

PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA



PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA

Stiskanje limuna



Zamisli da u svakoj ruci držiš po jedan limun. Pokušaj ih iscijediti tako da ih što jače stisneš svojim rukama. Stisni, stisni, stisni i osjeti kako su ti ruke napete. A sad prestani stiskati i pusti limone da padnu na pod. Osjeti kako su ti ruke opuštenе. Možeš ovu vježbu ponoviti nekoliko puta.

Protezanje mačke



Zamisli da si lijena mačka. Ideš se protegnuti. Ispruži ruke ispred sebe, pa ih digni gore, pa prema natrag. Osjeti kako su ti ramena napeta. Ispruži se još više. A sad pusti svoje ruke da ti padnu sa strane. Osjeti kako su opuštenе. Možeš ovu vježbu ponoviti nekoliko puta.

PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

Žvakanje žvakaće



Zamisli da u ustima imaš ogromnu žvakaću. Pokušaj ju žvakati, zagrizi ju, stisni ju jako svojim zubima, što jače, osjeti kako su ti usta napeta. Bravo! A sada prestani žvakati i osjeti kako su ti usta opuštena. Možeš ovu vježbu ponoviti nekoliko puta.

Tjeranje muhe



Neka dosadna muha je sletila na tvoj nos. Pokušaj ju otjerati bez da koristiš ruke, namršti svoj nos, svoje obraze, usta i čelo. Namršti svoje cijelo lice i drži ga tako što jače, još, još. Bravo! Opusti sada svoje lice, muha je odletila. Osjeti kako je ugodno kada ti je lice opušteno. Možeš ovu vježbu ponoviti nekoliko puta.

PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA

Stiže slon



Zamisli da ležiš na travi, a iz daljine ti se približava mali slon. Ne vidi te u travi i mogao bi stati na tebe. Napni svoj trbuh što jače možeš, zategni sve mišiće trbuha, stisni još, još. Opusti sada svoj trbuh, slon je ipak otišao drugim putem. Osjeti kako ti je trbuh mekan i opušten, baš je ugodno. Možeš ovu vježbu ponoviti nekoliko puta.

Blatna lokva



Zamisli da stojiš bos u blatnoj lokvi. Zaguraj svoja stopala duboko u blato, pokušaj dodirnuti dno. Napni svoje noge i tiskaj prema dolje što jače možeš, još, još. A sada, izvadi noge iz blata i osjeti kako je ugodno kada su ti stopala mekana i opuštena. Možeš ovu vježbu ponoviti nekoliko puta.