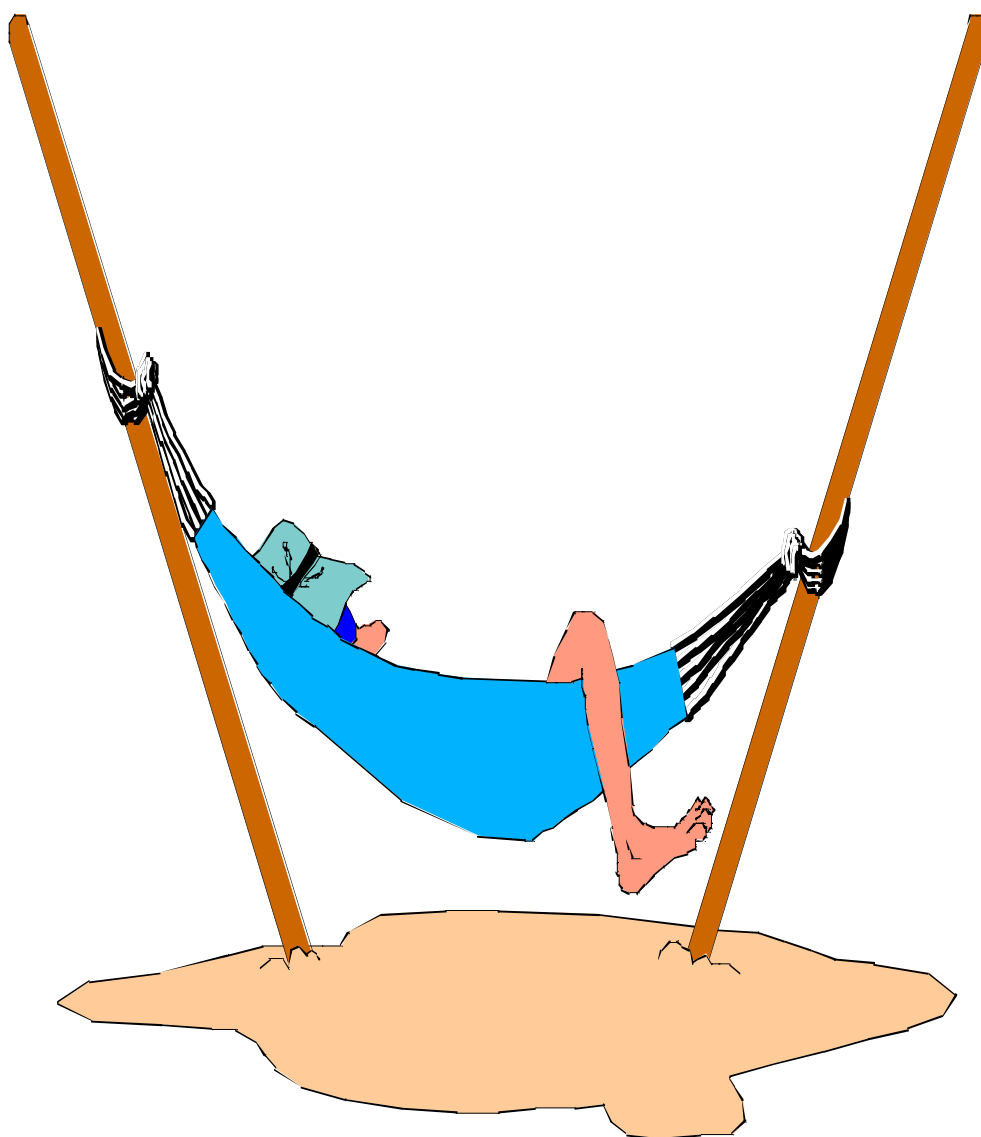


Kapitola 9

Učím sa relaxovať



Učíme sa relaxovať



Čo rád robíš, keď sa chceš uvoľniť...

Učím sa relaxovať



Relaxačné cvičenia

Tak ako robíš aktivity, ktoré ti pomáhajú sa uvoľniť, môžeš robiť aj tieto relaxačné cvičenia. Najlepší účinok uvoľnenia pocítiš vtedy, keď ich budeš praktizovať každý deň.

Relaxačné cvičenia

- Počas prvých nácvikov popros niekoho, aby ti predčítal relaxačné cvičenia nahlas, pokojným, uvoľneným, tichým hlasom. Popros ho, aby to robil dovtedy, pokým sa ich nenaučíš naspamäť. Pokyny si takisto môžeš nahráť na mobil, CD alebo mp3 prehrávač a počas cvičení si ich prehrávať.
- Na relaxačné cvičenia si vyhrad' denne okolo 20 minút.
- Relaxačné cvičenia sa snaž robiť každý deň, v ten istý čas, na tom istom mieste.
- Predtým než začneš, odstráň všetky rušivé vplyvy (vypni svetlo, rádio a pod.) a uvoľni si tesné oblečenie (opasok, úzky golier, vyzuj si topánky).
- Ľahni si na posteľ alebo sa usad' do pohodlného kresla s jemne zatvorenými očami.
- Pred a po každom cvičení sa trikrát pomaly nadýchni a vydýchni a povedz si pre seba slovo „Pokoj“.
- Každé cvičenie zopakuj dvakrát.

