

PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA ZA DJECU (prema Koeppen, 1974)

1. Šake i ruke

Zamisli da držiš limun u svojoj desnoj ruci. Sad ga jako stisni i probaj istisnuti sav sok iz njega. Tako, sada ga ispusti. Vidi kako se tvoji mišići osjećaju kad su opušteni. Uzmi drugi limun i probaj stisnuti jače nego prvi put. Tako, čvrsto. Dobro je. Sada ga ispusti i opusti se. Pogledaj koliko se tvoja šaka i ruka bolje osjećaju kad su opuštena. Idemo još jednom. Uzmi limun desnom rukom i istisni sav sok iz njega. Neka ne ostane niti jedna kap. Stisni jako. Dobro je. Sada se opusti i dozvoli da ti limun ispadne iz ruke. (Ponoviti cijeli proces s lijevom rukom).

2. Ruke i ramena

Zamisli da si mala lijena mačkica. Želiš se protegnuti. Ispruži ruke ispred sebe. Podigni ih visoko iznad glave. Zategni prema otraga. Osjeti napetost u ramenima. Istegni se još više. Sad pusti da ti ruke padnu sa strane. Dobro je. Idemo mačkice, sad se opet protegni. Ispruži ruke ispred sebe. Podigni ih iznad glave. Povuci otraga, skroz otraga. Sada pusti da naglo padnu. Dobro je. Osjeti kako su ti ramena sve više opuštena. Idemo ponovno. Ovaj put se probaj zaista dobro istegnuti. Pokušaj dohvatiti strop. Ispruži ruke ispred sebe. Podigni ih visoko iznad glave. Zategni otraga, skroz otraga. Osjećaš li napetost u rukama i ramenima? Drži čvrsto. Odlično. Sada ih pusti da naglo padnu. Osjećaš li kako je dobro biti opušten? Osjećaš se dobro, ugodno, lijeno.

3. Ramena i vrat

Zamisli da si kornjača. Sjediš na kamenu i odmaraš se na toplom suncu. Lijepo ti je, toplo, osjećaš se sigurno. Ali, osjećaš neku opasnost. Uvuci glavu u kućicu. Pokušaj dignuti ramena do ušiju, a glavu spusti što više prema ramenima. Čvrsto drži. Nije lako biti kornjača u oklopu. Opasnost je prošla. Možeš izaći van na toplo sunce i ponovno se opustiti. Ali pazi! Stiže nova opasnost. Požuri, ponovno uvuci glavu u kućicu i čvrsto drži. Moraš se čvrsto stisnuti da se zaštitiš. Dobro je, sada se možeš opustiti. Izvuci glavu i opusti ramena. Vidi koliko je ljepše kad si opušten, nego kad si ukočen i stisnut. Sada, idemo još jednom. Nova opasnost! Uvuci glavu. Podigni ramena do ušiju i čvrsto drži. Ne dozvoli da ti i najmanji dio glave viri iz oklopa. Drži. Osjeti napetost u vratu i ramenima. Dobro je. Sada možeš izaći. Ponovno si na sigurnom. Opusti se i uživaj u svojoj sigurnosti. Više nema opasnosti. Nemaš se čega bojati. Nemaš o čemu brinuti. Osjećaš se ugodno.

4. Vilica

Zamisli da u ustima imaš jako veliku žvakaću. Teško ti je žvakati. Čvrsto je zagrizi. Teško je, zar ne? Napni i mišiće vrata da ti pomognu. Sada se opusti. Neka ti se vilica objesi. Osjeti kako je to dobro kad ti je vilica opuštena. Dobro je. Sada ponovno zagrizi tvrdi žvakaću. Stisni čvrsto. Pokušaj je pregristi zubima. Dobro je, stvarno je pokušavaš razderati. Sada se opet opusti. Pusti da ti se brada objesti. Kako je dobro kad se ne moraš boriti s tom tvrdom žvakaćom i možeš se opustiti. Dobro je. Sada idemo još jednom. Ovaj put ćemo je zaista razderati. Čvrsto zagrizi, što jače možeš. Još jače. Dobro je. Sada se opusti. Pokušaj opustiti cijelo tijelo. Uspio si pobijediti žvakaću. Pokušaj se potpuno opustiti, što bolje možeš. Neka ti je tijelo mekano, opušteno, mlitavo.

