

PROGRESYVUS RAUMENŲ ATPALAIDAVIMAS NAMŲ SĄLYGOMIS

Parengė Vilniaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos
psichologė Olga Bartkevič



Pateikiame progresuojančios raumenų relaksacijos pavyzdį, autorius amerikiečių fiziologas ir psichiatras Edmundas Jacobsonas.

Autorius tikėjo, kad žmogaus kūnas į stresą reaguoja raumenų įtampa, o tai savo ruožtu didina nerimą.

**SIŪLOMI PRATIMAI SUKELIA RAUMENŲ
ATPALAIDAVIMĄ, KAS PADEDA
ŽMOGUI SUSITVARKYTI SU NERIMU.**

Pateiktą mankštą geriausia
atlikti ramioje aplinkoje

Pratimus galite atlikti
sėdėdami kėdėje

Kiekvienas pratimas turi būti
kartojamas tris kartus su
kelių sekundžių pertrauka
poilsui

PRADĖKIME



1. suraukite kaktą,
išbūkite taip 5 - 7 sekundes,
tada lėtai atpalaiduokite kaktą,
pajauskite, kaip raumenys
atsipalaiduoja

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



2. plačiai atmerkite akis,
išbūkite 5 - 7 sekundes,
lėtai užsimerkite

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



3. suraukite nosį,
išbūkite 5 - 7 sekundes,
tada lėtai atpalaiduokite veido
raumenis

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



4. plačiai nusišypsokite,
išbūkite su šypsena 5-7 sekundes,
tada lėtai atpalaiduokite veido
raumenis

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



5. spauskite liežuvį prie gomurio,
išbūkite 5 - 7 sekundes,
tada lėtai atpalaiduokite
raumenis

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



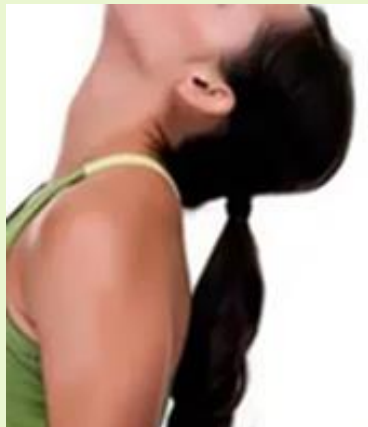
6. suspauskite žandikaulį,
pajuskite priekinių ir šoninių veido
raumenų įtampą (neturi skaudėti!),
išbūkite 5 - 7 sekundes,
lėtai atpalaiduokite veido ir
žandikaulio raumenis

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



7. suspauskite lūpas, kaip bučiniui, išbūkite taip 5-7 sekundes, tada lėtai atpalaiduokite raumenis

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



8. atlenkite galvą atgal,
pajauskite kaip įsitempia kaklas,
išbūkite 5 - 7 sekundes
ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



9. pakelkite pečius įtempdami kaklą,
išbūkite 5-7 sekundes
ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



10. suspauskite kumščius, įtempkite rankas (dilbį, žastą, pečius), išbūkite įsitempę 5-7 sekundes, atpalaiduokite rankas ir pečius

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



11. suveskite mentes atgal,
įtempkite pečių lanko raumenis,
išbūkite 5-7 sekundes
ir lėtai atpalaiduokite raumenis

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



12. giliai įkvėpkite,
įtempdami pilvo raumenis,
išbūkite 5 - 7 sekundes sulaukydami
kvėpavimą,
lėtai iškvėpkite, atpalaiduokite
raumenis

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



13. spauskite pēdas į grindis,
pajauskite kojų įtampą, išbūkite
taip 5-7 sekundes, lėtai
atpalaiduokite kojas

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS



14. pakelkite kojas priešais save, įtraukite pėdas į save, pajuskite įtampą nuo kojų pirštų iki klubų, susikoncentruokite į šią įtampą, laikykite 5-7 sekundes, tada atpalaiduokite kojas ir leiskite joms lėtai nukristi ant grindų

PAKARTOKITE PRATIMĄ DAR DU KARTUS

Pabaigę mankštą neskubėkite
greitai keltis, pasimėgaukite
atsipalaidavusiu kūnu, vidine
ramybe

**SVEIKATOS VISIEMS,
RŪPINKITĖS SAVIMI IR SAVO ARTIMAISIAIS**

