

Witam na kolejnej lekcji.

Zadanie na dziś – zadbajcie o swój umysł.

Moja propozycja dla Was - Relaksacja Jacobsona - Na Stres, Niepokój i Lęk

Trening Jacobsona: na czym polega?

Trening relaksacyjny Jacobsona jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz. Robisz krótką przerwę, by przez kilkanaście sekund spokojnie obserwować reakcję swojego organizmu - koncentrujesz się na tym, by w pełni odczuć różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem. Trening Jacobsona najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która sprzyja rozluźnieniu, możesz też pótleżeć lub siedzieć - ważne, aby nie odczuwać dyskomfortu np. ze strony kręgosłupa. Najlepiej ćwicz w takim momencie dnia, w którym przez kilkanaście minut nic nie będzie cię rozpraszać. Wybierz miejsce spokojne, ciche, wyłącz telefon komórkowy.

Jak już wiesz czym się dziś zajmiemy sam wybierz odpowiednią porę otwórz link i skup się na sobie:

<https://youtu.be/X1HXg6BkKw0>

Do ćwiczeń zachęć rodzeństwo lub innego członka rodziny – odpoczywajcie razem

To ważne w czasie w jakim się znajdujemy.

Pozdrawiam AW