

PROGRESYWNY RELAKS MIĘŚNI  
**TRENING JACOBSONA**  
Paweł R. Stan



W codziennym życiu z różnych powodów doświadczamy stanów napięcia i stresu, które oddziałują na cały organizm, objawiając się również odczuwalnym napięciem mięśniowym. Organizm w stresie napina się, zaciska mięśnie, będąc gotowym do działania i obrony, co może powodować dolegliwości bólowe i dyskomfort fizyczny. Przewlekły stres ma ogromny wpływ na stan zdrowia organizmu i może być podłożem wielu chorób i dolegliwości. Dlatego proponuję dziś trening Jacobsona.

**Trening Jacobsona:** na czym polega? Jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz

z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz.

Znajdź sobie spokojne miejsce, w którym przez kilka minut nikt nie będzie Cię niepokoił, a temperatura sprawi, że uczucie chłodu lub gorąca nie będzie absorbowało Twojej uwagi.

Przyjmij wygodną pozycję. Najlepiej ułożyć się na plecach, można jednak przyjąć również pozycję siedzącą, lub każdą, w której nie będziesz odczuwać dyskomfortu.

Przez chwilę skup się na swoim ciele. Powoli zejdź uwagę od czubka głowy w stronę stóp, zobacz jakie obszary są zmęczone czy są miejsca w których odczuwasz napięcie lub ból.

Teraz przez chwilę skup się na oddechu. Oddychaj miarowo, spokojnie przez nos. Poczuj jak przy wdechu brzuch spokojnie unosi się, a płuca napełniają powietrzem. Wstrzymaj oddech przez kilka sekund, a następnie poczuj jak przy wydechu brzuch spokojnie się obniża, a napięcie odpływa z ciała.

Podczas każdego etapu który teraz nastąpi pamiętaj o spokojnym, miarowym oddechu.

- Unieś wysoko brwi, poczuj jak czoło marszczy się a mięśnie pod skórą się napinają. Utrzymaj przez ok. 5 sekund, z wydechem rozluźnij się, pozwól brwiom opaść i poczuj jak czoło staje się gładkie i zupełnie odprężone i jak odpływa z niego napięcie. Przez chwile skup się na uczuciu rozluźnienia w tym obszarze, postaraj się je zapamiętać.
- Zaciśnij mocno **powieki, zmarszcz nos**. Oczekaj 5 sekund, skupiając się na pracy mięśni wokół oczu i nosa, a następnie z wydechem rozluźnij i poczuj jak wygładza się nos, odczuj odprężenie mięśnie wokół oczu.

- Zaciśnij **zęby i cofnij kąciki ust** i rozciągając twarz w grymasie podobnym do szerokiego uśmiechu- poczuj jak napinają się policzki i mięśnie wokół ust. Utrzymaj taki grymas ok 5 sekund, po czym z wydechem rozluźnij twarz i poczuj miękkość policzków i rozluźnienie mięśni wokół ust
- Mocno naciśnij **czubkiem języka** na górne podniebienie tuż za zębami, skup się na napięciu w ustach, pracy języka, po czym z wydechem rozluźnij.

Poczuj, że już cała twarz jest rozluźniona, napięcie odpłynęło, rysy twarzy złagodniały, oddychaj miarowo i spokojnie.

