mbyllur, thoni me mendje pohimet:

Une mund të marr frymë thellë dhe ngadalë. Unë marr frymë nga goja dhe të qetësoj trupin tim. Mund të imagjinoj një pemë të madhe të gjatë të fortë ndërsa marr frymë thellë. Trupi im ndihet i SIGURT, I Paqshëm dhe i Qetë në të ashtu si pema. Unë jam e fortë dhe e lidhur me tokën ashtu si pema. Unë marr frymë thellë derisa të ndihem shumë e qetë.

UNË JAM I LIDHUR ME TOKËN



I LEJOJ TË LARGOHEN NGA UNË



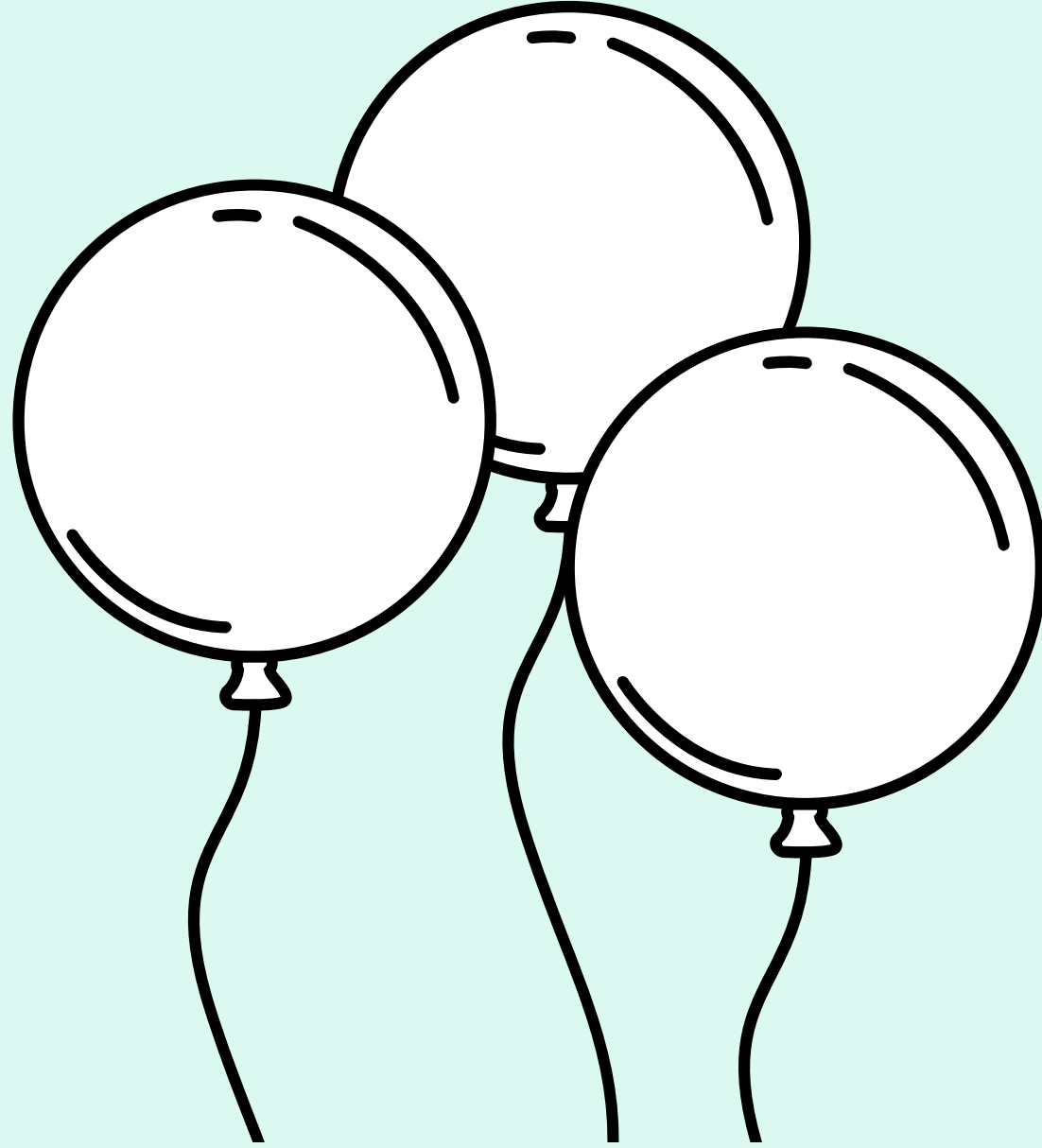
Çfarë duam të lëshojmë nga koka apo trupi jonë sot?

Cilat emocione apo situata?

Ndonjëherë mërzitemi për shkak të diçkaje që nuk mund ta ndryshojmë. Një mënyrë për ta bërë veten të ndihemi më mirë është duke thënë: **E liroj vetën nga kjo gjë!**

Vizatoni ose shkruani në tullumbacet më poshtë atë çfarë doni të lëshoni dhe më pas imagjinoni se do të largohen duke fluturuar në qiell.

