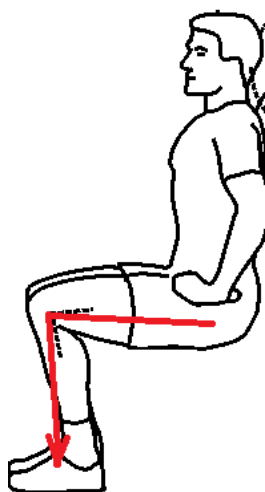


PROGRESIVNA RELAKSACIJA

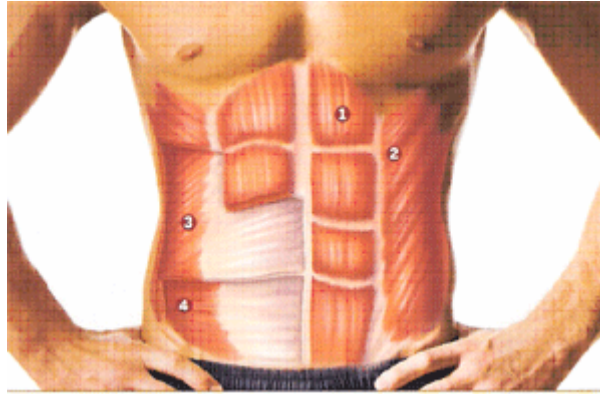
Vježba progresivne mišićne relaksacije zasniva se na jednostavnom principu stezanja i opuštanja velikih grupa mišića. Ova vježba obuhvaća mišiće cijelog tijela. Princip je jednostavan, prvo jako stegnute određenu grupu mišića, držite mišiće napetim oko desetak sekundi a zatim ih opustite, naslonite se na naslon stolice, dišete trbušno 2 minute i čekate da se mišići koje ste prethodno napeli opuste. Važno je uočiti razliku između stanja opuštenosti i stanja napetosti, kako bi, izvan situacije vježbe, **prepoznali napetost u tijelu i pomogli si primjenom tehnika opuštanja.**

Vježbati počnite tako da sjednete na stolicu, ispravite leđa (bez naslanjanja na naslon), stopalima postavite na pod (stopala trebju biti paralelna s razmakom oko 15 cm) a ruke neka opušteno vise sa strane, uz tijelo.

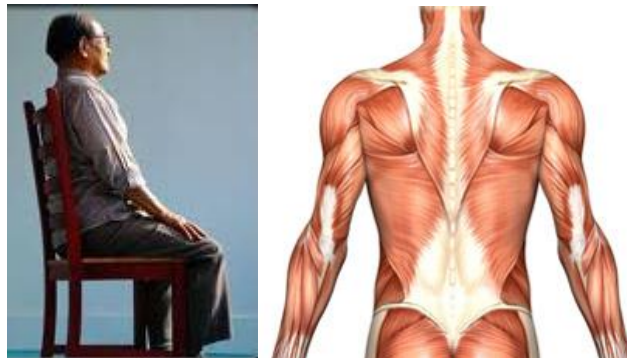
Jako (iz sve snage) pritisnite pod stopalima, tako da Vam se napnu svi **mišići nogu** (natkoljenice i potkoljenice) i **mišići zdjelice**. Držite te mišiće napete oko deset do petnaest sekundi. Onda ih potpuno opustite. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da Vam se mišići koje ste napinjali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute opuštanja pažnju usmjerite na disanje. Zamjetite razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti mišića.



Ponovo ispravite leđa i zauzmite početni položaj na stolici koji je gore opisan. Objema rukama (dlanovima) pritisnite trbušne mišiće i gurajte jako trbuh prema unutra. U isto vrijeme trbušnim mišićima pružajte otpor (gurajte mišićima trbuha ruke prema van). Tako ćete napraviti jaku napetost u **trbušnim mišićima**. Zadržite ovu kontrakciju desetak do petnaest sekundi. Onda opustite mišiće. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tokom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



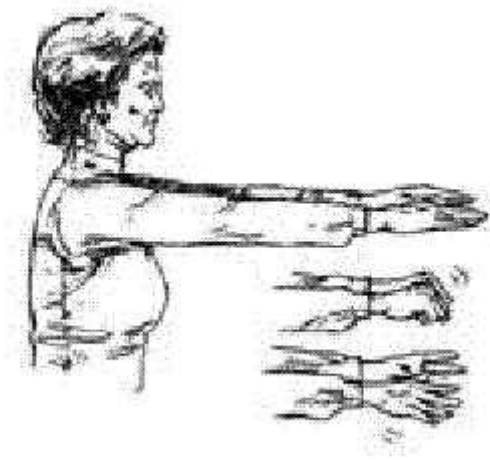
Ispravite leđa i zauzmite početni položaj na stolici. Sada tako ispravite kralježnicu da Vam se stegnu svi mišići leđa. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dva minuta trbušno i čekajte da Vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tokom te dvije minute usmjerite pažnju na disanje. Da li osećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