- Delikatnie odchyl **głowę do tyłu**, tak jakbyś spoglądał/a na sufit, skup się na napięciu w okolicy karku po 5 sek. wróć do pozycji wyjściowej czując rozluźnienie karku i mięśni z tyłu głowy. Zrób kilka spokojnych oddechów czując jak przy każdym wydechu odpływa napięcie z mięśni, a kark co raz bardziej się rozluźnia.
- Skłoń delikatnie **głowę do przodu**, kierując brodę w stronę mostka, skup się na napięciu szyi , po chwili rozluźnij, poczuj jak napięcie odpływa.
- Teraz zaciśnij **dłonie w pięści**, a po 5 sek. rozluźnij
- **Zegnij ręce w łokciach**, naciśnij łokciami na podłogę, poczuj napięcie mięśni z przodu ramion, po 5 sek. wyprostuj łokcie i poczuj rozluźnienie.
- Nieco mocniej **wyprostuj ręce** lekko blokując łokcie. Poczuj napięcie z tyłu ramion, wytrzymaj 5 sekund, a następnie rozluźnij czując jak napięcie odpływa wraz z wydechem.
- Unieś **barki do góry**, w stronę uszu jak przy wzruszaniu ramionami, po 5 sekundach rozluźnij się i pozwól im opaść luźno.
- Napnij mięśnie pleców **ściągając łopatki i cofając barki** do tyłu, po 5 sek. Skup się na pracy mięśni grzbietu, a po chwili rozluźnij.
- Kolejny wdech zrób nieco głębszy, pozwól **klatce piersiowej** unieść się wysoko, poczuj pracę mięśni utrzymujących ją w tym wdechowym położeniu, a po kilku sekundach z wydechem pozwól żebrom opaść.
- Teraz kolej na mięśnie brzucha. Napnij je **wciągając brzuch**, tak, by pępek zbliżył się do kręgosłupa, po 5 sekundach z wydechem rozluźnij.
- Skup się na **dolnych plecach**. Delikatnie wygnij je w łuk cofając lekko biodra i odrywając lędźwie od podłogę. Poczuj pracę (ale nie dyskomfort) mięśni odcinka lędźwiowego, z wydechem rozluźnij się

Zrób kilka spokojnych oddechów czując jak stopniowo z każdym wydechem fala napięcia odpływa z pleców.

- Napnij **pośladki** skup się na pracy mięśni, a następnie z wydechem rozluźnij.
- Napnij na 5 sekund mięśnie ud **ściskając mocno kolana**, tak jakbyś chciała/chciał utrzymać znajdujący się między nimi jakiś przedmiot i bardzo zależało ci, aby nie wypadł. Po chwili z wydechem rozluźnij mięśnie ud.

- **Wypchnij mocno pięty**, zadzierając palce stóp siebie, poczuć napięcie w goleni i pracę mięśni łydek. Po 5 sek. Rozluźnij, poczuć jak napięcie odpływa.
- Kolej na stopy. **Podwiń palce** pod siebie czując napięcie w podszewkach stóp, po 5 sek. Rozluźnij.

Oddychaj spokojnie miarowo. W wyobraźni postaraj się wędrować z oddechem wzdłuż tułowia. Poczuć jak przy wdechu oddech płynie od czubka głowy w stronę stóp, a z wydechem wraca w stronę głowy. Wyobraź sobie, jak przy wdechu powietrze z tlenem i z energią dociera do wszystkich mijanych po drodze tkanek. Przy wydechu pozwól, by fala rozluźnienia wędrującą od stóp w stronę głowy oddech wymiałała z ciała całe zmęczenie i stres.

Poczuć spokój i głębokie odprężenie. Ciało jest ciężkie bezwładne, a mięśnie całkowicie rozluźnione.

Oddychaj spokojnie, miarowo....

A teraz zrób 3 głębsze wdechy i wydechy, delikatnie poruszaj palcami dłoni i stóp. Jeśli leżysz, ugnij w kolanie najpierw prawą, a później lewą nogę, przełóż prawą rękę za głowę i powoli przetocz się na prawy bok, a teraz powoli otwórz oczy, zobacz, gdzie jesteś i gdy jesteś gotów/owa, pomagając sobie rękami wstań.

Nie ma znaczenia, które partie mięśni zaczniesz napinać jako pierwsze, możesz rozpocząć np. od rąk, głowy, pleców, brzucha, nóg lub od stóp, a następnie przesuwając się w górę ciała.

Dość teorii. Teraz praktyka. Włącz filmik z muzyką i zaczynamy!

<https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>

[https://www.youtube.com/watch?v=Tp4\\_ZPa5iTU](https://www.youtube.com/watch?v=Tp4_ZPa5iTU)



Miłego relaksu i odpoczynku ....

Pozdrawiam, Maria Gabryelczyk

Wychowawca Bursy Międzyszkolnej