ÇLIRIM



JOGA



Frymëmarrja



Ulumi me shpinën drejtë dhe fillojmë të bashkojmë majat e gishtave duke imagjinuar një tullumbace në duart tona. Merrni frymë thellë dhe ndërsa barku juaj zgjerohet, lëreni tullumbacen të zgjerohet gjithashtu. Nxirrni frymën dhe lëreni tullumbacen në duart tuaja bëhet përsëri më e vogël.

(e përsërisim disa herë këtë proces duke mbajtur sytë mbyllur)

Pozicioni i Pemës



Qëndrojmë në këmbë, ngrejmë njërën këmbë duke mbajtur ekuilibrin dhe e mbështesim mbi ose nën gju. Duart vendosen me pëllëmbët e bashkuara.

Pozicioni i Lopës



**Ulemi në gjunjë dhe i vendosim duart
në tokë, harkojmë shpinën në formë
U-je dhe ngrejmë kokën lart.**

Pozicioni i Qenit



Duarta i vendosim në dysheme me këmbët e shtrira dhe fundshpinën e ngritur lart, duke krijuar me trupin formën e V-së.

Pozicioni i Kobra



Shtrihemi me fytyrën poshtë, këmbët dhe trupi shtrihen në tokë duke mbajtur lart gjoksin dhe fytyrën.

Pozicioni i Luftëtarit



Në këmbë, pozicionojmë trupin në një rënë anë, njërin gju e përkulim dhe shtrijmë këmbën tjetër. Duart i shtrijmë lart.

Pozicioni i Luftëtarit II



Në këmbë, shtrijim këmbët dhe i hapim duke e përkulur njëren këmbë anash dhe i vendosim krahët kryq.

Pozicioni i Trekëndëshit



**Në këmbë, shtrijim dhe hapim këmbët.
Trupi përkulet anash, duke u përpjekur
të arrijë të prekë njërin nga këmbët.**

Pozicioni Anësor



Në këmbë, hapim këmbët dhe shtrijmë njëren prej tyre, ndërsa tjetrën e përkulim. Krahët shtrihen anash dhe njëra prek tokën.

Pozicioni i Kalit



**Në këmbë, hapim këmbët dhe përkulim
gjunjët, duke ulur fundshpinën. Krahët i
shtrijmë anash.**

Pozicioni Kangur



Në këmbë, njëra këmbë shtriqet dhe tjetra ngrihet anash. Krahët hapen në formën e një kryqi.

Pozicioni i princeshës



Në këmbë, njera këmbë është e shtrirë,
tjetra e përkulur me thembrën lart,
ndërsa dora tjetër e mbështet atë. Dora
tjetër shtrihet përpara.

Pozicioni Gjysmë Hënë



Një këmbë dhe një krah janë të vendosur në të njëjtin drejtim duke prekur tokën. Këmba dhe krah tjetër janë të shtrirë dhe kështu mbajmë ekuilibrin.

Pozicioni Varkës



Ulur, me fundshpinën në dysheme,
shtrijmë këmbët dhe krahët duke
formuar një V me të gjithë trupin.

Pozicioni i Pëllumbit



Ulur, përkulim njërin gju dhe kembën, që mbajmë në dysheme. Përkulim gjurin tjetër, duke ngritur thembrën. Njëri krah vendoset pas kokës dhe tjetri mbështetet në këmbën e ngritur.

Pozicioni i Fluturës



Ulemi poshtë me shputat e këmbëve të bashkuara, trupi qëndron drejtë. Fillojmë të lëvizim gjunjët lart e poshtë pa ndryshuar posturën.

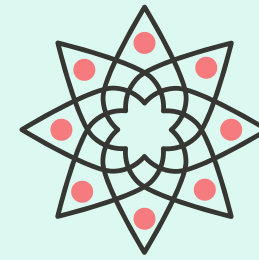
**merrni frymë
thellë dhe
relaksohuni**



TERAPI ARTI



MANDALAS



Mandala janë rathë të veçanta që kanë kuptime unike për secilin artist. Mandalat mund të përbëhen nga ngjyra të ndryshme, por të gjitha kanë diçka të përbashkët. Arti i Mandala fillon me një pikë qendrore dhe të gjitha linjat / ngjyrat / simbolet e tjera rrezatojnë nga ai vënd qëndror.

Ngjyrosja, në veçanti, mandalas promovon mirëqenien në të gjitha moshat. Ky është një aktivitet që ndihmon në zhvillimin e koordinimit të syve me dorën. Stërvit mendjen për të njohur format, zhvillon krijimtarinë, stimulon ndjenjën e durimit dhe vëmendjes, ndihmon zhvillimin e inteligjencës dhe arsytimit.

Filloni me ato të lehta, dhe gradualisht shtoni ato më të komplikuar.

