

Ćwiczenia relaksacyjne

Po kilku tygodniach codziennych ćwiczeń będziesz w stanie swobodnie wykorzystać je do usunięcia napięcia, mogącego wprowadzać Cię w zły nastrój.

- ćwicz 15-20 minut dziennie
 - wykonuj ćwiczenia o tej samej porze i w tym samym miejscu
 - usuń czynniki rozpraszające uwagę (TV, radio, ostre światło)
 - ułóż się na łóżku lub usiądź w fotelu z zamkniętymi oczami
 - przed każdym ćwiczeniem i po wykonaniu wykonaj głębokie oddechy trzy razy powtarzając słowo „szczęście”
 - każde zdanie powtórz dwa razy
 - mogą z Tobą ćwiczyć rodzice.
1. **DŁONIE:** Zaciśnij dłonie w pięści, a następnie otwórz je bardzo wolno. Zauważ zmianę napięcia i rozluźnienia.
 2. **RAMIONA:** Zegnij ramiona w łokciach tak, aby dotknąć dłońmi ramion, następnie opuść je z powrotem do pozycji leżącej. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie ramion będą całkiem zrelaksowane.
 3. **BARKI:** Unieś barki do góry, następnie je opuść. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie barków będą całkiem zrelaksowane.
 4. **NOGI:** Skieruj palce stóp w dół, następnie pozwól im wrócić do poprzedniej pozycji. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i ćwicz do momentu kiedy mięśnie nóg będą zrelaksowane. Skieruj palce w górę i powtórz ćwiczenie jak wyżej.
 5. **BRZUCH:** Weź głęboki wdech i zatrzymaj powietrze na 3 sekundy, napinając mięśnie brzucha tak mocno, jak to możliwe, następnie powoli wypuść powietrze. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i ćwicz do momentu, kiedy mięśnie brzucha staną się rozluźnione.
 6. **TWARZ:** Zaciśnij mocno zęby, następnie zwolnij ścisk. Ćwicz do momentu, kiedy poczujesz, że szczęki są rozluźnione. Zmarszcz nos, rozluźnij mięśnie. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i ćwicz aż mięśnie wokół nosa będą zrelaksowane.
 7. **CAŁE CIAŁO:** Wykonałeś ćwiczenia z udziałem różnych mięśni; sprawdź czy wszystkie obszary ciała są całkowicie rozluźnione:
 - pomyśl o dłoniach i pozwól im się jeszcze trochę rozluźnić...
 - pomyśl o ramionach...
 - pomyśl o barkach...
 - pomyśl o nogach...
 - pomyśl o brzuchu...
 - pomyśl o twarzy...
 8. **ODDECH:** Wdech... 1, 2, 3, i powoli wydech... 1, 2, 3, 4, 5, 6 – powtórz 3 razy.

9. WIZUALIZACJA: Wyobraź sobie, że leżysz na pięknej plaży i czujesz jak słońce ogrzewa Twoje ciało:

- wraz z kolejnymi promieniami stajesz się coraz bardziej spokojny...

- wraz z kolejnymi promieniami stajesz się coraz bardziej spokojny...

- wraz z kolejnymi promieniami stajesz się coraz bardziej spokojny...

Niebo jest czyste, jasnoniebieskie. Nad sobą widzisz małą, białą chmurkę, unoszącą się po niebie w dal...

- kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej spokojny i zrelaksowany...

- kiedy odpływa, czujesz się bardziej spokojny i zrelaksowany...

- kiedy odpływa, czujesz się bardziej spokojny i zrelaksowany...

Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany...

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany...

Odczekaj 30 sekund.

Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, aby stanąć z resztą dnia i codziennymi wyzwaniami twarzą w twarz.

W oparciu o materiały udostępniane podczas szkoleń, organizowanych przez Instytut Ericksonowski w Warszawie, opracowała Katarzyna Wojtynek.