

Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenie 1

1. Przyjmij wygodną pozycję, leżąc na plecach lub siedząc. Jeśli siedzisz, wyprostuj kręgosłup i opuść ramiona.
2. Zamknij oczy, jeśli tak ci wygodniej.
3. Skup uwagę na brzuchu, czuj, jak delikatnie się podnosi albo rozszerza w trakcie wdechu i opada lub kurczy się w trakcie w czasie wydechu.
4. Cały czas skupiaj się na oddychaniu, „bądź” z każdym wdechem przez całą jego długość i z każdym wydechem przez całą jego długość, tak jakbyś poruszał się na falach własnego oddechu.
5. Za każdym razem, gdy zauważysz, że twój umysł przestaje skupiać się na oddychaniu, zaobserwuj, co cię od niego oderwało, a potem delikatnie powróć do skupienia uwagi na brzuchu i do odczuwania wdechów i wydechów.
6. Jeśli umysł odrywa się od oddechu tysiąc razy, wówczas twoim „zadaniem” jest kierowanie go za każdym razem na oddychanie, niezależnie od tego, co go rozprasza.
7. Ćwicz w ten sposób przez 15 minut, w wygodnej dla siebie porze, najlepiej codziennie. Przekonaj się, jak czujesz się, poświęcając codziennie pewien czas na to, by być z własnym oddechem, bez konieczności „robienia” czegokolwiek.

Ćwiczenie 2

1. Połóż się wygodnie na plecach, zrelaksuj, zamknij oczy.
2. Odetchnij spokojnie kilka razy. Wczuj się w unoszenie i opadanie brzucha z wdechem i wydechem.
3. Poczuj swoje ciało jako całość, od głowy po palce u stóp. Poczuj powłokę ciała – twoją skórę. Zwróć uwagę na wrażenia związane z dotykiem w miejscach, w których stykasz się z podłogą.
4. Zwróć uwagę na ... Poczuj ... Czy odczucia w lewej różnią się od odczuć w prawej? W jaki sposób? Co powiesz na temat różnic w ciężarze, temperaturze, napięciu? Teraz zwróć uwagę na ... Co czujesz? ... Skup się na ... Poczuj... Jeśli nic w danej chwili nie czujesz, nie szkodzi. Poczuj, że nic nie czujesz... ..
 - a. Stopy i kostki
 - b. Łydki
 - c. Uda, w tym pachwiny i zakończenia pleców
 - d. Dolna część brzucha
 - e. Klatka piersiowa
 - f. Plecy
 - g. Dłonie i nadgarstki
 - h. Przedramiona i łokcie
 - i. Ramiona i barki
 - j. Szyja
 - k. Żuchwa

Opracowanie: Ewa Kaczorkiewicz

Na podstawie: Jon Kabat-Zinn „Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból” oraz Ted Garratt „NLP zwycięzców. Sportowy trening umysłu i ciała”

- l. Nos, uszy, oczy
 - m. Czoło i czubek głowy
5. Teraz powoli powróć do każdej części ciała. Jeśli coś wyda ci się dziwne lub interesujące, zwróć na to uwagę. Pamiętaj, że nie próbujesz niczego zmieniać, a jedynie uświadamiasz sobie pewne sprawy...
 6. Teraz stopniowo ponownie skup uwagę na pomieszczeniu i otoczeniu.
 7. Delikatnie porusz rękami. Przeciągnij się, jeśli chcesz. Możesz pomasować twarz czy zakołysać się na boki.
 8. Kiedy będziesz gotowy, powoli otwórz oczy, stopniowo podnieś się i wstań.

Ćwiczenie 3

1. Połóż się wygodnie na plecach, zamknij oczy.
2. Na około 10 sekund napnij wszystkie mięśnie stóp i kostek. Bądź całkowicie świadom skutków takiego napięcia – dokładnie obserwuj reakcje wszystkich swoich zmysłów. Następnie powiedz do siebie w myślach słowo „relaks”. Relaksuj się powoli, ciesząc się wrażeniami pojawiającymi się zarówno w mięśniach, jak i w umyśle. Wyobraź sobie, jak napięcie spływa na powierzchnię, na której leżysz.
3. Wykonaj głęboki oddech, napełniając powietrzem klatkę piersiową aż do brzucha, a następnie zrób pauzę, wypuść powietrze i ciesz się chwilą.
4. Napręż mięśnie od kostek w górę aż do kolan włącznie, utrzymując stopy i kostki w stanie zrelaksowanym. Bądź świadom wszystkich swoich zmysłów. Następnie zrelaksuj się powoli, czując, jak napięcie „wypływa” z ciała. Wykonaj głęboki wdech, zrób pauzę, a następnie wypuść powietrze.
5. jw. dla....
 - a. Obszaru powyżej kolan aż do ud, pachwin i zakończenia pleców włącznie
 - b. Dolnej części brzucha aż do pępka włącznie
 - c. Klatki piersiowej
 - d. Dłoni i nadgarstków
 - e. Przedramion i barków
 - f. Szyi
 - g. Żuchwy
 - h. Nosa, oczu i uszu
 - i. Czubka głowy
6. Napnij całe ciało. Powiedz w myślach słowo „relaks”, aby zasygnalizować uwolnienie napięcia. Zobacz, usłysz i poczuj dotykiem, węchem i smakiem odczucia towarzyszące relaksacji. Powoli i głęboko wdychaj i wydychaj powietrze.
7. Delikatnie porusz rękami i nogami. Przeciągnij się, jeśli masz ochotę. Możesz pomasować twarz.
8. Kiedy będziesz gotowy, powoli otwórz oczy, stopniowo podnieś się i wstań.