

Sproščanje po dr. Jacobsonu

Tehniko lahko izvajate

- leže,
- sede,
- ob glasbi ali brez,
- za pisalno mizo ali
- na priljubljenem kavču.

Pomembno pri tem je, da se zavedate sebe in mirno dihamo.

Navodila za vadbo:

1. Preden se namestite v položaj za vadbo, vzravnano stojte in stresajte roke in noge, sprostite ramena in krožite z njimi.

2. Usedite se na stol. Oči imejte ves čas vadbe zaprte.

3. Najprej iztegnite desno nogo, pritegnite konice prstov ter močno napnite mišice nog. Pri tem normalno dihajte in štejte do pet. Nogo nato počasi sprostite in jo spustite nazaj na tla. Z vsako nogo vajo ponovite dvakrat.

4. Nato najprej vodoravno iztegnite desno roko, stisnite dlan v pest in ramo potisnite daleč naprej. Potem roko močno napnite, dihajte in štejte do pet. Roko sprostite. Vajo naredite z vsako roko dvakrat.

5. Na koncu hkrati iztegnite obe roki in nogi ter napnite vse mišice. Pri tem potegnite ramena navzgor in delajte grimase. Zavestno dihajte in štejte do pet. Počasi zmanjšujte napetost v telesu, dokler se povsem ne sprostite.

Vadbo na začetku izvajajte približno 20 minut, pozneje lahko čas skrajšate.

Po vadbi počivajte, štejte od deset do ena, pretegnite se, globoko vdihnite in izdihnite ter vstanite.

Počutili se boste kot prerojeni.

Povzeto s spleta