

KROK 3 STRES

Stres to reakcja na jakieś wyzwanie lub trudność.

POZYTYWNY STRES MOBILIZUJE DO DZIAŁANIA!

- Stres powoduje zmianę w autonomicznym układzie nerwowym.
- Odczuwany jako zagrożenie „wyrzuca” ze strefy komfortu.
- Korzystny stres może być rozwojowy.
- Reakcja stresowa czasami ratuje życie.



KROK 3 STRES

Prawidłowa reakcja na stres obejmuje 3 fazy:

- mobilizację,
- odreagowanie
- regenerację

W nowoczesnym świecie często brakuje fazy odreagowania. Energia uruchomiona przez tryb „walki i ucieczki” nie może się zmetabolizować.

Ruch fizyczny jest naturalnym sposobem odreagowania stresu.



KROK 3 STRES

Szkodliwy stres ma miejsce, gdy dochodzi do **nadaktywności współczulnej** części układu nerwowego:

- Oś podwzgórze-przysadka-nadnercza jest nadmiernie stymulowana.
- Produkcja adrenaliny i kortyzolu utrzymuje organizm na „**zwiększonych obrotach**”.

ĆWICZENIA ODDECHOWE MOGĄ WSPIERAĆ PROCES ZWALNIANIA, ODPOCZYWANIA I REGENERACJI.

Samoregulacja za pomocą oddechu przywraca równowagę w AUN.

