

Ćwiczenia relaksacyjne - relaks R.J. Morrisa

Relaks składa się z 39 "kroków", na każdy z których przeznaczona jest około 10 sekund. Pomiędzy tymi "krokami" robi się 10-15 sekundowe przerwy. Na relaks więc musisz przeznaczyć około 15 minut.

Nagraj sobie te kroki na magnetofon, lub poproś kogoś o prowadzenie Ciebie do czasu, gdy ich sobie nie przyswoisz.

Usiądź lub połóż się wygodnie, w cichym miejscu. Podczas relaksu staraj się oddychać spokojnie, regularnie. Wyobraź sobie, że Twoje ciało jest rozluźnione i odprężone. Wczuwaj się w swoje ciało i śledź zachodzące w nim zmiany - wrażenie ociężałości, przyjemnego ciepła, ogólnego odprężenia.

1 Zrób 5 spokojnych wdechów i wydechów. Przy piątym zatrzymaj oddech.

Licz w myślach powoli do czterech. Wypuść powietrze, oddychaj głęboko.

2 Unieś obydwa wyprostowane ramiona na wysokość 30-40 cm. Oddychaj normalnie.

Opuść powoli ręce.

3 Unieś obydwa wyprostowane ramiona jak poprzednio. Zaciśnij jak najsilniej dłonie w pięści.

Zaciskaj. Licz raz, dwa, trzy. Puść. Śledź wrażenia napięcia w mięśniach rąk.

Rozewrzyj ręce. Opuść powoli ramiona.

4 Unieś wyprostowane ramiona do góry. Skręć dłonie grzbietami do góry i ugnij mocno dłonie w nadgarstkach. Palce dłoni skieruj w dół. Opuść ramiona.

5 Unieś wyprostowane ramiona. Powoli opuszczaj ramiona. Odpręż się.

6 Unieś wyprostowane ramiona. Dłonie skręć grzbietem w dół. Napnij mięśnie ramion.

Odpręż się.

7 Unieś raz jeszcze wyprostowane ramiona. Opuść je powoli. Odpręż się.

8 Unieś wyprostowane ramiona. Napnij jak najsilniej mięśnie ramion, tak aby ramiona aż drżały. Oddychaj normalnie i staraj się mieć rozluźnione mięśnie dłoni.

Napnij ramiona. Odpręż się. Zwróć uwagę na przyjemne uczucie towarzyszące odprężeniu mięśni.

9 Unieś lekko ramiona i wyciągnij je na boki. Napnij silnie mięśnie ramion.

Napnij. Oddychaj spokojnie. Odpręż ramiona.

10 Ściągnij mocno łopatki do tyłu. Ściągnij. Pilnuj, aby ramiona pozostały odprężone. Odpręż się.

11 Wysuń ramiona do przodu. Oddychaj normalnie i staraj się mieć odprężone ręce. Wysuń. Puść. Odpręż się. Zwróć uwagę na uczucie lekkości, jakie powstaje na skutek napinania i rozluźniania mięśni.

12 Skręć głowę w prawo i napnij mięśnie szyi. Odpręż się i odwróć głowę do poprzedniej pozycji. Odpręż się.

13 Skręć głowę w lewo i napnij mięśnie szyi. Odpręż się i odwróć głowę do poprzedniej pozycji. Odpręż

się.

14 Skłoń głowę w kierunku piersi. Wróć głową do poprzedniej pozycji.

15 Skłoń głowę tak nisko, aby dotykała twojej piersi. Skłoń. Odpręż się i podnoś powoli głowę do poprzedniej pozycji.

16 Otwórz usta tak szeroko, jak potrafisz, jeszcze szerzej. Odpręż się. Rozchyl lekko usta.

17 Napnij i zaciśnij wargi, tak aby usta były zaciśnięte. Zaciskaj. Odpręż się. Zwróć uwagę na uczucie, jakie towarzyszy odprężeniu.

18 Naciśnij silnie językiem o podniebienie. Naciśnij. Odpręż się i trzymaj język w najwygodniejszym dla ciebie położeniu w jamie ustnej.

19 Naciśnij językiem w jamie ustnej do dołu. Naciskaj. Odpręż się i trzymaj język w najwygodniejszym dla ciebie położeniu w jamie ustnej.

