

Czas na relaks

Mamy taki czas, że żyjemy w ciągłym stresie, jesteśmy zmęczeni, nasze ciało jest całe napięte, aby poprawić samopoczucie proponujemy przeprowadzenie w zaciszu swojego pokoju trening Jacobsona. To właśnie on jest autorem słynnego zdania: „Zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele”, dlatego był przekonany, że gdy dojdzie do zmniejszenia napięcia mięśni, przełoży się to automatycznie na odprężenie psychiczne. Twórca treningu podczas badań zauważył zależność, z której wynikało, że zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa korzystnie na układ nerwowy, dzięki czemu następuje redukcja poziomu lęku, organizm łatwiej się wycisza i uspokaja.

W internecie znajdziecie wiele instrukcji ułatwiających stosowanie treningu oraz filmiki na youtube -wpisz w wyszukiwarkę hasło trening Jacobsona lub poniższy link, wybierz trening prowadzony metodą Buteyki

<https://youtu.be/nohxFjVTHU>

Głos z filmiku poprowadzi Cię przez kolejne etapy treningu.

Trening Jacobsona instrukcja

Znajdź spokojne miejsce, w którym będziesz miał 20 minut ciszy. Połóż się na podłodze lub oprzyj na krześle, połuzuj ciasne ubranie, jeśli nosisz okulary – zdejmij je. Połóż ręce wzdłuż tułowia. Weź kilka wolnych, równych, głębokich oddechów.

Zacznij od czoła. Zmarszcz czoło, podnieś brwi tak jakbyś chciał nimi dotknąć linii włosów, poczuj napięcie przez 15 sekund. Opuść brwi, poczuj, jak mięśnie czoła stają się mocniejsze i bardziej napięte. Następnie powoli zwolnij również napięcie w czole, odliczając w myślach od 30 do 0. Zwróć uwagę na różnicę w odczuwaniu: mięśni napiętych i rozluźnieniu. Kontynuuj uwalnianie napięcia, aż poczujesz się całkowicie zrelaksowany. Kontynuuj powolne i równomierne oddychanie.

Przejdź do szczęki. Napnij mięśnie szczęki, zaciśnij zęby, utrzymaj napięcie przez 15 sekund. Następnie powoli zwolnij napięcie podczas odliczania od 30 do 0. Zwróć uwagę na uczucie relaksu i oddychaj powoli, równomiernie.

Przejdź do szyi i ramion. Zwiększ napięcie szyi i ramion, podnosząc ramiona do uszu i przytrzymując przez 15 sekund. Powoli zwolnij napięcie, odliczając od 30 do 0. Zauważ, że napięcie topnieje.

Przejdź do rąk i dłonie. Powoli zaciśnij obie ręce w pięści. Przyciągnij pięści do klatki piersiowej i przytrzymaj przez 15 sekund, ściskając tak mocno, jak to możliwe. Następnie powoli uwolnij napięcie, odliczając od 30 do 0. Zwróć uwagę na uczucie relaksu.

Poczuj swoje pośladki. W ciągu 15 sekund powoli zwiększaj napięcie pośladków. Następnie powoli zwolnij napięcie odliczając od 30 do 0. Zauważ, że napięcie ustępuje. Oddychaj powoli i równomiernie.

Przejdź do nóg. Przez 15 sekund powoli zwiększaj napięcie mięśnia czworogłowego i łydek. Napnij mięśnie tak mocno, jak to możliwe. Następnie delikatnie zwolnij napięcie odliczając od 30 do 0. Zauważ, że napięcie ustępuje i doznajesz uczucie relaksu.

Przejdź do stop. Powoli podciągnij palcach u stóp do góry. Utrzymaj napięcie mięśni. Następnie powoli zwolnij napięcie podczas odliczania od 30 do 0. Zauważ, że całe napięcie opuszcza Cię. Kontynuuj oddychanie powoli i równomiernie.

Ciesz się uczuciem relaksu płynącym przez twoje ciało. Oddychaj powoli i równomiernie.

Powodzenia