5. Lice i nos

Približava ti se neka stara muha. Sletjela ti je na nos. Pokušaj je otjerati tako da ne koristiš ruke. Tako je, naboraj nos, napravi što više bora na nosu. Dobro je. Otjerao si je, sad se možeš opustiti. Joj, evo je, opet se vraća. Potjeraj je. Namršti se i drži što čvršće možeš. Dobro je, opet je odletjela. Sad možeš opustiti lice. Pogledaj, kad stisneš nos, tvoji obrazi, usta, čelo i oči ti pomažu i oni su također napeti i zategnuti. A kad opustiš nos, tvoje cijelo lice se opusti i to je ugodno. Oh, opet se muha vraća, ali ovaj puta ide na tvoje čelo. Napravi puno bora. Pokušaj je uhvatiti između svih tih bora. Drži čvrsto. Dobro je, sada se možeš opustiti. Otišla je zauvijek. Neka ti lice bude glatko, bez bora. Osjećaš se fino i opušteno.

6. Trbuh

Hej, dolazi staki, mli slon, ali ne gleda kuda ide. Ne vidi te da ležiš u travi i da će ti upravo stati na trbuh. Nemoj se micati. Nemaš vremena pobjeći pa se radije pripremi za njega. Napni trbuh tako da bude što tvrdi. Zadrži mišiće trbuha tako napete. Izgleda da slon ipak ide drugim smjerom. Možeš se opustiti, neka ti trbuh bude mekan. Budi što opušteniji. Vidiš koliko je to ugodnije. Oho, slonić se opet vraća. Pripremi se. Napni trbuh, što jače. Ako slonić stane na tebe dok ti je trbuh napet, nećeš niti osjetiti. Pretvori trbuh u čvrstu stijenu. Dobro je, slonić opet odlazi, možeš se opustiti. Smjesti se udobno i opusti se. Osjeti razliku kad ti je trbuh napet i kad je opušten. Takav treba biti, mekan, opušten i ugodan. Nećeš vjerovati, ali slonić ovaj put ide ravno na tebe i ne osvrće se. Napni se jako, što jače. Evo ga, sad će stati na tebe. Moraš ostati napet. Evo, stao je. Dobro je, odlazi. Sad se možeš potpuno opustiti, siguran si. Sve je u redu i osjećaj se ugodno i opušteno.

Sad zamisli da se želiš provući kroz usku ogradu koja je puna iverice. Moraš se što više stanjiti da bi prošao. Uvuci trbuh, stisni ga što više prema leđima. Pokušaj biti što tanji da se možeš provući. Sad se opusti. Više ne moraš biti tako uzak. Samo se opusti i osjeti kako ti je trbuh topao i mekan. O.K., pokušajmo se ponovno provući kroz ogradu. Stisni čvrsto trbuh. Pokušaj da dodirne leđa. Neka bude što manji i tanji. Zadrži ga tako još malo. Moraš se provući kroz ogradu, a da se ne ogrebeš na ivericu. prošao si. Sad se možeš opustiti. Nasloni se i vrati trbuh na njegovo mjesto. Osjećaj se udobno i opušteno. Dobro si to napravio.

7. Noge i stopala

Pretvaraj se da stojiš bosonog u velikoj blatnoj lokvi. Gurni nožne prste duboko u balto. Pokušaj stopalom dotaknuti dno lokve. Neka ti noge pomognu gurati. Guraj dolje, raširi nožne prste i osjeti kako ti se blato gnječi između prstiju. Sad izađi iz lokve. Opusti stopalo. Osjeti kako je lijepo kad su ti nožni prsti labavi. Lijepo je biti opušten. A sad natrag u blatnu lokvu. Gurni prste dolje. Neka ti mišići nogu pomognu gurati stopalo u blato. Gurni što dublje. Dobro je, opet izađi. Opusti stopala, opusti noge i prste. Lijepo je biti opušten, nema više napetosti. Osjećaš toplinu i lagane trnce, zar ne?