

RELAKSUJEMY SIĘ . ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE. Zestaw nr 1

Metoda służy obniżaniu stałego napięcia układu nerwowego. Osoba **regularnie** wykonująca to ćwiczenie z czasem lepiej znosi stres i trudniej daje się owładnąć emocjom.

Poproś kogoś , aby przeprowadził ćwiczenie razem z Tobą.

Uczestnik/ uczestnicy/ kładą się na podłogę w cichym i dobrze przewietrzonym pomieszczeniu. Prowadzący mówi powoli, spokojnie - Ty wykonujesz polecenia.

1. Rozluźnij ubranie.
2. Zdejmij buty, połóż się na plecach, nie krzyżuj nóg.
3. Zamknij oczy i poczuj ...że Twoje ciało dotyka podłogi... że naokoło słychać różne dźwięki... dźwięki z pokoju/kuchni /.... Słyszysz osoby znajdujące się w pomieszczeniach obok... wsłuchaj się w te dźwięki.
Teraz skoncentruj się na następujących czynnościach:
4. Zrób głęboki wdech. W czasie wdychania powietrza pozwól ciału odprężyć się i wyprostować. Zrób jeszcze jeden głęboki oddech. Niech wydech uwolni napięcie z Twojego ciała.
5. Teraz rozluźnij mięśnie policzków i ust. Rozluźnij mięśnie szczęki.
6. Rozluźnij wszystkie mięśnie twarzy.
7. Rozluźnij mięśnie ramion.
8. Rozluźnij mięśnie klatki piersiowej.
9. Rozluźnij mięśnie rąk... dłoni... palców.
10. Rozluźnij mięśnie pleców.
11. Rozluźnij mięśnie brzucha.
12. Rozluźnij mięśnie ud i podudzia.
13. Rozluźnij mięśnie łydek, stopy i palce.

Twoje ciało rozluźnia się.

Teraz skoncentruj się na oddechu. Twoja klatka piersiowa powoli, spokojnie unosi się i opada w rytmie wdechu i wydechu...
Oddychasz...

Między jednym a drugim oddechem jest krótka przerwa. Oddychasz...
Stajesz się coraz bardziej rozluźniony. Przez całe Twoje ciało , od czubka głowy po koniuszki palców , przesuwa się w dół rozluźniająca fala....

Zabiera ze sobą napięcie , jakie jeszcze pozostało w Twoim ciele. Twoje ciało jest teraz całkowicie odprężone. Czujesz tylko spokój i odprężenie.....

Teraz znowu słyszysz dźwięki wokół siebie. Twoje ciało dotyka podłogi... Poruszasz lekko palcami rąk i nóg. Wstrząsas ramionami... Poruszasz lekko głową. ...Robisz głęboki oddech , poruszasz się, ziewasz... Jeszcze jeden oddech... Otwierasz oczy ... Budzisz się odprężony i odświeżony.

Jeżeli nie odpowiada Ci ten sposób relaksacji , spróbuj innego.

Relaksujemy się. Zestaw nr 2.

Relaksacja Jacobsona to bardzo prosta technika. Polega na napinaniu na kilka sekund określonych grup mięśni, a następnie ich rozluźnianiu. W ten sposób masz za zadanie „przerobić” każdą grupę mięśni w ciele. Za każdym razem kiedy będziesz rozluźniał mięśnie spróbuj przez kilka sekund upajać się tym niezwykłym uczuciem, kiedy do Twojego ciała wkrada się stan relaksu i odprężenia.

Kilka wskazówek:

- ćwiczenie trwa 20 minut. Staraj się ćwiczyć codziennie. Jeżeli któregoś dnia nie możesz, nie poddawaj się - zrób to następnego dnia.
- Zadbaj o spokój w miejscu gdzie będziesz ćwiczyć.
- Znajdź wygodne miejsce. Ćwiczenie najlepiej wykonuje się na leżąco, jeżeli wolisz możesz usiąść w wygodnym fotelu. Ułóż się tak, abyś czuł, że jest Ci wygodnie i możesz się rozluźnić, nic Cię nie gniecie, Twoja głowa leży wygodnie.
- nie wykonuj ćwiczenia kiedy jesteś zmęczony - po prostu możesz zasnąć.
- odpuść sobie: nie martw się czy Ci wychodzi tak jak ma czy nie, nie relaksuj się na siłę. Na początku Twoje myśli będą gdzieś uciekały - to normalne, spokojnie wróć do wykonywania ćwiczeń, nie walcz z myślami - niech sobie płyną.

