

## Relaksacja progresywna Jacobsona

Cześć,

Witam Cię bardzo serdecznie na sesji relaksacji progresywnej Jacobsona. Podczas dzisiejszej praktyki nauczysz się odczuwać wrażenia napięć własnych mięśni. Celem jest pełne rozluźnienie, a także świadomość swego ciała. Nazywam się Patrycja Chomiczewska i zapraszam Cię na praktykę.

Znajdź taką przestrzeń, w której będzie cicho i w której poczujesz się komfortowo i spokojnie. Połóż się na plecach tak, aby przyjąć pozycje ciała, w której będziesz czuł/czuła się swobodnie. Staraj się podążać za moimi instrukcjami. Pamiętaj o tym, że na wdechu będziemy napinać poszczególne mięśnie i części twego ciała. W napięciu pozostaniemy na 5 sekund. Ja będę odliczać. Na wdechu staraj się zrobić, wykonać rozluźnienie danego mięśnia bądź danej części ciała. Jest to bardzo ważne, aby w ten sposób wykonywać dzisiaj praktykę. Zaczynamy.

Zamknij oczy. Przyjmij wygodną pozycję. Zwróć uwagę na to, jak oddychasz, jaki jest twój oddech. Z każdym kolejnym oddechem staraj się oddychać spokojnie, równomiernie, bez wysiłkowo. Wykonuj wdech i wydech przez nos. Staraj się, aby twój oddech był naturalny. Za chwilę zaczniemy napinać poszczególne mięśnie swojego ciała.

Skieruj uwagę na swoją prawą rękę. Zrób głęboki wdech i na wdechu zacznij ją powoli zginać w łokciu, napinając biceps. Utrzymaj to napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Wydech. Rozluźnij rękę, kładąc ją z powrotem na podłożu. Odczuj ją ponownie, kiedy jest bez napięcia. Oddychaj spokojnie.

Oddychając, skieruj uwagę na lewą rękę. Podobnie jak prawą, na wdechu zegnij w łokciu i napnij biceps, utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Zrób wydech. Rozluźnij rękę, połóż ją na podłożu i odczuj rękę bez napięcia. Oddychaj spokojnie.

Skieruj uwagę na prawą dłoń, leżącą z boku przy biodrze i na wdechu zwiń ją w piąstkę i naciskaj ją o podłoże. Trzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Długi wydech. Rozluźnij piąstkę. Oddychaj.

Skieruj uwagę na lewą dłoń. Na wdechu zwiń ją w piąstkę i naciskaj ją tak samo, jak prawą dłoń. Utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Zrób długi wydech, rozluźnij dłoń i poczuj prawą i lewą dłoń, kiedy są rozluźnione. Pamiętaj o wdechu.

Oddychając, skieruj uwagę na prawą stopę. Z wdechem, staraj się zgiąć stopę w kierunku twarzy, czyli grzbietowo. Utrzymuj napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Wydech. Rozluźnij stopę. Poczuj rozluźnioną prawą stopę i wykonaj to samo w lewej stopie. Zrób wdech, lewą stopę zegnij grzbietowo, utrzymuj napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Wydech. Rozluźnij lewą stopę. Oddychaj. Odczuj rozluźnioną lewą stopę.

Oddychając, skieruj uwagę jeszcze raz na prawą stopę. I na wdechu skieruj palce stopy w dół do zgięcia podeszwowego. Utrzymuj napięcie. 1,2,3,4,5. Zrób długi spokojny wydech, rozluźnij stopę. To samo wykonaj z lewą stopą. Zrób wdech i na wdechu zegnij stopę podeszwowo. Trzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Wydech, rozluźnij stopę. Oddychaj spokojnie. Poczuj rozluźnioną prawą i lewą stopę. Oddychaj spokojnie.

Oddychając, skieruj uwagę na prawą nogę. Na całą prawą nogę i robiąc głęboki wdech, napnij mięśnie uda, starając się prostować nogę w kolanie i utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Rozluźnij prawą nogę. To samo wykonaj z lewą nogą. Zrób głęboki wdech i napnij mięśnie lewej nogi i trzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4, 5. Długi wydech, rozluźnij lewą nogę i poczuj rozluźnioną prawą i lewą nogę. Oddychaj spokojnie.

