

III. Relaxační nácvik

- Pokyny ke cvičení -

Cíl: naučit se relaxovat tělesně i duševně.

A. Progresivní relaxace

Pozor: podstatná je fáze uvolňovací, tedy fáze pozorování, nikoli napínání svalových partií.

Postup cviků:

1. Svírání pěstí s palci ven. Uvolnění.
2. Předpažení, celé dlaně tlačit dolů. Uvolnění, sledování chvějivých, teplých pocitů.
3. Svírání bicepsů. Uvolnění, sledování pocitů uvolnění a tíže v celých pažích až k prstům.
4. Čelo - zvedat obočí vzhůru. Uvolnění, pocity vyhlazení.
5. Oči - stisknout dovnitř, svražit. Delší uvolnění, pocity podobné únavě po čtení.
6. Ústa - otevřít dokořán do tvaru "O". Uvolnění čelistí, lící, rtů, celé tváře.
7. Svírání zubů - tím se napínají krční svaly. Uvolnění krku.
8. Ramena zvedat směrem k uším (neopírat se o židli). Uvolnění ramen, teplé, hřejivé pocity do celých paží. Uvědomit si pravidelnost dechu.
9. Prohnutí zad vertikálně, ramena tlačit dolů. Uvolnění, opření zpět do židle.
10. Žaludek - stažení svalů dovnitř jako před úderem pěstí. Uvolnění, jeho prohloubení při výdechu. Obrátit pozornost na pravidelnost dýchání.
11. Stehna - nohy vzhůru, špičky vzhůru a k sobě. Uvolnění velkých stehenních svalů, teplo.
12. Lýtka - nohy vzhůru, špičky směrem dopředu. Uvolnění v celých nohách.
13. Prohloubení relaxace ve všech svalových partiích.
14. Prohloubení pozornosti k dýchání, vázat uvolnění na hluboké výdechy.
15. Ukončení - počítáním 5 až 1.

