

## Postopno mišično sproščanje

Naša telesa se na stresne situacije in misli avtomatično odzivajo tako, da postanejo napeta. Velja tudi obratno: dober način sprostitev misli je namerno sproščanje telesa.

Pri postopnem mišičnem sproščanju napnemo in sprostimo vsako mišično skupino posebej. Na tak način se mišice sprostijo in to vam omogoča, da opazujete razliko med napetostjo in sproščenostjo v mišicah.

Sproščanje naj bi bilo prijetno, zato lahko izpustite tisti del vaje, ki je v določenem trenutku prenaporen. Prav tako boste morda želeli izpustiti določene dele vaj, če imate telesne poškodbe.

## Priprava

S hrbtom se ulezite na posteljo, kavč ali tla. Glavo in vrat podprite z blazino. Lahko se usedete tudi na udoben stol z dobro podprto glavo. Zaprite oči, če vam je to prijetno.

## Navodila

Izmenično usmerite svojo pozornost na različne dele telesa v določenem zaporedju. Vsako vajo ponovite trikrat.

1) *Napnite in sprostite: napnite določen del telesa, nekaj trenutkov zadržite in nato sprostite*

2) *Rahlo napnite in potem sprostite: napnite določen del telesa le toliko, da to zaznate, nato sprostite*

3) *Samo sprostitev: pozornost usmerite na vsako mišično skupino in jo sprostite*

## Priporočeno zaporedje

- 1 Desna dlan in roka  
(Stisnite pest in napnite mišice v roki)
- 2 Leva dlan in roka
- 3 Desna noga  
(Napnite nogo tako, da rahlo dvignete koleno)
- 4 Leva noga
- 5 Trebuh in prsni koš
- 6 Mišice hrbta  
(Ramena rahlo potisnite nazaj)
- 7 Vrat in grlo  
(Glavo rahlo potisnite nazaj v blazino /naslonjalo)
- 8 Obraz  
(Napnite mišice na obrazu)