Za każdym razem będzie Ci to przychodziło z większą łatwością i będziesz wchodzić w coraz głębsze stany odprężenia w coraz krótszym czasie.

Instrukcja (przeczytaj całość dwa razy, zapamiętaj, a dopiero potem rozpocznij ćwiczenie):

Za każdym razem napinaj mięśnie na około 5 sekund. Przez cały ten czas trzymaj określone mięśnie mocno napięte - o tyle mocno, aby Cię tylko nie bolały. Po tym czasie rozluźnij mięśnie i poczuj odprężenie. Ten moment jest najważniejszy - daj sobie 10 sekund na jak najgłębsze odczucie zrelaksowanej partii ciała.

1. Weź dwa głębokie wdechy. Powietrze wydychaj powoli.
2. Zaciśnij pięści obu rąk. Poczuj napięcie, przytrzymaj tak około 5 sekund i odpuść. Poczuj jak przyjemnie się odprężają.
3. Napnij wszystkie mięśnie obu rąk przyciskając przedramię do swoich barków. Przytrzymaj... i odpuść
4. Wzrusz ramiona - podnieś je jak najwyżej. Przytrzymaj....i odpuść
5. Napnij swoje barki. Przytrzymaj napięcie...i odpuść
6. Podnieś swoje brwi i zmarszcz czoło jak potrafisz najmocniej. Przytrzymaj....i rozluźnij
7. Zaciśnij powieki i napnij wszystkie mięśnie wokół oczu. Napnij mocno.....i odpuść
8. Zaciśnij mocno zęby i jednocześnie przyciśnij język do podniebienia. Przytrzymaj....i odpuść.
9. Otwórz usta jak potrafisz najszerzej aż poczujesz napięcie. Przytrzymaj....i odpuść.
10. Przesuń głowę do tyłu i napnij tylne mięśnie swojej szyi. Przytrzymaji odpuść. Ten punkt wykonaj dwukrotnie, ponieważ mięśnie szyi są zwykle najbardziej napięte.
11. Opuść głowę, przyciśnij brodę do piersi. Zwróć uwagę na napięcie, przytrzymaj...odpuść
12. Napnij mięśnie swoich pleców naprężając je w łuk, cofnij ramiona. Przytrzymaj....rozluźnij
13. Weź głęboki wdech aby wypełnić całe płuca, napnij mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj...razem z wydychanym powietrzem rozluźnij.
14. Wciągnij brzuch, staraj docisnąć się go do kręgosłupa. Przytrzymaj...odpuść.
15. Napnij mięśnie brzucha. Przytrzymaj... rozluźnij
16. Napnij mięśnie pośladków tak, aby się na nich lekko podnieść. Przytrzymaj....rozluźnij
17. Ściągnij uda, prostując nogi. Przytrzymaj....rozluźnij
18. Napnij mięśnie swoich łydek. Przytrzymaj....rozluźnij
19. Podnieś stopy. Napnij mięśnie stóp kierując palce jak najbardziej w kierunku swojej głowy. Przytrzymaj...odpuść.
20. Podnieś jeszcze raz stopy. Podkurcz palce tak jakbyś chciał je

zagrzebać w piasku, silnie napnij mięśnie stóp. Przytrzymaj....odpuść.

21. Oddychaj głęboko. Wczuj się w stan relaksu w jakim znajduje się Twoje ciało. Poczuj głębokie odprężenie. Jeżeli czujesz, że któryś mięsień jest choć trochę napięty - zaciśnij go mocno i odpuść. Jeżeli masz ochotę rozluźnić jeszcze jakąś partię swojego ciała, zrób to.

22. Napełnij się tym błogim stanem przez kilka minut. Wizualizuj sobie, że jesteś na plaży, w lesie lub na łące. Skup się na tym, co tam widzisz, jakie zapachy czujesz i jakie dźwięki do Ciebie docierają. Daj sobie kilka minut w tym stanie. Jeżeli będziesz miał ochotę, weź 3 głębokie oddechy i wstań, kończąc ćwiczenie.

Zazwyczaj napina się więcej mięśni, niż jest to konieczne. Siedząc przy komputerze, staraj się aby napięte były jedynie mięśnie, które są do tego potrzebne. Resztę możesz rozluźnić. Twoja koncentracja wyostrzy się i będziesz czuł się bardziej komfortowo.

Już za chwilę możesz czuć się zrelaksowany i spokojny. Jeżeli jest to na wyciągnięcie ręki, dlaczego miałbyś nie spróbować?