

POSTOPNA MIŠIČNA SPROSTITEV

Pri tej vaji postopoma napneš in sprostiš različne mišice v svojem telesu.

Začneš pri rokah in potem nadaljuješ z drugimi sklopi mišic.

Vsak del vaje ponoviš dvakrat: napneš mišice in jih sprostiš in ponovno napneš in jih sprostiš.

POSKUSI. 😊

Udobno se usedi. Roke položi na mizo. Noge imej na tleh, tako da se s stopali dotikaš tal.

Zapri oči in trikrat globoko vdihni in izdihni.

Predstavljaljaj si, da z izdihom iz telesa sprostiš napetost, z vdihom pa v telo prihaja sproščenenost.

Vdihni, malo zadrži dih in počasi izdihni.

Ponovi še enkrat, vdihni, zadrži dih in izdihni. In še enkrat.

Sprostitev lahko izvedeš tudi ob prijetni, sproščujoči glasbi.

1. ROKE

PESTI

Stisni pesti in jih dvigni od podlage, medtem ko so tvoje roke na mizi.

Malo zadrži in popusti pesti.

Ponovno stisni pesti in jih dvigni od podlage. Malo zadrži in sprosti.

MIŠICE ROK

Sedaj napni mišice rok tako kot bi želele roke stisniti k svojem telesu, pa tega ne stori. Popusti. Ponovi še enkrat. Napni mišice rok, zadrži in sprosti. Občuti, kako postajajo tvoje roke sproščene.

RAME

Sedaj dvigni rame, malo zadrži in jih spusti. Ponovi še enkrat. Dvigni rame, zadrži in spusti.

2. VRAT

Napni mišice vratu.

Z brado se poskušaj dotakniti svojega trupa, pa tega ne stori. Napni mišice, zadrži in popusti. Ponovi še enkrat. Napni mišice, zadrži in sprosti.

5. NOGE

ZGORNJI DEL NOG

Najprej napni mišice zgornjega dela nog, in sicer tako kot bi želele noge stisniti skupaj, pa tega ne stori. Napni mišice, zadrži in sprosti. Ponovi. Napni mišice, zadrži in sprosti.

SPODNJI DEL NOG

Sedaj pa iztegni noge, stopala imej na tleh. Mišice spodnjega dela nog boš napel tako, da boš dvignil in zategnil prste, s petami pa se boš dotikal tal. Napni mišice, zadrži in popusti. Ponovi še enkrat. Napni mišice, zadrži in sprosti. Občuti, kako postajajo tvoje noge sproščene.

3. OBRAZ

Osredotoči se na obraz. Napel boš mišice na obrazu.

ČELO

Najprej napni mišice čela tako kot bi se namrščili. Zadrži in sprosti. Ponovi še enkrat. Napni mišice, zadrži in sprosti.

OBRVI

Sedaj pa boš napel mišice tako, da boš dvignil obrvi. Zadrži in popusti. Ponovno dvigni obrvi, zadrži in sprosti. Sedaj pa zamiži, zadrži in popusti. Ponovi še enkrat. Zamiži, zadrži in sprosti. Občuti, kako postaja tvoj obraz sproščen.

USTNICE

Sedaj pa stisni ustnice in napni mišice kot bi se zarežal. Zadrži in popusti. Ponovi še enkrat. Napni mišice, zadrži in sprosti.

4. PRSNI KOŠ IN TREBUH

PRSNI KOŠ

Najprej globoko vdihni v prsni koš in zadrži dih (štej do 5) in počasi izdihni. Ponovi. Globoko vdihni v prsni koš, zadrži dih (štej do 7) in počasi izdihni.

TREBUH

Globoko vdihni v predel trebuha, zadrži dih (štej do 5) in počasi izdihni. Ponovi. Globoko vdihni v predel trebuha, zadrži dih (štej do 7) in počasi izdihni.



Vir slike: www.cleanpng.com

ZAKLJUČEK

Še enkrat globoko vdihni, zadrži dih in počasi izdihni.

Občuti, kako se občutek sproščenosti širi po tvojem telesu: od rok, vratu, obraza, prsnega koša, trebuha in nog.

Tvoje telo je prijetno sproščeno.

Sedaj počasi premakni prste na roki, noge, glavo. Počasi odpri oči.

Še naprej boš miren in sproščen.

Vajo Postopna mišična sprostitvev izvajamo v okviru delavnic za otroke za uspešno obvladovanje stresa.

www.isainstitut.si