Skieruj teraz uwagę na prawy pośladek, napnij go na wdechu tak, aby w odczuwalny sposób prawe biodro uniosło się w górę. Utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Długi spokojny wydech. Rozluźnij pośladek i to samo wykonaj z lewym pośladkiem. Wdech, odczuj lewy pośladek, napnij go, utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. I wydech. Rozluźnij lewy pośladek i odczuj rozluźnione pośladki. Oddychaj spokojnie.

Skieruj uwagę na mięśnie brzucha. Wykonaj głęboki wdech i napnij mięśnie brzucha. Utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Długi wydech. Rozluźnij mięśnie brzucha. Oddychaj spokojnie. Poczuj rozluźniony brzuch.

Oddychając, skieruj uwagę na plecy. Robiąc głęboki wdech, napnij je, wspierając się na barkach. Wygnij tułów w lekki łuk ku górze. Utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Długi spokojny wydech, rozluźnij plecy. Oddychaj spokojnie. Skieruj teraz uwagę na klatkę piersiową. Wykonaj głęboki wdech i napnij mięśnie klatki piersiowej. Utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Z wydechem rozluźnij mięśnie klatki piersiowej. Oddychaj spokojnie. Poczuj rozluźnioną klatkę piersiową.

Skieruj teraz uwagę na głowę. Z wdechem, stopniowo naciskaj głowę o podłoże, napinając mięśnie szyi. Utrzymaj to napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Długi spokojny wydech. Oddychaj. Wykonaj głęboki wdech i napnij mięśnie szyi, stopniowo skręcając głowę w prawo, tak aby uchem dotknąć podłogi. Utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Wydech, rozluźnij głowę. I wykonując głęboki wdech, wykonaj skręt głowy w lewo i utrzymaj napięcie prawej strony. 1, 2, 3, 4 i 5. Wydech. Rozluźnij głowę, rozluźnij szyję. Oddychaj spokojnie.

Skieruj teraz uwagę na mięśnie twarzy, z wdechem zmarszcz czoło. Trzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Długi spokojny wydech. Rozluźnij czoło. Poczuj rozluźnione czoło. Z wdechem wykonaj teraz napięcie powiek. Naciśnij na siebie mocno powiekami i trzymaj. 1, 2, 3, 4 i 5. Wydech. Rozluźnij powieki. Z wdechem zaciśnij szczęki. Utrzymaj napięci mięśni żwaczy. 1, 2, 3, 4 i 5. Wydech, rozluźnij. Z wdechem zaciśnij usta tak, aby utrzymać napięcie policzków, trzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Wydech. Rozluźnij. Z wdechem cofnij język do górnego podniebienia, utrzymaj napięcie. 1, 2, 3, 4 i 5. Wydech. Rozluźnij. Poczuj rozluźnioną twarz i rozluźnione ciało. Pozostań w takim rozluźnieniu.

Przypominając sobie kolejność napinania i rozluźniania poszczególnych mięśni i części twego ciała, tym razem nie napinaj ich. Staraj się je tylko odczuwać w ich całkowitym braku napięcia.

Prawa ręka. Lewa ręka. Prawa noga. Lewa noga. Pośladki. Brzuch. Plecy. Klatka piersiowa. Głowa. I twarz.

Przez chwilę pozostań w całkowitym bezwładzie swego ciała.

Jak to jest być w takim stanie? Jak się czujesz? Jak odczuwasz swoje ciało? I poczuj jak z każdym kolejnym, świadomym oddechem, bezwład twójego ciała ustępuje. Wykonujesz świadomy wdech, czujesz, jak dobra energia przenika twoje ciało. Z wydechem to, co trudne i niepotrzebne uwalniasz. Z każdym kolejnym oddechem czujesz siłę, równowagę balans w

swoim ciele, A z każdym kolejnym wydechem czujesz lekkość i spokój. Wypełniaj swoje ciało wszystkim tym, czego dzisiaj potrzebujesz, a z wydechem czujesz lekkość i spokój.

Kiedy poczujesz w sobie gotowość, aby miękko otworzyć oczy, przez chwilę popatrz jeszcze uważnie na to, co jest wokół ciebie. I w swoim tempie, tak jak to odczuwasz, ułóż ciało na prawym boku i stopniowo przejdź do siadu.

Życzę Ci pięknego dnia, pięknego wieczoru. Wszystkiego dobrego. Pamiętaj, że z biegiem praktyki możesz wydłużać napięcie. Możesz robić więcej serii napięć poszczególnych części ciała. Ta praktyka jest dla Ciebie. Wykonuj ją w taki sposób, jak czujesz i jak potrzebujesz. Wszystkiego dobrego.

Namaste,  
Cześć.