

Relaksacja wg. Henrego Wintreberga wariant Lesława Kulmatyckiego

Uczestnik kładzie się na plecach na materacu, a prowadzący siada (siad klęczny) z jego prawej strony. Na wstępie wyjaśnia istotę ćwiczeń:

1. Za chwilę zaczniemy sesję relaksacyjną, moim zadaniem będzie wykonywanie ruchów różnymi częściami twojego ciała (skręty, unoszenia, odwodzenia itp.) przy twojej biernej postawie. Pozostaniesz całkowicie bierny, chyba że zostaniesz poproszony o napięcie określonej grupy mięśniowej. W obrębie głowy, twarzy i tułowia będę stosował również dotyk, ma on na celu fizyczne wskazanie miejsc, które powinny być rozluźnione.

W czasie ćwiczeń wskazane jest, abyś miał zamknięte oczy, ale nie jest to konieczne. Możemy rozmawiać na temat tego, co robimy w danej chwili. Przy każdym ćwiczeniu będę cię informował o tym, czy mięśnie są rozluźnione, czy napięte. Ćwiczenia rozpocznę od prawej dłoni i ręki, a skończę na tułowiu. W sumie będą trwały około 10-15 minut.

2. Chwytam twoją prawą dłoń i wykonuję ruchy (siadam po prawej stronie), unoszę dłoń do góry i opuszczam bezwładnie, balansuję dłońią w płaszczyźnie poziomej, unoszę poszczególne palce.
3. Chwytam prawe przedramię i wykonuję ruchy (zginam w stawie łokciowym i opuszczam).
4. Chwytam prawe ramię i bark i wykonuję ruchy (unoszę i opuszczam, przywodzę i odwodzę, balansuj) (siadam po lewej stronie).
5. Chwytam lewą dłoń i wykonuję ruchy (unoszę dłoń do góry i opuszczam bezwładnie, balansuję dłońią w płaszczyźnie poziomej, unoszę poszczególne palce).
6. Chwytam lewe przedramię i wykonuję ruchy (zginam w stawie łokciowym i opuszczam, skręcam).
7. Chwytam lewe ramię i bark i wykonuję ruchy (unoszę i opuszczam, przywodzę i odwodzę, balansuję) (siadam przy głowie).
8. Przytrzymuję głowę i wykonuję ruchy (skręcam głowę w prawo i lewo, unoszę ją i opuszczam).
9. Dotykam czoła i skroni (przesuwam wolno palcami od punktu między brwiami w stronę skroni).
10. Chwytam za podbródek i wykonuję ruchy dolną szczęką (opuszczam w dół, unoszę do góry, przesuwam w prawo, w lewo) (siadam przy prawej nodze).

11. Chwytam prawą stopę i wykonuję ruchy (zginam i prostuję stopę wykonuję stopą ruchy okrężne).
12. Chwytam prawe podudzie i wykonuję ruchy (zginam w stawie kolanowym i opuszczam, skręcam).
13. Chwytam prawą nogę i wykonuję ruchy (unoszę i opuszczam, przywodzę i odwodzę (balansuję) (siadam przy lewej nodze).
14. Chwytam lewą stopę i wykonuję ruchy (zginam i prostuję stopę, wykonuję stopą ruchy okrężne).
15. Chwytam lewe podudzie i wykonuję ruchy (zginam w stawie kolanowym i opuszczam, skręcam).
16. Chwytam lewą nogę i wykonuję ruchy (unoszę i opuszczam, przywodzę i odwodzę, balansuję) (siadam po prawej stronie).
17. Kładę dłonie na barkach i na klatce piersiowej (dociskam ramiona i górną część tułowia do podłogi, lekko naciskam na górną część klatki piersiowej, wykonujesz trzy głębokie oddechy).
18. Kładę dłoń na brzuchu (delikatnie naciskam na górną część jamy brzusznej starając wyczuć napięcia i rozluźnienia).
19. Chwytam za obie ręce, unoszę je i potrząsam dość mocno.
20. Chwytam za obie nogi, unoszę i potrząsam całym ciałem.
21. Teraz starasz się pozostać przez minutę w zupełnym odprężeniu i bezruchu, a następnie otwórz oczy i przejdź do pozycji siedzącej”.