

JACOBSONOVA SVALOVÁ RELAXÁCIA

Pohodlne sa usadte. Chodidlá položte voľne na zem. Ruky si uvoľnene spustite uvoľnene do lona. Ak vás sedenie vyčerpáva, môžete si ľahnúť. Ak ležíte, nohy položte mierne od seba, ruky vedľa tela, dlaňami smerom nadol. Zavrite oči ... O malú chvíľu začnete postupne napínať a uvoľňovať každý sval na svojom tele.

Postupne sa budete odpútavať od rušivých vplyvov okolia a budete sa sústreďovať len na pocity vo svojom tele. Všetko, čo budete robiť, robte len do takej miery, aby ste si nespôsobovali bolesť.

Sústredte sa na svoju pravú ruku ... Vnímajte, čo pritom cítite. Zovrite ruku v päšť a celú ju napnite. Predlaktie ... rameno ... plece. Chvíľku podržte ... A teraz ruku uvoľňujte. Pravá ruka sa uvoľňuje, od prstov ... cez zápästie ... predlaktie ... rameno.. až po plece.

Sledujte, ako sa postupne uvoľňuje napätie z vašej dlane ... ruky...ramená. Doprajte si dostatok času a precíťte to dôkladne ...

Teraz sa sústreďte na svoju ľavú ruku ... Vnímajte, čo v nej cítite ... Zovrite ruku v päšť a napnite pritom predlaktie, rameno a plece ...

Teraz zovretie povoľte a vnímajte, čo cítite, ako sa napätie uvoľňuje postupne od prstov ... z dlane ... cez zápästie ... rameno ... plece ...

Sústredte sa na svoje ramená. Aký v nich máte pocit? ... Pritiahnite plecيا smerom k hlave a vnímajte pritom napätie v pleciach a na chrbte. Chvíľku podržte ... Povoľte a spúšťajte ramená pomaly dole.

Vnímajte, ako sa vám pritom uvoľňuje krok ... plecيا ... chrbát ...

Vychutnajte si ten pocit. Presvedčte sa, či sú plecيا úplne uvoľnené ...

Sústredte sa teraz na trup. Ako sa cíti váš chrbát? ... Ako je to s vašimi brušnými svalmi? Cítite, ako sa pri dýchaní naťahujú?

Zhlboka sa nadýchnite ... Chvíľu zadržte dych ... a vydýchnite ...

Skúste teraz napnúť chrbát tak, že ramená stiahnete smerom k chrbtici. Podržte. A teraz vráťte ramená do pôvodnej polohy ... a stavec po stavci uvoľňujte celú chrbticu. Od krku smerom nadol ... až po posledný stavec svojho chrbta ... Napnite brušné svaly... Precíťte napätie v bruchu ... Povoľte a sústreďte sa na pocit ako sa napätie vytráca ...

Zamerajte teraz pozornosť na svoje nohy. Ako sa cíti vaša pravá noha? ... Napnite sedací sval ... Stehenný sval pravej nohy ... sval na lýtku ... Prsty na pravej nohe ťahajte smerom ku kolenu ... Cítite napätie v celej nohe, od prstov na nohe po bedrá ... a teraz svaly svojej pravej nohy kúsok po kúsku uvoľnite ... Prsty ... lýtko... stehno... sedací sval ... Vnímajte príjemný pocit uvoľnenia.

Sústredte sa teraz na svoju ľavú nohu. Vnímate nejaký rozdiel oproti pravej nohe? ... Napnite sedací sval, stehenný sval ľavej nohy ... sval na lýtku ... Prsty na ľavej nohe ťahajte smerom ku kolenu ... Cítite napätie v celej nohe, od prstov na nohe po bedrá ... A teraz pomaly uvoľňujte. Prsty ... lýtko ... stehno ... sedací sval ... Vychutnajte si príjemný pocit, keď napätie pomaly odchádza ...

Vaše ruky. Chrbát, brucho a nohy sú uvoľnené.

Sústredte sa teraz na svoju tvár. Napnite svaly okolo očí ... uvoľnite ... čelo ... uvoľnite ... zatnite sánku ... a uvoľnite ...

Ponorte sa do pocitu uvoľnenia, vnímajte, ako vám z tela odišlo napätie a je úplne voľné ...

Teraz cvičenie pomaly zakončíte. Natiahnite ruky smerom hore.

Môžete sa pretiahnuť tak, ako keby ste sa práve zobudili ... Vystrite nohy a trochu s nimi zacvičte. Zhlboka sa nadýchnite. Vydýchnite.

Pomaly otvorte oči.