20 Siedź lub leż teraz zupełnie spokojnie i odpręż się. Próbuj o niczym nie myśleć.

21 Próbuj niegłośno zaśpiewać na najwyższą nutę (aaa). Utrzymaj tę nutę. Odpręż się.

22 Teraz zaśpiewaj na niższą nutę i napnij struny głosowe. Odpręż się.

23 Zaśpiewaj na najniższą nutę i napnij struny głosowe. Odpręż się. Odpręż struny głosowe. Rozchyl lekko usta.

24 Zamknij oczy. Zaciśnij mocno powieki i staraj się normalnie oddychać. Zaciskaj. Odpręż mięśnie powiek. Zwróć uwagę na pojawiający się lekki ból następujący jako wynik odprężenia mięśni powiek.

25 Otwórz oczy normalnie. Trzymaj lekko rozchylone usta. Odpręż się.

- 26 Otwórz oczy tak szeroko, jak tylko możesz. Otwieraj. Rozluźnij mięśnie oczu.
- 27 Zmarszcz pionowo czoło tak silnie, jak tylko potrafisz. Marszcz. Odpręż się.
- 28 Zrób sześć głębokich, spokojnych wdechów i wydechów. Przy piątym zatrzymaj oddech. Licz powoli w myślach do 4. Wypuść powietrze. Oddychaj normalnie. Odpręż się.
- 29 Zrób jak najsilniejszy wydech. Usuń z płuc całe powietrze. Wydech. Odpręż się. Oddychaj normalnie. Zwróć uwagę na wspaniałe uczucie, kiedy znów oddychasz normalnie.
- 30 Czujesz, że masz bardzo ciężkie mięśnie. Ciężkie ręce, nogi. Całe ciało jest ciężkie. Czujesz się senny i rozluźniony.
- 31 Ściągnij i napnij mięśnie brzucha. Napnij. Jeszcze silniej. Odpręż się.
- 32 Wtłocz powietrze do brzucha i napnij jak najsilniej jego mięśnie. Brzuch musi być twardy. Wtłaczaj powietrze. Odpręż się. Czujesz, jak coraz bardziej się odprężasz.
- 33 Napnij mięśnie pośladków. Napnij. Mocniej. Odpręż się.
- 34 Wczuwaj się teraz w górną część tułowia i staraj się odprężyć poszczególne grupy mięśni. Odprężaj mięśnie twarzy (3-5 sekund). Odprężaj mięśnie czoła (3-5 sekund), rozluźnij mięśnie szyi (3-5 sekund), mięśnie ramion, karku, pleców, brzucha, pośladków. Rozluźnij mięśnie. Odpręż się zupełnie.
- 35 Utrzymuj się w tym stanie rozluźnienia i podnieś obie wyprostowane nogi, tak aby tworzyły z tułowiem kąt mniej więcej 45 stopni. Odpręż się. Zwróć uwagę, że jesteś coraz bardziej odprężony.
- 36 Zegnij stopy do góry, tak aby palce stóp były skierowane w kierunku twojej twarzy. Zginaj. Rozchyl lekko usta. Zegnij mocno z powrotem. Odpręż się.
- 37 Nogi wyprostowane. Skręcaj stopy na prawo i na lewo. Skręcaj na prawo (5 sekund).
Skręcaj na lewo (5 sekund). Zwracaj uwagę na wrażenia napięcia mięśni stóp. Rozluźnij mięśnie stóp. Odpręż się.
- 38 Odpręż mięśnie całego ciała (5 sekund). Nogi prosto. Stopy skierowane w przód. Wygnij, jak tylko możesz najsilniej, palce nóg do góry. Wygnij. Jeszcze mocniej. Odpręż się. Leż spokojnie (30 sekund).
- 39 Śledź teraz wrażenia płynące ze swojego ciała zaczynając od nóg do góry. Czujesz, jak poszczególne grupy mięśnie pozostają odprężone. Odprężone są palce stóp, stopy, pośladki.

Odpężone są mięśnie brzucha, piersi, ramion. Odpężone są mięśnie szyi, karku, podbródka, ust.

Odpężone są mięśnie powiek, czoła. Całe ciało jest rozluźnione, odpężone. Leż spokojnie.

Pozostań w tym stanie odpężenia. Czuj miękkość mięśni, ciepło mięśni. Jak otworzysz oczy poczujesz się spokojny, odświeżony.