

RELAXAČNÍ CVIČENÍ

INSTRUKCE:

V průběhu nácviku relaxace se soustřeďte zejména na pocity po uvolnění svalstva – na pocity relaxace, tepla a chvění.

Pohodlně se posadte a snažte se uvolnit. Několikrát se zhluboka nadechněte – uvolněte se. Zavřete oči. Napřáhněte ruce před sebe a při počítání stále více zatínejte pěsti. 1...2...3...4...dobře – uvolnit. Spusťte ruce dolů a pozorujte rozdíl mezi napětím, které jste před chvílí pociťovali a současnými pocity uvolnění v celých pažích. /15 sekund přestávka/

Nyní se budeme soustředit na svaly předloktí. Opět napřáhněte ruce před sebe. Prsty jsou napnuté – tlačte je i s dlaněmi směrem dolů. 1...2...3...4...vydržte,...dobře,...uvolněte. Zvedněte ruce nad hlavu a soustřeďte se na teplé, chvějivé pocity relaxace, které se šíří předloktím. /15 sekund přestávka/

Soustřeďte se na svaly mezi loktem a ramenem. Zdvihněte opět ruce a stále více napínejte bicepsy. 1...2...3...4...a uvolněte. Povšimněte si teplých, hřejivých pocitů, spojených s uvolněním. To se šíří pažemi dolů až po konečky prstů. /15 sekund přestávka/

Nyní se soustřeďte na svaly čela. Napněte čelo tím, že budete zvedat obočí – stále při zavřených očích. Zvedejte obočí 1...2...3...4... Relaxujte. Svaly čela se uvolňují, čelo se stává hladší. V pořádku.

Obraťte pozornost na oblast kolem očí a nosu. Budete postupně stále více zavírat oči. 1...2...3... víc zavírat, dobře 4... uvolněte. Oči ponechte zavřené, potěšte se z uklidňujících pocitů v očích. Podobají se pocitům zavření očí po dlouhém, únavném čtení.

A teď následují svaly kolem rtů, tváře a čelistí. Co nejvíce otevřete a roztáhněte ústa od ucha k uchu 1...2...3... přidat 4...dobře. Relaxujte. Nechte čelisti volně viset. Soustředte se na pocity uvolnění.

Nyní zatněte zuby a budete napínat krční svaly 1...2... ještě více 3...dobře...4... uvolnit. Krk se uvolnil. Je v pozici, která je pro něj nejpohodlnější. Vaše relaxace se stále prohlubuje... Všimněte si, že i vaše dýchání se stává pravidelnější a pravidelnější...

Soustředte se na svaly ramen. Vypněte se a zvedejte ramena. Pokuste se jimi dotknout uší. 1...2... ještě víc...3...dobře...4...uvolněte. Nechte ramena klesnout a pozorujte teplé, chvějivé pocity. Ty se šíří ramený a spojují se s uvolněním v pažích. Nechte tyto pocity působit až do konečků prstů.

Nyní se opět vypněte a nahýbejte se stále více dozadu. Neopírejte se zády o opěradlo. Jste nadechnuti 1...2...3...4... vydržte, nyní uvolněte. Nechte tělo zpátky klesnout na židli... Ta podpírá tělo, které relaxuje hlouběji a hlouběji...

V pořádku. Nyní budete napínat stále silněji břišní svaly v oblasti žaludku. Nádech 1...2...3...4... vydržte, nyní relaxujte. Pouze uvolněte břišní svaly... Vždy, když vydechnete, svaly se uvolňují... hlouběji a hlouběji. Všimněte si, jak už dýcháte uvolněně hluboce... uvolněně a hluboce.

Pozornost obraťte na stehenní svaly. Napněte obě nohy a tlačte prsty nahoru k sobě. 1...2...3... víc... 4... uvolněte. Nechte nohy klesnout a

pozorujte rozdíl v těchto velkých svalech mezi pocity uvolnění... Teplé chvějivé pocity se šíří nohama...

Opět narovnejte a napněte obě nohy, ale špičky budete tlačit dopředu, tím se budou napínat lýtka. 1...2...3...4... nyní uvolněte. Spusťte nohy. Už vůbec necítíte napětí, pouze uvolnění... Vnímejte uklidňující pocity relaxace, která se šíří až po konečky prstů na nohách.

Relaxaci vám pomůžeme ještě prohloubit. Svaly už nebudete napínat. Ve svalech, které uvedeme, se pokusíte relaxaci ještě prohloubit. Vaše čelo... oblast okolo očí a nosu... rty, tváře a čelisti... celým obličejem se šíří vlnění a relaxace... vlnění se rozšiřuje do krčních svalů... do břišních svalů... dýchání je stále pravidelnější... vlnění relaxace pokračuje dolů přes stehna... a lýtka... až po chodidla... a nakonec se pokusíme v celém těle prohloubit relaxaci.

S hlubokým vdechem prohlubujte relaxaci od hlavy dolů celým tělem po konečky prstů na rukou a nohou.

Dobře jste relaxovali. Abyste změnili těžké, unavené pocity v těle za čerstvé, za svěží energii, budete počítat pozpátku od 5 do 1. Když dojdete k jedničce, otevřete oči a budete se cítit čerství a klidní. 5...4...3... když chcete, můžete se protáhnout... 2...1... otevřete oči!