

PROGRESĪVA MUSKULU RELAKSĀCIJA

CENTRS MARTA



Nav ierobežots
var veikt individuāli vai
vadīt grupā



iekštelpās



10-20 min



Rūpes un darbs
ar ķermeni

MĒRKIS

- Nomierināties un atbrīvot spriedzi un stresu.
- Trenēt apziņu un spēju būt klāt.

SAGATAVOŠANA

Vingrinājumu var veikt sēdus vai guļus stāvoklī. Var noderēt ērts apģērbs un klusa vieta bez traucēkļiem.

MATERIĀLI

Nav nepieciešami

ĪEVADS

Šī ir dziļas relaksācijas tehnika, ko var efektīvi izmantot, lai kontrolētu stresu un trauksmi, mazinātu bezmiegu un mazinātu noteiktu veidu hronisku sāpju simptomus. Kā instruments tas var palīdzēt dalībniekiem uzzināt par ķermeni un signāliem, ko tas viņiem padod. Ar praksi un laiku var iemācīties precīzi noteikt un mazināt ķermeņa stresa un spriedzes pazīmes un signālus.

DARBĪBAS

1. Palēniniet elpošanu un ļaujiet sev atpūsties.
2. Kad esat gatavs sākt, ieelpojot, sasprindziniet muskuļu grupas aprakstītajā secībā. Pārliecinieties, ka varat sajukt spriedzi, bet ne tik daudz, lai jūs sajustu sāpes. Turiet muskuļus sasprindzinātus apmēram 5 sekundes.
3. Izelpojiet un pēkšņi atļaidiet sasprindzinājumu savilktajā muskuļu grupā. Dodiet sev 10-20 sekundes, lai atpūstos, un pēc tam pāreijiet uz nākamo muskuļu grupu. Sasprindzinājuma un relaksācijas secība:
 - Labā roka un apakšdelma. Izveidojiet dūri ar labo roku.
 - Labais augšdelms. Paceliet labo apakšdelmu līdz plecam, lai "parādīt muskuli".
 - Kreisā roka un apakšdelms.
 - Kreisais augšdelms.
 - Piere. Paceliet uzacis tik augstu, it kā jūs būtu pārsteigti.
 - Acis un vaigi. Cieši aizveriet acis.
 - Mute un žoklis. Atveriet muti pēc iespējas platāk, tāpat kā žāvājoties.
 - Kakls. Pavērsiet seju uz priekšu un pēc tam lēnām pavelciet galvu atpakaļ, it kā jūs skatāties uz griestiem.
 - Pleci. Sasprindziniet plecu muskuļus, paceļot plecus uz ausīm.
 - Plecu lāpstiņas/mugura. Atspiediet plecu lāpstiņas atpakaļ, mēģinot gandrīz pieskarties tām kopā, lai jūsu krūtis tiktu virzītas uz priekšu.
 - Krūtis un vēders. Dziļi ieelpojiet, piepildot plaušas un krūtis ar gaisu.
 - Gurni un sēžamvieta. Saspiediet sēžamvietas muskuļus.
 - Labā augšstilba augšdaļa. Pievelciet labo augšstilbu.
 - Labā apakšstilba. Pavelciet pirkstus pret sevi, lai izstieptu iekšu muskuļus.
 - Labā pēda. Salieciet kāju pirkstus uz leju.
 - Kreisās kājas augšdaļa. Atkārtojiet tāpat kā ar labo augšstilbu.
 - Kreisais apakšstilbs. Atkārtojiet tāpat kā labo apakšstilbu.
 - Kreisā pēda. Atkārtojiet tāpat kā ar labo kāju.
- 4 Kad esat pabeidzis relaksācijas procedūru, palieciet uz dažiem mirkliem, ļaujot sev kļūt modram.

PROGRESĪVA MUSKUĻU RELAKSĀCIJA

REFLEKSIJA

- Kā jūs jutāties vingrinājuma laikā un tagad? Vai parādījās kādas īpašas emocijas?
- Vai kādā brīdī jums bija īpaši sāpīgas / saspringtās sajūtas?
- Vai bija viegli/grūti noturēt uzmanību uz savu ķermeni? Vai jums ienāca prātā citas domas, ko jūs ar tām darījāt?

KOMENTĀRI

Atbrīvojoties no spriedzes, mēģiniet koncentrēties uz izmaiņām, kuras jūtat, kad muskuļu grupa ir atslābināta. Iedomāties kaut ko var būt noderīgi kopā ar spriedzes atbrīvošanu, piemēram, iedomājoties, ka stresa sajūtas izplūst no ķermeņa, atslābinot katru muskuļu grupu.