Relaksācija – autogēnie vingrinājumi

Viens no vispazīstamākajiem relaksācijas veidiem ir autogēnie treniņi jeb pašapzināšanās. Par šīs metodes radītāju Eiropā tiek uzskatīts Johanness Šulcs, kurš pamanīja, ka relaksācijas efekts ir labāks, ja cilvēks pats atkārto verbālās formulas. Vēl labāks efekts tiek iegūts, ja cilvēks pārmaiņus sasprindzina un atslābina muskuļu grupas kombinācijā ar elpošanu. Līdzīgas metodes tiek izmantotas meditācijā Austrumu jogas praksēs.

Sesijas laikā cilvēks guļ uz muguras, pēc iespējas atslābināts, aizvērtām acīm. Zem kakla jūs varētu novietot veltni, salocītu dvieli. Dažiem var būt nepieciešams neliels dvielis, kas sarullēts zem muguras, lai palīdzētu saliekt ķermeni, lai ķermenis varētu labāk atslābt. Rokas brīvi guļ uz pamatnes ar plaukstām uz augšu. Kājas izstieptas, atslābinātās pēdas noliektas uz sāniem. Ieelpojot būs nepieciešams sasprindzināt muskuļu grupas pēc kārtas, izelpojot - atpūsties, sajust smagumu. Jums jāsāk ar kāju muskuļiem un jābeidz ar sejas muskuļu sasprindzinājumu un relaksāciju. Sāksim!

1. Ieelpojot 2-3 sekundes, stingri sasprindziniet visu labo kāju, noliecot pēdu pret sevi. Izelpojiet caur muti 4-6 sekundes, lai atslābinātu labo kāju, sajustu labās kājas muskuļu smagumu un siltumu. Lēnām atkārtojiet to pašu ar kreiso kāju. Lēnām sakiet sev: "abas manas kājas ir smagas, siltas un atslābušas"
2. Ieelpojiet 2-3 sekunžu laikā, pievelciet un stingri spiediet pret pamatni, uz kuras guļat muguras un sēžamvietas muskuļus. Izelpojiet caur muti 4-6 sekundes, lai atslābinātu muguras un sēžamvietas muskuļus, sajustu smagumu. Prātā lēnām sakiet sev: "abas manas kājas, mugura, sēžamvieta ir smagas, siltas un atslābušas"
3. Sasprindziniet vēdera muskuļus 2-3 sekundes, ieelpojot. Izelpojiet caur muti 4-6 sekundes, lai atslābinātu vēdera muskuļus, sajustu smagumu. Lēnām prātā sakiet: "Abas manas kājas, mugura, sēžamvieta, vēders ir smagas, siltas un atslābušas"
4. Ieelpojot, stingri sasprindziniet visu labo roku 2-3 sekundes, saspiežot dūri. Izelpojiet caur muti 4-6 sekunžu laikā, atlaidiet labo roku, atveriet dūri, sajūtiet labās rokas muskuļu smagumu un siltumu. Lēnām atkārtojiet to pašu ar kreiso roku. Prātā sev lēnām sakiet: "abas manas kājas, mugura, sēžamvieta, vēders un rokas ir smagas, siltas un atslābušas."
5. Ieelpojot 2-3 sekundes, sasprindziniet kaklu un piespiediet pakausi pie pamatnes, sakodiet zobus. Izelpojot caur muti 4-6 sekundes, lai atslābinātu pakausi un apakšžokli, sajustu smagumu un siltumu pakauša un apakšžokļa muskuļos. Prātā sev lēnām sakiet: "abas manas kājas, mugura, sēžamvieta, vēders, rokas, pakausis, žoklis ir smags, silts, atslābis".
6. Ieelpojot, 2-3 sekundes enerģiski sarauciet pieri un degunu, ļoti cieši aizverot acis. Izelpojot caur muti 4-6 sekundes, atslābiniet pieri, degunu, plakstiņi lai paliek viegli aizvērti, jūtiet smagumu un siltumu sejā. Savā prātā lēnām sakiet: viss mans ķermenis ir mierīgs, smags, silts un atslābis. Es mierīgi atpūtīšos "

Pēc visa ķermeņa relaksācijas šādā veidā, prātā lēnām atkārtojot: "Es atpūtīšos mierīgi un atviegloti, mans ķermenis ir smags un silts, es atpūtīšos ...." Ja jūs veicat šos vingrinājumus vakarā savā gultā, jūs varat vienkārši aizmigt. Iespējams, ka jūs labi izgulēsities.

Ja dienas laikā veicat autogēnu treniņu, lai dažas minūtes atpūstos, pabeidziet, pakustinot pirkstus, pēdas, saspiežot dūres, dziļi ieelpojot un lēnām pagriežoties uz sāniem, lēnām apsēdieties.

VEIKSMI!