

Progresywny Relaks Mięśni

Nasze ciała stają się automatycznie napięte w odpowiedzi na stresujące sytuacje i myśli. Działa to również w drugą stronę: dobrym sposobem na uspokojenie swojego umysłu jest celowe relaksowanie ciała.

Podczas progresywnego relaksu mięśni wszystkie grupy mięśniowe są napinane, a następnie rozluźniane. To pozwala na zrelaksowanie mięśni oraz na zauważenie różnicy pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.

Relaksacja powinna być przyjemna, jeżeli jakiegokolwiek ćwiczenie jest dla Ciebie zbyt trudne, omiń je na moment. Jeżeli masz jakiegokolwiek urazy, możesz opuścić dane ćwiczenie.

Przygotowanie

Położ się płasko na plecach na stabilnym podłożu: łóżku, kanapie albo podłodze. Podłóż poduszkę pod swoją głowę i szyję. Możesz też usiąść w wygodnym krześle z dobrym oparciem na głowę. Zamknij oczy, jeżeli szujesz się z tym komfortowo.

Instrukcje

Skup swoją uwagę na różnych częściach swojego ciała. Przejdź przez całą sekwencję parukrotnie.

- 1) *Spinanie i rozluźnianie: Zepnij daną część ciała, przytrzymaj na chwilę, następnie rozluźnij*
- 2) *Delikatnie spinanie i rozluźnianie: Zepnij daną część ciała tylko żeby poczuć delikatne spięcie, następnie rozluźnij*
- 3) *Samo rozluźnianie: Skup uwagę na danej grupie mięśni a następnie zdecyduj, żeby się one rozluźniły*

Zalecana kolejność

- 1 Prawa dłoń i prawa ramię.
(Zaciśnij pięść oraz mięśnie ręki)
- 2 Lewa dłoń i ramię
- 3 Prawa noga
(Zepnij nogę podnosząc delikatnie kolano)
- 4 Lewa noga
- 5 Brzuch i klatka
- 6 Mięśnie pleców
(Wycofaj delikatnie ramiona)
- 7 Szyja i gardło
(Naciśnij głowę delikatnie na poduszkę)
- 8 Twarz
(Zepnij mięśnie twarzy)

