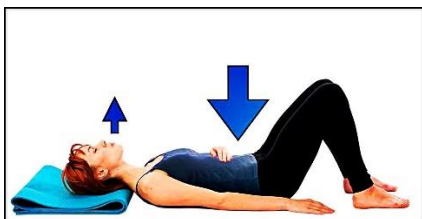


RELAKSACJA, ZESTAW ĆWICZEŃ 3, DR EWA SKORUPKA

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. Przyjmij pozycję 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 szczękę. 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. doświadczyć przestrzeni wewnętrznego spokoju i ciszy. zaznaj prostego stanu bycia, istnienia, poczucia „ja

3. Pozostań w pozycji wykorzystując poniższy tekst

⇒ Relaksacja Jacobsona

Relaksacja metodą Jacobsona polega na napinaniu na kilka sekund konkretnych mięśni w ciele, a następnie ich rozluźnianiu. W ten sposób masz za zadanie „przerobić” każdą grupę mięśni w ciele. Za każdym razem, gdy będziesz rozluźniał napięcie, daj sobie kilka sekund, aby zwrócić uwagę jak niezwykle przyjemne jest to uczucie, gdy do Twojego ciała wkrada się stan relaksu i odprężenia. Relaksacja to naprawdę przyjemny stan!

Kilka wskazówek:

- Ćwiczenie relaksacji powinno trwać około 20 minut. Staraj się ćwiczyć raz dziennie. Jeśli nie masz takiej możliwości, ćwicz co drugi dzień.
- Ćwicz systematycznie, dzięki temu po pewnym czasie relaksacja stanie się Twoim nawykiem.

- Zadbaj o to aby nikt Ci nie przeszkadzał. Jeśli mimo to są w Twoim otoczeniu jakieś hałasy, włącz spokojną muzykę lub skocz do apteki i zaopatrz się w stopery.
- Znajdź wygodne miejsce. Możesz się położyć na łóżku lub usiąść na wygodnym fotelu. Ułóż się tak, aby Twoje ciało mogło się całkowicie rozluźnić. Jeśli jesteś zmęczony, raczej nie kładź się na łóżku, ponieważ możesz zasnąć. Najprzyjemniejsze jest świadome doświadczanie uczucia głębokiej relaksacji, bez zasypiania.
- Napinaj mięśnie na około 5 sekund. Przez ten czas trzymaj określone mięśnie napięte- dosyć mocno, lecz bez przesady. Po tym czasie puść i poczuj jak mięsień się rozluźnia. Daj sobie 10 sekund na odczucie zrelaksowanego mięśnia.

Przeczytaj poniższe instrukcje dwa lub trzy razy i do dzieła!

1. Na początku weź dwa głębokie wdechy. Powietrze wydychaj powoli. Zaciśnij teraz pięści obu rąk. Poczuć 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. Poczekaj 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. Poczuć 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.

⇒ **Wizualizacja: Kolory tęczy**

„Wyobraź sobie kolorów tęczy. Zamknijcie oczy. Każdy kolejny kolor będzie cię wprowadzał w stan coraz głębszego odprężenia. Jeśli trudno ci zobaczyć kolor, nie przejmuj się i do niczego nie zmuszaj. Wystarczy, że nazwiesz go w myślach. Zacznij od czerwieni. Jest to piękny, głęboki, purpurowy odcień czerwieni, jak kula zachodzącego słońca. Jest to czerwień dojrzałego, czerwonego jabłka. Przypomina dojrzałą, purpurową różę. Kolor czerwony.... przechodzi stopniowo w barwę pomarańczową. Dynamiczną, promienną, jak kosz pełen pomarańczy. Kolor pomarańczowy.... powoli zamienia się w żółty. Świetlisty, żółty, jak słońce. Gorący, żółty, jak słońce. Poczuj to ciepło w swoim splocie słonecznym. Twoje ciało staje się ciepłe, przyjemnie ciepłe, odprężone. Kolor żółty, jak fontanna ciepła. Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski. Kolor żółty.... Stopniowo zmienia się w zieleń. Zielony, jak łąka w pogodny, letni dzień. Zielony, jak liść. Zielony, jak las. Jest ci dobrze. Czujesz się spokojny..... Powoli pojawia się i wypełnia cię kolor niebieski. Głęboki, piękny, spokojny, niebieski, jak niebo w majowy dzień. Jak woda w jeziorze. Jak ocean. Niebieski.... I wreszcie pojawia się fiolet. Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Jesteś spokojny, zrelaksowany, radosny. Jest ci dobrze. Pozostań jeszcze przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi doznaniem w twoim ciele, poczuj je. A teraz policz od 10 do 1. Kiedy powiem 1 – otwórz oczy’.

Źródło: H. Hamer „Klucz do efektywności nauczania”