

RELAKSĀCIJA

Sākuma pozīcija: guļus uz muguras, zem ceļiem un apakšstilbiem neliels spilvens (sega), kā arī spilvens novietots zem pleciem un galvas;

Pozīcija maksimāli ērta un komfortabla.

Diafragmālā elpošana

Plaukstas novietotas uz ribām;

Pleci brīvi;

Lēna ieelpa caur degunu - ribas virzās uz sāniem un vēders uz augšu;

Lēna, gara izelpa caur degunu vai caur muti, lūpas novietojot „tūtiņā” - ribas un vēders saplok.



Apzināta relaksācija

Pievērst uzmanību elpošanai - vai tā ir ātra, vai mierīga, sekla vai dziļa. Pievērst uzmanību kā elpošanas laikā kustas krūšu kurvis. Veikt diafragmālo elpošanu.

Pievērst uzmanību ķermenim - sajūst kā ķermenis balstās uz pamata, sākot ar pēdām, ceļiem, gurniem, muguru, pleciem, rokām, galvu. Sajūst ķermeņa svaru, atslābināties un ļaut pamatam to balstīt.

Apzināta sasprindzināšana un atslābināšana - iespiest vienu roku pamatā, sajūst saspringumu un atslābināt, sajūst atslābinājumu. To pašu veikt ar otru roku un pēc tam ar abām rokām vienlaikus. Pēc tam to pašu veikt ar kājām - ar katru atsevišķi un abām vienlaikus.