Oblasť

Cvičenie

Ruky

Zovri svoje ruky do pästí. Potom ich pomaly otváraj. Vnímaj vo svojich rukách postupný prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa svaly tvojich rúk stanú čoraz viac uvoľnenými.

| | |
|---------------|---|
| Ramená | <p>Zatni ruky do päste, zohni ramená v lakt'och a dotkni sa rukami svojich pliec. Potom ich vráť naspäť do uvoľnenej pozície. Vnímaj vo svojich ramenách postupný prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa svaly tvojich ramien sa stanú čoraz viac uvoľnenými.</p> |
| Plecia | <p>Pritiahni si svoje plecia k ušiam. Potom ich vráť naspäť do uvoľnenej pozície. Vnímaj vo svojich pleciach postupný prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa svaly tvojich pliec sa stanú čoraz viac uvoľnenými.</p> |
| Nohy | <p>Zohni svoje prsty na nohách smerom nadol. Potom ich vráť naspäť do uvoľnenej pozície. Vnímaj na prednej časti svojich nôh prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa svaly v prednej časti nôh stanú čoraz viac uvoľnenými.</p> <p>Zohni svoje prsty na nohách smerom nahor. Potom ich vráť naspäť do uvoľnenej pozície. Vnímaj na zadnej časti svojich nôh prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa svaly v prednej časti nôh stanú čoraz viac uvoľnenými.</p> |
| Brucho | <p>Zhlboka sa nadýchni a zadrž dych po dobu troch sekúnd. Brušné svaly udržuj napäté. Potom pomaly vydýchni. Vnímaj na svojom bruchu prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa brušné svaly stanú čoraz viac uvoľnenými.</p> |
| Tvář | <p>Silno zatni svoje zuby. Potom ich pomaly uvoľni. Vnímaj na svojej sánke prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa svaly sánky stanú čoraz viac uvoľnenými.</p> <p>Pokrč svoj nos smerom nahor. Potom ho uvoľni. Vnímaj na svojich svaloch vpredu na tvári prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa svaly tvojej tváre stanú čoraz viac uvoľnenými.</p> <p>Silno zavri svoje oči. Potom ich uvoľni. Všimni si na svojich svaloch okolo očí prechod z napätia do uvoľnenia a dovoľ, aby táto zmena pokračovala tak, že sa svaly okolo očí sa stanú čoraz viac uvoľnenými.</p> |



Celé telo

Teraz, keď si skončil s cvičením, prezri si v mysli jednotlivé časti svojho tela, či sú uvoľnené tak, ako len môžu byť.

Sústred' sa na svoje ruky a ešte ich skús trochu viac uvoľniť.

Sústred' sa na svoje ramená a ešte ich skús trochu viac uvoľniť.

Sústred' sa na svoje plecia a ešte ich skús trochu viac uvoľniť.

Sústred' sa na svoje nohy a ešte ich skús trochu viac uvoľniť.

Sústred' sa na svoje brucho a ešte ho skús trochu viac uvoľniť.

Sústred' sa na svoju tvár a ešte ju skús trochu viac uvoľniť.

Dýchanie

Nadýchni sa.....jeden...dva...tri...a pomaly vydýchni,

.....jeden...dva...tri...štyri...päť...šesť...a znova...

Nadýchni sa.....jeden...dva...tri...a pomaly vydýchni,

.....jeden...dva...tri...štyri...päť...šesť...a znova...

Nadýchni sa.....jeden...dva...tri...a pomaly vydýchni,

.....jeden...dva...tri...štyri...päť...šesť...a znova...

Predstavovanie si

Predstav si, že ležíš na krásnej piesočnatej pláži a cítiš, ako ti slnko zohrieva tvoje telo. Predstav si vo svojej mysli obrázok žltého piesku a horúceho slnka.

Ako ti postupne slnko zohrieva tvoje telo, cítiš sa čoraz viac a viac uvoľnený.

Ako ti postupne slnko zohrieva tvoje telo, cítiš sa čoraz viac a viac uvoľnený.

Ako ti postupne slnko zohrieva tvoje telo, cítiš sa čoraz viac a viac uvoľnený.

Obloha je modrá, krištáľovo modrá. Nad sebou môžeš vidieť biely obláčik, ako sa pomaly stráca v diaľke.

Tak ako sa pomaly stráca v diaľke, cítiš sa viac a viac uvoľnený.

Tak ako sa pomaly stráca v diaľke, cítiš sa viac a viac uvoľnený.

Ako ti postupne slnko zohrieva tvoje telo, cítiš sa čoraz viac a viac uvoľnený.

Tak ako sa pomaly obláčik stráca v diaľke, cítiš sa viac a viac uvoľnený.

Teraz ešte oddychuj 30 sekúnd.

Keď si skončil, otvor svoje oči. Si pripravený stráviť zvyšok dňa uvoľnene a pokojne.



Učím sa relaxovať

Použi tento záznam, aby si si naplánoval pravidelný čas
na relaxáciu počas ďalšieho týždňa

| | Pondelok | Utorok | Streda | Štvrtok | Piatok | Sobota | Nedeľa |
|-------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| 09.00 | | | | | | | |
| 11.00 | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | | |
| 19.00 | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | |
| 23.00 | | | | | | | |

Učím sa relaxovať

Na základe vyplnenia tejto časti príručky som sa naučil,
že najdôležitejšie pri relaxovaní je...



1.

2.

3.

4.