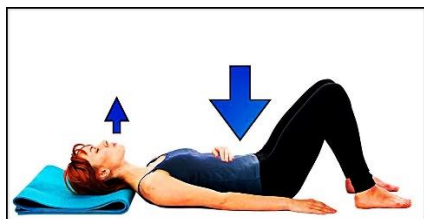


## RELAKSACJA, ZESTAW ĆWICZEŃ 2, DR EWA SKORUPKA

### 1. Przyjmij pozycję do ćwiczenia oddechowego:



Obserwuj swój oddech jak przebiega naturalnie, obserwuj wdech i wydech, obserwuj jakie części ciała uczestniczą w akcie oddechowym, co się dzieje kiedy robisz wdech a co kiedy robisz. Czy przy wdechu podnosi się klatka piersiowa czy brzuch? Zwiększ głębokość wdechu i wydłuż wydech. Spróbuj aby wydech był dwa razy dłuższy niż wdech.

### 2. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie szyi (powtórz x 3 każde ćwiczenie)



Wykonaj w poprzedniej pozycji na plecach jak i siedząco.

Należy położyć dwa palce na brodę i delikatnie naciskać nimi kierując ruch głowy w linii prostej w tył.



Wykonaj skłon głowy w bok, kierując ucho do ramienia. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na ramiona, które muszą tworzyć linię prostą. **Uczucie rozciągania powinno pochodzić z bocznej strony szyi oraz z górnej części łopatki.** Modyfikacją ćwiczenia jest cofnięcie głowy (poprzez położenie palca wskazującego i środkowego na brodzie i napieranie nimi), a następnie powoli wykonany skłon (wykonaj na obie strony)



W trakcie skłonu głowy w bok, wykonaj skręt w którym nos kieruje się w stronę pachy. Wówczas **uczucie rozciągania powinno się pojawić głównie z tyłu szyi oraz z górnej części łopatki.**

### 3. Ćwiczenia rozluźniające barki



Ustaw się twarzą do drzwi, wykonać lekki przysiad. Chwyć framugę PRAWĄ dłonią, trzymaj wyprostowany łokieć, trzymaj proste plecy, delikatnie obniżaj pośladki w kierunku podłogi. **Im niższy przysiad tym mocniejsze naciągnięcie mięśni.** Nie doprowadzaj do bólu nóg bądź kolan.

### 4. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie odcinka lędźwiowego kręgosłupa



Pozycja wyjściowa klęk podparty, powoli zbliżaj pośladki do pięt i wyciągaj ręce w przód. **Ważne jest by aktywnie rozciągać kręgosłup, starając się jak najdalej wyciągać dłonie!** Rozluźnienie mięśni powinno przebiegać wzdłuż całego kręgosłupa. Im wężiej ustawisz dłonie, tym mocniej rozciągniesz mięśnie grzbietu. Można dodać delikatne przesunięcie dłoni w prawą i po min 7 s. lewą stronę, zapewniając dodatkowe rozciągnięcie bocznych partii pleców.

### 5. Ćwiczenia rozluźniające mięśnie stawu biodrowego



Pozycja wyjściowa leżenia na plecach, zginając nogę w stawie kolanowym i biodrowym przyciągnij rękoma kolano w stronę klatki piersiowej, przytrzymaj na min. 7 s drugą nogę w tym czasie prostuj i dociskaj do podłogi, zmień nogę.

### 6. Przyjmij pozycje do relaksu:

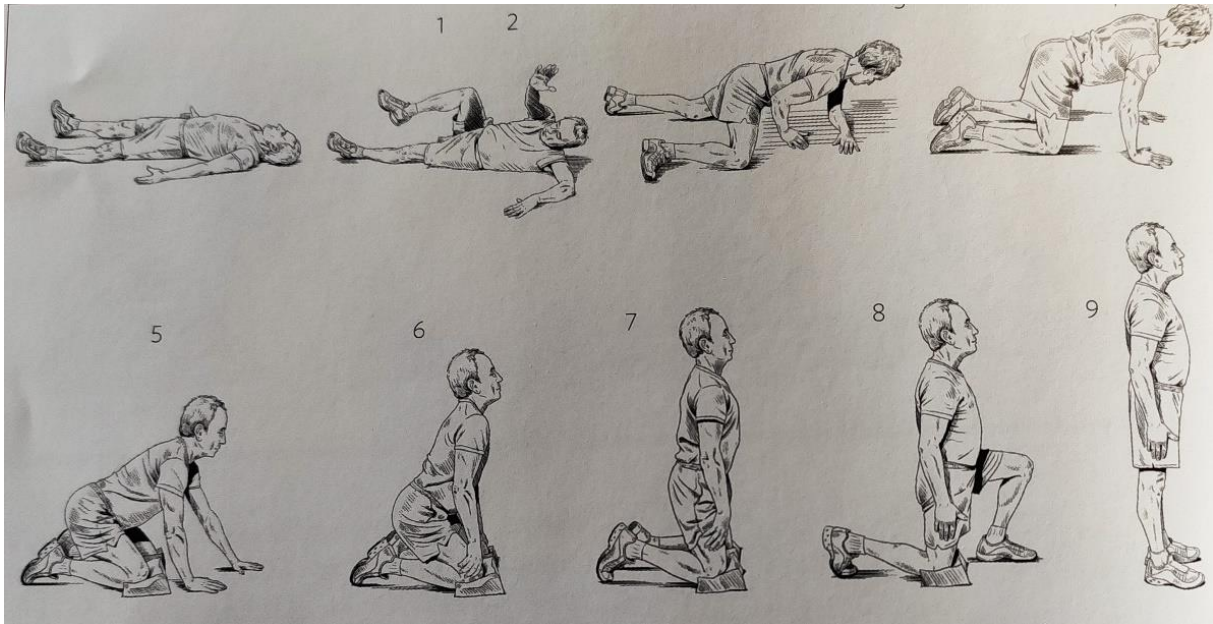


- ⇒ wyprostuj po kolei obie nogi. wyciągnij tył szyi, twarz skieruj w stronę tułowia, zamknij delikatnie oczy i rozluźnij gardło. ręce ułóż wewnętrzną stroną do góry po bokach ciała, rozluźnij dłonie i palce rąk.
- ⇒ „puść” napięcie pośladków i ud, tak aby nogi swobodnie opadły na boki. sprawdź, czy leżysz symetrycznie i wygodnie. jeżeli trzeba, popraw pozycję i od tej chwili nie wykonuj już żadnych ruchów.
- ⇒ rozluźnij po kolei każdą część ciała, począwszy od nóg, poprzez brzuch, tułów, ręce aż do głowy, następnie czoło, policzki, wargi i szczęki. rozluźnij oczy, język i uszy, skieruj całą ich uwagę do wnętrza ciała, jak najdokładniej je poczuj. skup się na wrażeniach dopływających z ciała, zachowaj równomierny oddech.

⇒ bądź w pełni świadoma, nie zasypiaj, nie podążaj za myślami, jedynie zauważaj ich pojawianie się i przemijanie. pozostań rozluźniona, pasywna i jednocześnie przytomna. doświadcz przestrzeni wewnętrznego spokoju i ciszy. zaznaj prostego stanu bycia, istnienia, poczucia „ja. Pozostań w pozycji 10-15 min.

## 7. Zakończenie

Przewróć się na prawy bok, pozostań w tej pozycji chwilę i **WSTAŃ BEZPIECZNIE DLA KRĘGOSŁUPA** – zgodnie z ryciną



źródło: Stuard McGill, Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Galaktyka, 2018  
<http://www.backfitpro.com/>