Progresivní svalová relaxace

Úvod
Najděte si pohodlnou polohu – vleže nebo vsedě s oporou.
Dovolte víčkům jemně klesnout a dopřejte si několik pomalých nádechů a výdechů.
Představte si, že jste na místě, kde vás obklopuje zvuk vody. Může to být mořský břeh, šumící potok, tichá přehrada nebo jemný déšť dopadající na listy.
Voda se pohybuje klidně, přirozeně... a váš dech se k jejímu rytmu sladí.

1. Chodidla
Zaměřte se na chodidla. Jemně napněte prsty, stočte je dolů... držte napětí...
A s výdechem povolte. Představte si, že stojíte v mělké vodě na břehu. Každá vlna, která k vám dolehne, omyje vaše chodidla a s ní odchází i drobné napětí. Cítíte chladivou, příjemnou vodu, která uhlazuje vše, co bylo unavené.

2. Lýtka
Přesuňte svou pozornost k lýtkům. Jemně je napněte, nechte svaly na chvíli zaťaté. A pomalu uvolněte. Představte si proud potoka, který obtéká vaše nohy. Jakmile lýtka uvolníte, prou s sebou odnáší i napětí, které se tam drželo. Voda uklidňuje, chladí a očišťuje.

3. Stehna
Napněte svaly stehen... pevně, ale bez přehánění. Držte... A s dlouhým výdechem vše povolte. Všechen tlak ze stehen mizí, svaly se rozlévají do podložky, stejně jako se voda rozlévá po širokém břehu. Všimněte si, jaký je mezi napjatým a uvolněným svalem rozdíl.

4. Pánve a spodní oblast zad
Jemně zatněte svaly pánve...Chvíli držte. A uvolněte. Představte si, že hladina je klidná, hluboká a podpírá vás. Voda vás nadlehčuje, uvolňuje spodní část zad, roztéká se kolem vás a nese pryč každou stopu napětí. Všimněte si, jaký je mezi napjatým a uvolněným svalem rozdíl.

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+
„Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější “,
číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

5. Břicho
Nadechněte se do břicha... a s výdechem jemně stáhněte břišní svaly. Držte chvíli napětí... a uvolněte. Představte si klidný potok, který přelévá chladnou vodu přes vaše břicho. Každé nadechnutí je jako nádech svěžesti. Každý výdech odnáší starosti jako voda odnáší písek z pláže.

6. Hrudník a dech
Nadechněte se o něco hlouběji, než obvykle... Vnímejte, jak se hrudník zvedá jako široká mořská vlna. S výdechem vlna ustupuje, roztéká se po písku a zanechává za sebou klid. Nadech – příliv. Výdech – odliv. Tělo se postupně ladí do tohoto přirozeného rytmu.

7. Záda a lopatky
Stáhněte jemně lopatky k sobě... držte... a s výdechem povolte. Představte si, že vám po zádech stékají drobné pramínky vody. Teplé, příjemné... splývají po páteři, stékají mezi lopatkami dolů a uvolňují každý malý uzlík napětí. Vaše záda se rozpouštějí do podložky. Všimněte si, jaký je mezi napjatým a uvolněným svalem rozdíl.

8. Ramena a šíje
Přitáhněte ramena k uším... napněte... A s dlouhým, vědomým výdechem je nechte klesnout a uvolnit. Představte si, že z ramen sklouzávají kapky deště, které s sebou berou vše, co jste během dne nesli. Šíje měkne, ramena klesají a uvolňují prostor pro klid.

