

# RELAXARE MUSCULARĂ PROGRESIVĂ

CENTRȘ MARTA



Numărul  
participanților  
(min-max)

Nu este limitat, se  
poate face individual sau  
ghidat în grupor guided  
in a group



indoors | outdoors  
Se poate face oriunde



autoîngrijire



10-20 min

## SCOPUL

- A se relaxa, a se calma și a se elibera de tensiune și stres
- A antrena conștientizarea și capacitatea de a fi prezent.

## PREGĂTIRE

Exercițiul poate fi făcut șezând sau culcat. Haine confortabile și un loc liniștit fără distragerea atenției poate fi de ajutor.

## MATERIALE

Nu sunt necesare materiale.

## INTRODUCERE

Acesta este o tehnică adâncă de relaxare care poate fi folosit într-un mod efectiv pentru a controla stresul și anxietatea, ameliorează insomnia și reduce simptomele unor dureri cronice. Ca instrument, această relaxare poate ajuta participanții să învețe despre corpul lor și despre semnalele pe care acesta le transmite. Folosind instrumentul în mod regulat, se pot identifica cu precizie și diminua semnele și semnalele de stres și tensiunea din corp.

# PASI

1. Încetinește-ți respirația și permite-ți să te relaxezi.
2. Când sunteți gata să începeți, în timp ce inhalați, tensionați grupele musculare în ordinea descrisă. Asigurați-vă că puteți simți tensiunea, dar nu tensionați atât de mult încât să simțiți o durere. Țineți mușchiul încordat timp de aproximativ 5 secunde.
3. Expirați și eliberați brusc tensiunea din grupa musculară contractată. Acordați 10-20 de secunde pentru relaxare, apoi treci la următoarea grupă de mușchi.

## Secvență de tensionare și relaxare:

- Mâna dreaptă și antebrațul. Fă un pumn cu mâna dreaptă.
- Brațul superior drept. Aduceți antebrațul drept până la umăr pentru -încordare.
- Mâna stângă și antebrațul.
- Brațul superior stâng.
- Frunte. Ridică-ți sprâncenele cât de sus poți, de parcă ai fi surprins de ceva.
- Ochii și obrații. Strângeți bine ochii.
- Gura și maxilarul. Deschide-ți gura cât poți de larg, așa cum faci când caști.
- Gât. Ridicați capul și apoi lăsați încet înapoi, ca și cum ați privi în tavan.
- Umeri. Încordați mușchii umerilor în timp ce ridicați umerii spre urechi.
- Omoplați/spate. Împingeți omoplații înapoi, încercând să se atingă unul de celălalt, astfel încât pieptul să fie împins înainte.
- Piept și stomac. Inspirați adânc, umplându-vă plămâni și pieptul cu aer.
- Șolduri și fese. Strânge-ți mușchii feselor.
- Picioarul superior drept. Strânge-ți coapsa dreaptă.
- Picioarul inferior drept. Trageți degetele de la picioare spre dvs. pentru a întinde mușchiul gambei.
- Picioarul drept. Îndoți-vă degetele de la picioare în jos.
- Picioar superior stâng. Repetați ca pentru picioarul superior drept.
- Picioar inferior stâng. Repetați ca pentru picioarul inferior drept.
- Picioarul stâng. Repetați ca pentru picioarul drept.

4. După ce ați terminat procedura de relaxare, rămâneți așezat câteva momente permițându-vă să deveniți alert.

## REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului? Au apărut emoții particulare?
- Ai simțit undeva senzație tensionată/dureroasă?

## OBSERVAȚII

În timp ce eliberați tensiunea, încercați să vă concentrați asupra schimbărilor pe care le simțiți atunci când grupul muscular este relaxat. Imaginile pot fi utile în combinație cu eliberarea tensiunii, cum ar fi imaginarea că sentimentele stresante se scurg din corpul tău pe măsură ce relaxezi fiecare grup muscular.

RELAXARE MUSCULARĂ PROGRESIVĂ