

Vöðvaslökun - Progressive muscle relaxation (aðferð Edmund Jacobson):

Ráðleggingar um vöðvaslökun: Sittu eða liggðu þægilega, dragðu djúpt inn andann og andaðu hægt frá þér, endurtaktu nokkrum sinnum. Þú spennir hvert vöðvasvæði nokkrar sekúndur (a.m.k. 5 sek.) og heldur niðri í þér andanum og slakar síðan á um leið og þú andar frá þér og beinir athyglinni að því að skynja slökun og vellíðan á svæðinu í 10-15 sekúndur.

Æfðu þig þangað til þú hefur náð færni og skynjar mismun á spennu og slökun.

Ath. Ekki hentar öllum að spenna vöðva til hins ítrasta, taktu tillit til heilsufars.

1. Hendur. A) Spennu hnefana í nokkrar sekúndur, slakaðu síðan vel á þeim.
B) Strektu út fingurna í nokkrar sekúndur, slakaðu á þeim.
2. Handleggir. Spennu handleggina eins og þú getur, nokkrar sek., og slakaðu síðan á þeim.
3. Axlir. A) Þrýstu þeim aftur á bak, dragðu saman herðablöðin, spennu axlirnar aftur, spennu upp í hnakkann í nokkrar sek. Slakaðu á.
B) Dragðu axlirnar fram á við, haltu spennunni í nokkrar sek. Slakaðu á þeim.
4. Hálsinn (hliðarhreyfing). A) Með axlirnar beinar og slakar, snúðu höfðinu eins langt og þú getur til hægri, finndu fyrir spennu í hálsinum í nokkrar sekúndur. Snúðu höfðinu fram og slakaðu á.
B) