

Relaksacja Jacobsona i jej główne założenia

Trening Jacobsona przyda Ci się, jeśli żyjesz w pośpiechu, ciągłym stresie, odczuwasz permanentne zmęczenie, a do tego masz wrażenie, że twoje ciało jest całe napięte. Sprawdź, na czym polega trening Jacobsona i jak dokładnie ćwiczyć!

Trening Jacobsona został opracowany przez psychiatrę Edmunda Jacobsona na przełomie lat 20. i 30. ubiegłego wieku. Po licznych badaniach zauważył on zależność, z której wynikało, że zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa korzystnie na układ nerwowy, dzięki czemu następuje redukcja poziomu, organizm łatwiej się wycisza i uspokaja.

To właśnie Jacobson jest autorem słynnego zdania: "Zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele", dlatego był przekonany, że gdy dojdzie do zmniejszenia napięcia mięśni, przełoży się to automatycznie na odprężenie psychiczne. I choć metoda Jacobsona ma już kilkadziesiąt lat, to nadal cieszy się wielką popularnością - jest polecana przez psychologów.

Jak wykonywać relaksację Jacobsona?

Ćwiczenie progresywne **relaksacji Jacobsona** powinieneś wykonywać w czasie mniej więcej 20 minut. Tak więc zaczynamy...

1. Wykonaj dwa, jednostajne, relaksujące spokojne oddechy z powolnymi wydechami.
2. Zaczniemy od rąk – zaciśnij pięści obu rąk tak, abyś poczuł napięcie. Tkwiąc w tym stanie mniej więcej 5 s, a następnie rozluźnij pięści. Poczuj odprężenie tym spowodowane.
3. Dotykając palcami barków, napnij bicepsy oraz barki. Następnie odpuść napięcie i rozluźnij się.
4. Przejdźmy do mięśni twarzy – podnosząc brwi, zmarszcz czoło, tradycyjnie odpuść napięcie i poczuj rozluźnienie tym spowodowane.
5. Zaciśnij powieki, napinając jednocześnie mięśnie wokół oczu. Znowu przez chwilę przytrzymaj napięcie i rozluźnij.
6. Następnie przyciśnij język do podniebienia, napręż go i odpuść napięcie.
7. Zaciśnij mocno zęby tak abyś poczuł po bokach twarzy wystające kości, tradycyjnie rozluźnij.
8. Opuść głowę na piersi odnotowując napięcie barków i karku, następnie daj głowę do tyłu, aby napiąć tylne mięśnie szyi. Ten krok można powtórzyć nawet trzykrotnie, ponieważ mięśnie szyi należą do tych najbardziej napiętych.
9. Napnij mięśnie pleców, wyginając je w łuk. Przytrzymaj i rozluźnij.
10. Weź głęboki oddech, poczuj napięcie klatki piersiowej, po czym wykonując powolny wydech rozluźnij jej mięśnie.
11. Napnij mięśnie brzucha, po czym rozluźnij je.
12. Czas na mięśnie pośladków – tradycyjne napięcie i rozluźnienie.
13. Schodzimy coraz niżej, napnij mięśnie ud i odpuść. To samo zrób z łydkami.
14. Czas na stopy – skurcz mocno palce u stóp, poczuj napięcie mięśni temu towarzyszące i rozluźnij. Teraz na odwrót – skieruj palce do góry jak najbardziej potrafisz. Przytrzymaj i zrelaksuj mięśnie. Jeśli po tych ćwiczeniach czujesz, że jeszcze jakiś mięsień nie jest dostatecznie

rozluźniony – napnij go i rozluźnij ponownie.

Teraz czas na, moim zdaniem, **najbardziej przyjemną część całego procesu, wizualizację.**

Kontemplując swój stan rozluźnienia, wyobraź sobie, że znajdujesz się na słonecznej plaży, wśród palm, na twarzy czujesz przyjemny, ciepły wietrzyk, a w powietrzu unosi się zapach lekko wzburzonego oceanu. Możesz wyobrazić sobie, że leżysz na łące lub gdziekolwiek indziej, ważne żebyś poczuł to całym sobą i wszystkimi swoimi zmysłami. Na koniec weź 2 głębokie oddechy. To wszystko. Cała filozofia. Teraz powinieneś być zrelaksowany jak po pół litrze „Żołądkowej Gorzkiej”.

Relaksacja Jacobsona i korzyści wynikające z jej praktykowania

Oczywiście, jak każdą umiejętność, również relaksację Jacobsona należy systematycznie praktykować i tylko to sprawi, że z biegiem czasu wychodzi to coraz lepiej i lepiej „czujesz” poszczególne mięśnie swojego ciała. Zastosowanie relaksacji do osiągnięcia świadomych snów czy podróży astralnych jest tylko jednym z wielu i na pewno nie najważniejszym z całej gamy jej zastosowań. Jest bowiem niezwykle przydatna w codziennym życiu, a także ma szerokie zastosowania terapeutyczne. Jeśli opanujesz metodę Jacobsona w pozycji leżącej czy siedzącej, będziesz mógł ją również stosować w życiu codziennym, w pracy, w szkole czy gdziekolwiek indziej, gdzie napotkasz stresującą sytuację.

Musisz być świadomym faktu, iż nadmiar napięcia blokuje swobodny przepływ energii w Twoim ciele i w konsekwencji bardzo Cię ogranicza, zwłaszcza jeśli często doświadczasz sytuacji stresujących.

Jej zastosowania terapeutyczne to zwalczanie bezsenności, lekkich stadiów depresyjnych, a także zaburzeń nerwicowych. PRM Jacobsona ma również wpływ na polepszenie pracy serca, żołądka oraz jelit, zmniejszenie nadciśnienia oraz redukcję objawów lękowych. Myślę, że warto poświęcić 20 minut dziennie na tak proste ćwiczenie, które oferuje nam tyle różnorodnych dobrodziejstw i pozytywnych efektów.

Zachęcam także do skorzystania z poniższego linku, aktywność fizyczna dla naszych dzieci może być także atrakcyjną zabawą

<https://wordwall.net/resource/912718/wf/rozgrzewka>

Pozdrawiam

Olga Konys