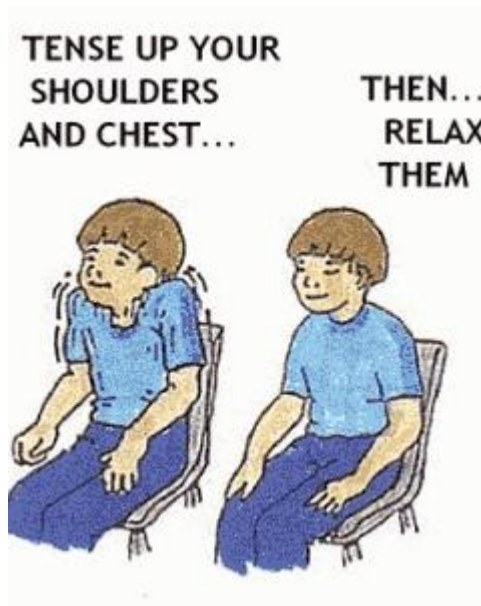
Ponovo ispravite leđa i zauzmite početni položaj na stolici. Stavite ruke ispred sebe, pritisnite dlan o dlan, kao da se molite (jedna šaka pritišće drugu, obje šake su ispred grudnog koša, kao da se molite). Napravite jak pritisak dlana o dlan i na taj način ćete stvoriti tenziju i napetost u **mišićima grudi**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Onda potpuno opustite grudne mišiće. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



Ispravite leđa i zauzmite početni položaj na stolici. Sada stisnite šake i podignite ruke tako da budu paralelne s podom. Jako stisnite šake kako biste izazvali jake tenzije u svim **mišićima ruku** (bicepsi, tricepsi, mišići podlaktice). Zadržite tenziju desetak do petnaest sekundi. Onda potpuno opustite mišiće ruku. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



Ponovo ispravite leđa i zauzmite početni položaj na stolici. Podignite ramena u vis tako da izazovete jake tenzije u **mišićima ramena**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Onda ih potpuno opustite. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



Sada prelazimo na **mišiće vrata**. Desnom rukom gurajte glavu lijevo a mišićima vrata pružajte otpor (gurajte mišićima vrata na desno, u suprotnom smjeru od smjera u kojem gurate vrat rukom). Na ovaj način ćete proizvesti jaku napetost u **desnim bočnim mišićima vrata**. Zadržite ovu napetost mišića desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



Potom lijevom rukom gurajte glavu u desno, a mišićima vrata pružite otpor (gurajte mišićima vrata na lijevo, u suprotnom smjeru od smjera u kojem gurate vrat rukom). Na ovaj način ćete proizvesti jake tenzije u **lijevim bočnim mišićima vrata**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste

stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



Sada ćete učiniti isto s mišićima zatiljka i stražnje strane vrata. Stavite jedan dlan (ili oba dlana) na čelo i gurajte glavu unazad, a u isto vrijeme pružajte otpor **mišićima vrata** (njima gurajte glavu naprijed). Na ovaj način stvorit ćete tenziju u stražnjem dijelu vrata. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Nakon toga potpuno opustite mišiće. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



Nakon mišića glave prelazimo na mišiće vilice. Stegnite jako **mišiće vilice i usta**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Nakon toga potpuno opustite mišiće. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



Sada stegnite obraze. Zatvorite oči i jako napnite **mišiće obraza**. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Sada ih totalno opustite. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



I na kraju ostaje **čelo**. Podignite obrve i oči gore, što više možete. Tako ćete napraviti tenziju u čelu. Zadržite ovu tenziju (podignute obrve i oči) 10 sekundi. Zatim spustite obrve na pola čela i držite tako još 5 sekundi. Sada totalno opustite čelo (spustite obrve i zatvorite oči). Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Da li osjećate razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?



Kada ste prošli cijelu vježbu obratite pozornost na to kako se osjećate? Da li Vam je tijelo opušteno? Da li osjećate neku raziku? Ako vam se zijeva, osjećate da vam glava pada i sl., znači da ste postigli duboku relaksaciju. Ako se niste uspjeli opustiti znači da niste doslovno slijedili upute (u tom slučaju pročitajte upute još jednom) ili ste kronično napeti pa će vježba dati rezultat tek nakon nekoliko ponavljanja.

Ako želite da postignete dugotrajnije stanje relaksacije vježbajte svaki dan. U slučaju da želite opustiti samo neke dijelova tijela primijenite vježbe koje se odnose na grupe mišića koje želite opustiti. Kod nekih osoba su najosetljivije grupe mišića mišići ramena i vrata. Kao posljedica hronične napetosti ovi mišići mogu biti kronično i veoma jako napeti. Napetost ovih mišića može biti uzrok tzv. tenzionih glavobolja.