

Jacobsonova progresivní relaxace

Jde o zjišťování rozdílu mezi napětím a uvolněním jednotlivých svalových skupin.

Nácvik: cca 5 minut každý den, v sedě na pohodlné židli nebo v křesle

Instrukce:

Důkladně si přečtěte instrukce a naučte se je v daném pořadí nebo požádejte někoho, aby vám je četl. **Správný rytmus je 5s napětí a 10-15s uvolnění.**

1. Zatněte pravou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
2. Zatněte levou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
3. Ohněte pravý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
4. Ohněte levý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
5. Natáhněte pravou paži a zatněte triceps... uvolněte.
6. Natáhněte levou paži a zatněte triceps... uvolněte.
7. Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.
8. Napněte svaly kolem očí... uvolněte.
9. Napněte čelisti tím, že pevně sevřete zuby... uvolněte.
10. Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
11. Sevřete pevně rty... uvolněte.
12. Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
13. Zatlačte hlavu proti hrudi... uvolněte.
14. Zvedněte ramena k uším... uvolněte.

Po krátkém vydýchání můžeme pokračovat s druhou částí progresivní relaxace

15. Dýchejte klidně a pravidelně břichem.
16. Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, držte... vydechněte a uvolněte.
17. Napněte svaly břicha... uvolněte.
18. Zvedněte zadek nad židli... uvolněte.
19. Napněte hýždě a lýtka tak, že tlačíte nohama do podlahy... uvolněte.
20. Napněte chodidla a tlačte je dolů, prsty nohou tlačte vzhůru... uvolněte.
21. Klidně a pravidelně dýchejte břichem.

Po sezení je možné zadat domácí úkol – procvičování progresivní relaxace 2x denně pod dobu asi 15 minut. Pacienti si mohou zvolit místo a čas, který jim vyhovuje, kdy nebudou rušeni. Mohou si vést záznam, jak dlouho jim relaxace trvá a jakého stupně uvolnění dosáhnou (např. na škále 0 – 100).