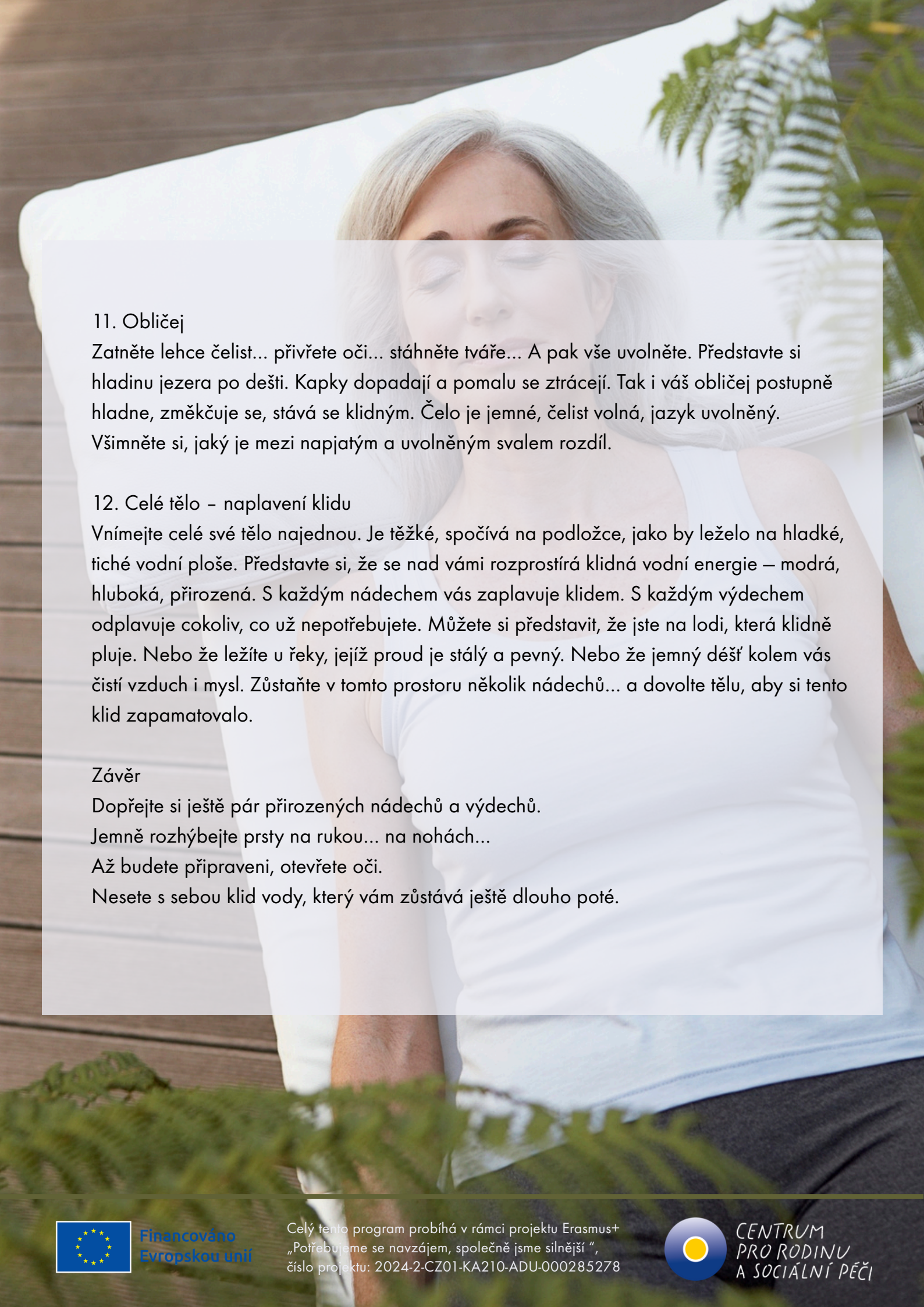
9. Paže
Lehce napněte svaly paží, držte napětí... A pak je vědomě povolte a vnímejte, jak ztěžknuly jako vlna, která se tiše rozlévá do písku. Paže jsou teplé, měkké, těžké a klidné. Všimněte si, jaký je mezi napjatým a uvolněným svalem rozdíl.

10. Ruce a předloktí
Stiskněte jemně pěsti, jako byste chtěli nabrat vodu... Držte... A uvolněte, nechte vše stékat pryč jako proud, který pokračuje dál svou cestou.

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+ „Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější “, číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI



11. Obličej
Zatněte lehce čelist... přivřete oči... stáhněte tváře... A pak vše uvolněte. Představte si hladinu jezera po dešti. Kapky dopadají a pomalu se ztrácejí. Tak i váš obličej postupně hladne, změkčuje se, stává se klidným. Čelo je jemné, čelist volná, jazyk uvolněný. Všimněte si, jaký je mezi napjatým a uvolněným svalem rozdíl.

12. Celé tělo – naplavení klidu
Vnímejte celé své tělo najednou. Je těžké, spočívá na podložce, jako by leželo na hladké, tiché vodní ploše. Představte si, že se nad vámi rozprostírá klidná vodní energie – modrá, hluboká, přirozená. S každým nádechem vás zaplavuje klidem. S každým výdechem odplavuje cokoliv, co už nepotřebujete. Můžete si představit, že jste na lodi, která klidně pluje. Nebo že ležíte u řeky, jejíž proud je stálý a pevný. Nebo že jemný déšť kolem vás čistí vzduch i mysl. Zůstaňte v tomto prostoru několik nádechů... a dovolte tělu, aby si tento klid zapamatovalo.

Závěr
Dopřejte si ještě pár přirozených nádechů a výdechů.
Jemně rozhýbejte prsty na rukou... na nohách...
Až budete připraveni, otevřete oči.
Nesete s sebou klid vody, který vám zůstává ještě dlouho poté.

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+
„Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější “,
číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI