

# TRENING JACOBSONA

## WZMACNIANIE ENERGII FIZYCZNEJ, EMOCJI I UMYŚŁU

"Zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele"

Edmund Jacobson - twórca poniższej metody

- Poniższe ćwiczenia pozwalają na relaks i obniżenie napięcia wynikającego z odczuwania stresu. Odprężenie napięcia mięśniowego pozytywnie wpływa na obniżenie napięcia nerwowego i wzmacnianie odporności psychicznej. Napięcia na poziomie fizycznym są mocno powiązane z napięciami psychicznymi.
- Dzięki pracy nad ciałem wspierasz też, swoją energię emocji. Technika ta buduje też umiejętność koncentracji i uważności, co wspiera energię umysłu.
- Oto propozycja przebiegu treningu metodą Jacobsona.
- 
- Połóż się na plecach wygodnie w cichym pomieszczeniu i zadbaj o 15-20 minut czasu tylko dla siebie. Niech nikt Ci nie przeszkadza.
- Ramiona wyciągnij wzdłuż tułowia, wierzchem dłoni ku górze, możesz zamknąć oczy, głowę oprzyj na płaskiej poduszce.
- Zegnij w łokciu na kilka sekund najpierw prawą, a potem lewą rękę, stopniowo napinając bicepsy.
- Następnie powoli je rozluźnij. Staraj się zauważyć różnicę w odczuciach, jakich doznajesz, gdy mięsień jest napięty i gdy się rozluźnia.
- Zadbaj o oddychanie
- W trakcie napinania mięśni utrzymuj wdech i zatrzymaj powietrze w płucach.
- W trakcie rozluźniania rób powolny wydech i tak samo rozluźniaj napięte mięśnie.
- Następnie naciskaj najpierw prawą, a potem lewą ręką podłozę, na którym leżysz, tak, aby naprężyć, a potem rozluźniać mięśnie tylnej części ramienia. Obserwuj odczucia płynące z ciała. Staraj się szczególnie zapamiętać ten moment, w którym mięśnie są luźne.
- Oddychaj spokojnie, zwracaj uwagę na swoje ciało.

- Zegnij dłonie w nadgarstku grzbietem do góry (najpierw prawą, a potem lewą). Zwolnij napięcie. Teraz zegnij dłonie w nadgarstku grzbietem do dołu (najpierw prawą, a potem lewą). Zwolnij napięcie.
- Zegnij stopę (najpierw prawą, potem lewą) tak, aby naprężyć i rozluźnić najpierw mięśnie łydki, a potem łydki. Różnicuj napięcie i rozluźnienie każdego z tych mięśni.
- Napręż i rozluźnij mięśnie przedniej części uda (najpierw prawego, a potem lewego).
- Wciągając powietrze głęboko do płuc, napnij mocno mięśnie brzucha, potem rozluźnij je zupełnie.
- Zwracaj uwagę na odczucia płynące z ciała.
- Zegnij głowę w prawo, zbliżając ją maksymalnie do ramienia. Ćwiczenie to powtórz, zginając głowę w lewo.
- Zrób grymas na twarzy i trzymaj przez parę sekund w maksymalnym napięciu, a następnie zwolnij napięcie.
- Zaciśnij mocno powieki i je rozluźnij.
- Napinaj mięśnie oczu przez kierowanie spojrzenia raz mocno w lewo, raz w prawo.
- Zaciskaj szczęki tak, aby naprężyć mięśnie żuchwy, następnie je rozluźnij.
- Licz głośno do dziesięciu.
- Licz do dziesięciu, zniżając głos.
- Licz do dziesięciu szeptem.
- Oddychaj głęboko i spokojnie.

W czasie treningu relaksacyjnego Jacobsona należy świadomie naprężyć i uwalniać poszczególne mięśnie, rejestrując odczucia. Nie należy zbyt mocno sprawdzać, czy mięśnie są napięte, lecz starać się uczyć rejestracji odczuć w sposób naturalny, jakby mimochodem.

Trzeba jednak pamiętać, że nauka odczuwania naprężenia własnych mięśni jest procesem, który trwa kilka tygodni. Później jednak można bez trudu rozluźniać ciało zawsze wtedy, gdy czujemy napięcie.

Możesz powtarzać to ćwiczenie nawet codziennie!