PROGRESYWNA RELAKSACJA MIĘŚNI

(opracowany i opisany w 1934 r. przez amerykańskiego lekarza, Edmunda Jacobsona)

Metoda ta służy stymulowaniu tzw. reakcji relaksacyjnej (Benson, 1975) prowadzącej do wyciszenia organizmu. Wśród skutków natychmiastowych znajdują się: obniżenie ciśnienia tętniczego, spowolnienie oddechu, poprawa samopoczucia. Regularne wykonywanie treningu prowadzi do efektywniejszego regulowania napięcia i większej zdolności do radzenia sobie
z obciążeniami.

Trening polega na napinaniu mięśni poszczególnych partii ciała na ok. pięć sekund a następnie rozluźnianiu ich i skupieniu się na rozluźnionych mięśniach przez kolejne 10-20 sekund. Ważnym elementem jest skupienie uwagi na różnicy pomiędzy napięciem
a rozluźnieniem danej części ciała. W trakcie ćwiczeń miarowo oddychaj przez nos. Trening może być prowadzony przez kogoś innego (kto czyta polecenia), odtwarzany
z nagrania lub wykonywany z pamięci.

Instrukcja:

- Znajdź bezpieczne, spokojne miejsce o komfortowej temperaturze.
- Połóż się z rękoma wzdłuż ciała (możesz także wygodnie usiąść). Warto przykryć się kocem, aby nie zmarznąć.
- Zamknij oczy i skup się na swoim ciele.
- Oddychaj miarowo przez nos i skup się na swoim oddechu.
- Podwiń palce stóp pod siebie tak, by poczuć napięcie w podeszwach stóp. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Wypchnij pięty zadzierając palce stóp do siebie. Poczuj napięcie w goleni i pracę mięśni łydek. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Napnij mięśnie ud, ściskając kolana. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Napnij pośladki. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Delikatnie wygnij dolne plecy w łuk, lekko cofając biodra i odrobinę odrywając odcinek lędźwiowy od podłoża. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Napnij mięśnie brzucha wciągając go tak, aby pępek zbliżył się do kręgosłupa. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zrób głęboki wdech, wysoko unosząc klatkę piersiową. Po pięciu sekundach wypuść powietrze, rozluźniając mięśnie.
- Ściągnij łopatki do siebie, delikatnie cofając barki. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Delikatnie unieś barki do góry w stronę uszu (podobnie jak przy wzruszaniu ramionami). Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Odrobinę mocniej wyprostuj ręce (lekko blokując łokcie). Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zegnij ręce w łokciach i delikatnie naciśnij łokciami na podłoże. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zaciśnij dłonie w pięści. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Delikatnie skłoń głowę do przodu w stronę mostka. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Czubkiem języka naciśnij na górne podniebienie (tuż za zębami). Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zaciśnij zęby i cofnij kąciki ust rozciągając twarz w grymasie przypominającym szeroki uśmiech. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zaciśnij powieki. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Unieś wysoko brwi (jak przy zdziwieniu). Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zrób kilka głębokich wdechów i wydechów. Delikatnie poruszaj palcami stóp i dłoni.
- Ugnij w kolanie prawą, następnie lewą nogę. Prawą rękę przełóż za głowę i spokojnie przetocz się na prawy bok.
- Przy jednym z wydechów powoli otwórz oczy. Spokojnie skup się na swoim otoczeniu i wstań bardzo powoli, rolując kręgosłup.