

UPUTA ZA PROGRESIVNU MIŠIĆNU RELAKSACIJU:

Ova vježba relaksacije se provodi udobno sjedeći (stolica, fotelja). Svaki se mišić zateže po **dva** puta (zatezanje-opuštanje, zatezanje-opuštanje). Osnovni je cilj postići opušteno tijelo u bilo kojem stavu (zamisli košarkaša koji se sprema bacati slobodno bacanje), nije cilj postići opuštanje samo u sjedećem ili ležećem položaju.

U početku se čita uputa, s tim da bi bilo dobro naučiti redosljed kako bi mogla zatvoriti oči i koncentrirati se na stanje mišića, a ne na uputu. Osnovna racionala ovih vježbi je osvješćivanje mišića u napetom i nakon toga u opuštenom stanju, tako da se i inače može prije/lakše prepoznati napetost i zatim se opustiti. Jednom kada se otkrije koji dijelovi tijela su češće napeti može se odabrati samo nekoliko grupa mišića i to raditi.

Uputa koja se inače govori osobi je otprilike sljedeća: zategnite, osjetite napetost u tom dijelu tijela, neka napetost bude jaka, zadržite napetost i opustite, osjetite kako je taj dio tijela težak, opušten, ugodno zagrijan. Opet naponite, osjetite kako se mišić steže, zadržite napetost i ponovo opustite, sada je taj dio tijela potpuno opušten, bez napetosti.

Šaka i donji dio ruke (desna, lijeva, zatim obje zajedno) – zategnite šaku dlanom prema dolje i podignite zglobov prema gornjem dijelu ruke.

Gornji dio ruke (desna, lijeva, obje zajedno) – napeti bicepse s rukama sa strane, povući gornji dio ruke prema tijelu bez dodirivanja (pokušati ne napinjati donji dio ruke, ostaviti je da labavo visi); ne podizati donji dio ruke i šaku sa oslonca stolice

- alternativno: pritisnuti lakat prema dolje nasuprot osloncu stolice

Gornji dio čela – podići obrve i naborati čelo

Donji dio čela – povući obrve nadolje i pokušati ih spojiti (namrštititi se)

Oči – čvrsto zatvoriti oči, ali ne prejako (leće!)

Usta – pritisnuti usnice zajedno, ne stisnuti zube ili vilicu

Vilica – zategnuti vilicu, čvrsto stisnuti zube, krajeve usta prema otraga

Stražnji dio vrata – povući glavu otraga i pritisnuti prema naslonu stolice (ne dizati glavu u zrak)

- alternativno: spustiti bradu prema prsima, a u isto vrijeme sprječavati da ih dotakne

Ramena i donji dio vrata – podići ramena kao da će se njima dotaknuti uši (glavu uvući u ramena)

Prsa i disanje – duboko udahnuti (prsno) i zadržati zrak cca 10 sekundi i zatim ga naglo ispustiti

Abdomen – povući trbuh unutra prema leđima (ili pak izbaciti ga van, «učiniti ga tvrdim»)

Bedra – stisnuti koljena zajedno tako da gornji dio nogu bude napet

- alternativno: lagano podići ispružene noge s poda

Donji dio noge i stopala (lijeva, desna, obje zajedno) – ispružiti nogu ravno naprijed, podići nožne prste prema koljenima

Leđa – saviti leđa tako da se prsa i trbuh ispruže van