RELAKSACJA praktyczne techniki

Zwiększenie świadomości własnego ciała

1.Usiądź lub połóż się wygodnie, nie zamykaj oczu.

2.Skoncentruj swoją uwagę na świecie zewnętrznym,obserwuj to, co dzieje się dookoła, myśl o tym.

3.Teraz zamknij oczy, uspokój oddech.

4.Wsłuchaj się w głosy, które do Ciebie docierają i poczuj zapachy, które Cię otaczają.

5.Następnie przenieś swoją uwagę na własne ciało, poszczególne jego części.

6.Na zmianę przenoś uwagę raz na świat zewnętrzny raz na wewnętrzny.

**Strząsanie napięcia**

1. Stań prosto, ręce opuść wzdłuż tułowia .

2.Zaciśnijpięści, podnieś barki iramiona, jednocześnie wciągając nosem powietrze.

3.Zatrzymaj powietrze na krótką chwilę, po czym energicznie strząśnij ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami.

4.Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

**Rozluźnienie i rozgrzewanie barków sprzyjające lepszemu oddychaniu**

1.Usiądź lub stań prosto, wyprostuj głowę, rozluźnij szczęki, ramiona i ręce. Oddychaj rytmicznie przez nos.

2.Podnieś kilka razy ramiona tak, jakbyś chciał-a dotknąć nimi uszu.

3.Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie, a następnie po krótkim odpoczynkuwykonaj kilka okrężnych ruchów ramionami, do przodu i do tyłu.

**Rozluźnienie mięśni szyi i karku sprzyjające lepszemu oddychaniu**

1.Usiądź lub stan prosto, wyprostuj głowę , rozluźnij szczękę, barki, ramiona i ręce.

2.Przez cały czas wykonywania ćwiczenia rytmicznie oddychaj przez nos.

3.Powoli i spokojnie obróć głowę w prawo, aż poczujesz lekki opór.

4.Teraz powtórz czynności obracając głowę w lewo.

5.Wróć do pozycji wyjściowej, spleć dłonie na karku i powoli odchyl głowę do tyłu , napinając lekko mięśnie szyi.

6.Wróć do pozycji wyjściowej, rozluźnij ramiona i ręce.

7.Powoli i spokojnie, napinając lekko mięśnie karku, pochyl głowę do przodu tak by dotknąć nią klatki piersiowej.

8.Wróć do pozycji wyjściowej, odpocznij chwilę.

9.Powoli i spokojnie przechyl głowę w prawo , tak by dotknąć prawym uchem prawego ramienia.

10.Wróć do pozycji wyjściowej, odpocznij chwilę.

11.Powoli i spokojnie przechyl głowę w lewo tak by dotknąć lewym uchem lewego ramienia.

12.Ćwiczenie możesz powtórzyć kilkakrotnie.

**Rozluźnienie szyi i karku**

1.W pozycji stojącej lub siedzącej kręć głową tak, jakbyś czubkiem nosa rysował-a elipsę, symbol nieskończoności.

2.Następnie wykonaj to samo ćwiczenie, kręcąc głową w drugą stronę.

Źródło:polki.pl

Przygotowała: Agnieszka Kędra