

## Technika progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona

Dr. Edmund Jacobson wymyślił technikę progresywnej relaksacji mięśni w latach 20-tych XX wieku, jako jeden z elementów terapii pacjentów cierpiących na zaburzenia lękowe.

Technika ta **polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie)**, zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy.

Jej ważnym elementem jest koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy nas rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach.

### Sesja relaksacji progresywnej Jacobsona

\* Upewnij się, że nie cierpisz na zaburzenia związane ze skurczami mięśni lub kontuzje, które mogą się pogorszyć poprzez napinanie mięśni.

- Skoncentruj swoją uwagę na prawej stopie. Poczuj ją.
- A teraz **mocno napnij mięśnie** palców stopy (zawiń palce „pod stopę”). **Policz do 10.**
- Powoli, nie za szybko, **rozluźnij** mięśnie stopy. Poczuj jak znika z niej napięcie, jak stopa staje się rozluźniona i swobodna.
- Pozostań **chwilę w tym stanie relaksu**. Weź głęboki oddech, powoli wypuść powietrze.
- A teraz przenieś całą swoją uwagę na lewą stopę...

**Powtórz powyższą sekwencję działań dla lewej stopy, a następnie dla każdej kolejnej partii mięśniowej.**

Staraj się nie napinać innych mięśni, tylko te, na których się w danym momencie koncentrujesz.

### Kolejne grupy mięśniowe

Kolejne grupy mięśniowe do napinania i rozluźniania:

1. Prawa stopa
2. Lewa stopa
3. Prawa łydka
4. Lewa łydka
5. Prawe udo
6. Lewe udo
7. Podbrzusze
8. Pośladki
9. Brzuch
10. Klatka piersiowa
11. Plecy
12. Prawe ramię (prawy biceps)
13. Prawa dłoń
14. Lewe ramię (lewy biceps)
15. Lewa dłoń
16. Ramiona

(podnieś ramiona do góry, do uszu, policz do 10, powoli opuść, poczuj rozluźnienie mięśni)

#### 17. Szyja

(przechyl głowę mocno do tyłu, policz do 10, powoli opuść głowę na klatkę piersiową, niech chwilę swobodnie wisi, a Ty poczuj jak rozciągają Ci się mięśnie szyi)

#### 18. Szczeka

(mocno zaciśnij zęby, policz do 10, powoli rozluźnij mięśnie szczęki)

#### 19. Język

(poczuj, że Twój język jest „przyklejony” do podniebienia (bo u większości ludzi zwykle jest – to jeden z mięśni, który wskazuje na nasze niepotrzebne stałe napięcie), przyciśnij go jeszcze mocniej do podniebienia, policz do 10, rozluźnij język, niech opadnie na dół)

#### 20. Oczy

(zaciśnij mocno mięśnie wokół oczu, jakbyś chciał na coś nie patrzeć, policz do 10, powoli rozluźnij mięśnie)

### **Po sesji relaksacji**

- Daj sobie chwilę. Naciesz się stanem głębokiego relaksu, w którym teraz jesteś...
- Poczuj jak swobodne i lekkie jest teraz Twoje ciało, jaki spokojny masz oddech...
- Poleż lub posiedź chwilę zanim otworzysz oczy.
- Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy...

... i pogratuluj sobie: Zrobiłeś właśnie dla siebie coś fantastycznego!

Teraz wstań powoli, żeby nie zakręciło Ci się w głowie i pomyśl, że po jutrzejszej sesji relaksacji będziesz czuł się jeszcze lepiej.