

## **„Silny, słaby” – ćwiczenia relaksacyjne z elementami treningu napinająco - rozluźniającego Jacobsona**

1. Zegnij prawe ramię, napręż mięśnie, wyobraź sobie, że jesteś siłaczem.
2. Teraz jesteś słaby – rozluźnij rękę, pomachaj nią swobodnie.
3. Zegnij lewe ramię, napręż mięśnie.
4. Teraz znów jesteś słaby – rozluźnij rękę, pomachaj nią swobodnie.
5. Odpocznij chwilę, głęboko oddychaj.
6. Teraz silne i słabe będą twoje nogi.
7. Włóż klocek (lub jakiś inny mały przedmiot) pod prawe kolano i mocno ściśnij nogę, tak żeby klocek nie wypadł.
8. Teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, klocek wypada.
9. Włóż klocek pod lewe kolano i mocno ściśnij nogę, tak żeby klocek nie wypadł.
10. Teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, klocek wypada.
11. Napełń brzuch powietrzem, tak żeby był napięty jak balon.
12. Powoli wypuść powietrze, zrób „flak”.
13. Jesteś niezadowolony i groźny, bo ktoś zniszczył twoją pracę, marszczysz mocno czoło, zaciskasz pięści.
14. Robisz głęboki wdech – wydech i rozluźniasz się, robisz „galaretę”.
15. Chwilę odpoczywasz, jesteś spokojny i rozluźniony, gotowy do dalszych zajęć.