

# Relaksacja Jacobsona

Ćwiczenie relaksacji Jacobsona pozwala Ci obniżyć poziom stresu i napięcia w ciągu dnia. Zwiększa koncentrację i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Powoduje odprężenie i spokój. Jest to bardzo proste ćwiczenie. Polega ono na napinaniu na kilka sekund konkretnych mięśni w ciele, a następnie ich rozluźnianiu.

A oto jak ma przebiegać ćwiczenie.

1. Na początku weź dwa głębokie wdechy. Powietrze wydychaj powoli. Zaciśnij teraz pięści obu rąk. Poczuj napięcie, przytrzymaj na około 5 sekund... i odpuść. Daj sobie chwilę, aby zwrócić uwagę na przyjemne uczucie odprężenia w tym miejscu.
2. Napnij wszystkie mięśnie obu rąk przyciskając przedramię do swoich barków. Przytrzymaj... i odpuść.
3. Napnij swoje barki. Przytrzymaj napięcie... i rozluźnij je.
4. Podnieś swoje brwi i zmarszcz czoło. Przytrzymaj... i odpuść.
5. Zaciśnij powieki i napnij wszystkie mięśnie wokół oczu. Napinaj je przez chwilę... i odpuść.
6. Zaciśnij mocno zęby jednocześnie przyciskając silnie język do podniebienia. Przytrzymaj... i zrelaksuj je.
7. Skieruj głowę do tyłu i napnij tylne mięśnie swojej szyi. Poczekać chwilę... i odpuść. Ten punkt wykonaj dwukrotnie, ponieważ mięśnie szyi zwykle są najbardziej napięte.
8. Napnij mięśnie swoich pleców. Przytrzymaj... i odpuść.
9. Weź głęboki wdech, przytrzymaj powietrze i napnij mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj, i razem z wydychanym powietrzem rozluźnij te mięśnie.
10. Napnij mięśnie swojego brzucha. Przytrzymaj... i odpuść.
11. Napnij mięśnie swoich pośladków. Przytrzymaj... i rozluźnij je.
12. Zaciśnij mięśnie Twoich nóg. Najpierw ud, następnie łydek. Przytrzymaj... i odpuść.
13. Napnij mięśnie stóp kierując palce w kierunku Twojej twarzy. Przytrzymaj i zrelaksuj je.
14. Skurcz palce u stóp, silnie napinając mięśnie tam się znajdujące. Przytrzymaj... i odpuść.
15. Odczuj świadomie stan w jakim znajduje się Twoje ciało. Poczuj głębokie odprężenie, w którym się znajdujesz. Jeśli jeszcze jakiś mięsień jest choć trochę napięty- zaciśnij go mocno i odpuść.
16. Ciesz się tym przyjemnym stanem przez kilka minut wizualizując sobie, że jesteś na plaży, w lesie lub na łące. Skup się teraz na tej wizualizacji, widząc, słysząc i czując to wyobrażenie. Po kilku minutach weź głęboki oddech i wstań, kończąc to ćwiczenie.

**Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU- MACH  
ul. Wyzwolenia 6/12; 06- 400 Ciechanów;**