



Enostavna in zelo učinkovita vaja sproščanja: **Postopna mišična sprostitvev**

Vaja postopne mišične sprostitve nam pomaga zaznati, kje v telesu čutimo napetost in z njo povezano tesnobo. Z napenjanjem in sproščanjem mišic v telesu lahko dosežemo občutek sprostitve. Vaj se najlažje lotimo v udobnem položaju (sede ali leže). Skušajmo postopoma napeti vse mišice v telesu, tako da začnemo pri obrazu in se pomikamo proti stopalom. Napetost zadržimo (počasi štejemo do 5) in pozorno spremljajmo občutek v telesu. Nato napetost sprostim (počasi štejemo do 10) in ponovno opazujemo, kako se občutek sproščenosti razlikuje od občutka napetosti.

V nadaljevanju navajamo podrobnejše napotke:

Obraz: Kar se da močno se namrščimo in skrčimo vse predele obraza, nato jih sprostim.

Dlani: Stisnimo pest in prste zavijmo v dlan, nato dlani razprimo.

Roke: Stisnimo pesti in jih pomaknimo k ramenom, nato jih sprostim.

Ramena: Dvignimo in potisnimo ramena proti ušesom, nato ramenski obroč sprostim.

Hrbet: Lopatice stisnimo močno skupaj, nato jih sprostim.

Trup: Trebuh povlecimo kar se da močno notri, nato ga sprostim.

Stegna: Stegna tesno stisnimo skupaj, nato jih sprostim.

Meča: Stopala močno iztegnimo ali upognimo, nato jih sprostim.

Stopala: Prste na nogah tesno skrčimo in napnimo, nato jih sprostim.