

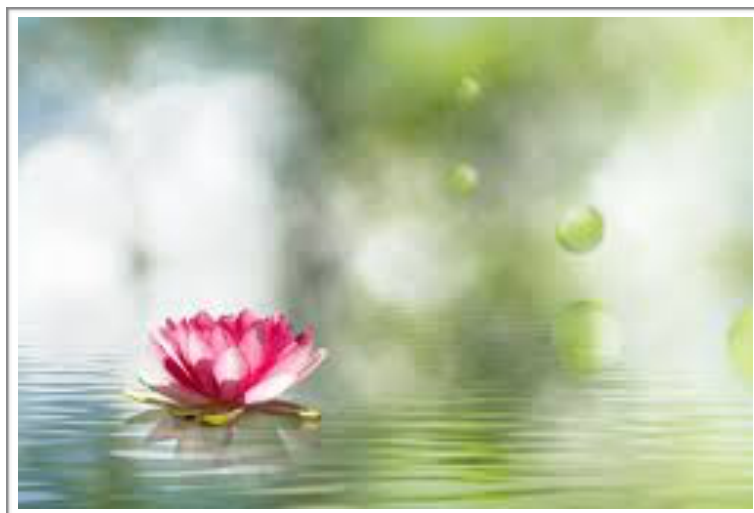
# Dobre słowo na dziś

*Zapraszamy na relaksację*



## Relaksacja progresywna

*Każdy z nas ma indywidualny pierwotny stan napięcia mięśni w spoczynku. U jednych jest to napięcie trochę wyższe, u innych niższe. U każdego jednak stan stresu, lęku, smutku powoduje napięcie mięśni. Po tym jak będziesz napinał i relaksował mięśnie - ten pierwotny stopień napięcia obniży się znacząco co jeszcze bardziej zrelaksuje mięśnie. Taki proces zwrotny....*



*Zapraszamy na trening relaksacyjny. Mogą go zrobić wszyscy domownicy, słuchając przy tym spokojnej relaksującej muzyki.*

*Ogólne zasady treningu:*

- Ważne byś znalazł dogodną dla siebie pozycję*
- Możesz zamknąć oczy lub mieć otwarte (choć większość preferuje zamknięte)*
- W czasie treningu będziesz napinał mięśnie ponad stan ich normalnego stanu spoczynku*
  - Napinanie nie powinno prowadzić do bólu. 2-3 sekundy są wystarczające*
  - Koncentruj się na tym jak odczuwasz napięcie*
  - W ciągu całego ćwiczenia oddychaj głęboko i regularnie*

*Kiedy opanujesz ta technikę, będziesz mógł jej używać na codziennie nawet przez krótką chwilę, zawsze gdy potrzebujesz miłego rozluźnienia (gdy jedziesz w autobusie np. relaksując plecy).*

*Zaczynamy ...*

### **Krok pierwszy**

Zacznij głęboko oddychać

### **Krok drugi**

Napinamy i relaksujemy grupy mięśni (jak opisano niżej)

#### **1. Relaks stop i łydek**

usiądź wygodnie

unieś do góry palce stop, tak jakbyś chciał dotknąć kolan

napnij dodatkowo mięśnie łydki

poczuć napięcie i je utrzymaj przez chwilę

weź głęboki oddech

rozluźnij

powtórz to 2-3 razy (obie nogi)

## 2. Relaks kolan i uda

wyprostuj kolana i złącz obie nogi

napnij mięśnie ud

poczuć napięcie i je utrzymaj przez chwilę

weź głęboki oddech

rozluźnij

powtórz to 2-3 razy

## 3. Relaks bioder i pośladków

ściągnij pośladki i napnij

poczuj napięcie i je utrzymaj przez chwilę

itd.....

## 4. Relaks brzucha

nabierz powietrze i zacznij 'cisnąć' pępek w stronę kręgosłupa

napnij brzuch i poczuj napięcie

rozluźnij

## 5. Relaks górnej części pleców

ściągnij łopatki do środka (w kierunku linii kręgosłupa)

napnij mięśnie wzdłuż pleców

poczuć napięcie i utrzymaj je przez chwile

itd

## 6. Relaks rąk

wyciągnij ręce przed siebie

zaciśnij dłoń tworząc piąstkę

napnij tak wyciągnięte ręce

poczuj napięcie i utrzymaj je przez chwile

itd

## 7. Relaks podbródka i szyi

oprzyj podbródek na klatce piersiowej

podnieś ramiona w kierunku uszu  
poczuj napięcie i utrzymaj je przez chwilę  
itd

### 8. Relaks szczeki i mięśni twarzy

zaciśnij zęby  
napnij mięśnie w tylnej części szczeki  
skieruj kąćki ust na zewnątrz, jakbyś się uśmiechał z zaciśniętymi zębami,  
zaciśniętymi wargami  
'zmarszcz' nos  
zamknij mocno oczy  
napnij wszystkie mięśnie twarzy ku środkowi  
poczuj napięcie i utrzymaj je przez chwilę  
itd

### 9. Relaks czoła

unieś brwi i napnij mięśnie czoła kierując je ku górze  
poczuj napięcie i utrzymaj je przez chwilę  
itd

Kiedy zakończyłeś relaks, kontynuuj głębokie oddychanie przez kilka minut. Doświadczaj rozluźnienia - w spokoju i wyciszeniu. Powoli zacznij 'powracać' z podróży relaksacyjnej do rzeczywistości. Stan się powoli świadomy tego co cię otacza. Porusz wszystkimi kończynami. Ciesz się wypoczynkiem.

Było fajnie - prawda.