Progresywna relaksacja mięśni

Długość około 12 minut · Stref 8 · Podejście Edmund Jacobson, 1929

Ciało przechowuje lęk jako napięcie w mięśniach. Możesz nawet nie zauważać, że masz uniesione barki przez cały dzień. Ta praktyka uczy zauważać napięcie i je puszczać. Zrób wieczorem, leżąc.

JAK TO ROBIĆ

Idziesz od góry do dołu, po jednej strefie: najpierw napięcie przez około pięć sekund, potem rozluźnienie.

1 **Czoło i brwi**
Podnieś brwi tak wysoko, jak możesz. Puść. Powieki ciężkie.

2 **Szczęka, usta**
Zaciśnij szczęki i ściśnij wargi. Puść. Szczęka lekko się uchyla.

3 **Barki i szyja**
Podnieś barki do uszu tak wysoko, jak możesz. Puść gwałtownie. Barki opadają.

4 **Ręce, pięści**
Zaciśnij oba pięści i napnij przedramiona. Otwórz dłonie. Palce ciepłe.

5 **Klatka, brzuch**
Głęboki wdech, utrzymaj napięcie w klatce. Powolny wydech. Brzuch miękki.

6 **Uda, pośladki**
Zaciśnij pośladki i napnij uda. Puść. Miednica ciężka, opada.

7 **Łydki**
Podciągnij palce stóp do siebie, łydki napięte. Puść. Łydki miękkie.

8 **Stopy, palce**
Zaciśnij palce stóp, napnij stopy. Otwórz. Stopy rozpływają się.

KIEDY WARTO JĄ ROBIĆ

- Przed snem: podstawowy scenariusz. Leżąc, bez światła. Często zasypiasz gdzieś przy piątej lub szóstej strefie.
- Po dniu pracy: żeby zrzucić nagromadzone napięcie mięśni, zwłaszcza w barkach i szczęce.
- Przy przewlekłym lęku: jako codzienna praktyka, dwa tygodnie z rzędu, żeby ciało zapamiętało uczucie rozluźnienia.
- Przed stresującym wydarzeniem: godzinę lub dwie przed rozmową kwalifikacyjną, trudną rozmową, wystąpieniem.

> **Kiedy lepiej odpuścić.** PMR jest bezpieczna dla większości osób, ale przy świeżych urazach mięśni lub po operacjach nie wolno mocno napinać dotkniętej strefy. W takich sytuacjach można pomijać problemowe strefy albo robić tylko górną część ciała. Przy lęku napadowym z hiperwentylacją i przy silnej dysocjacji lepiej zacząć od uziemienia 5-4-3-2-1, a nie od PMR.

Aliaksei Levashou, psychotraumatolog · levashou.pl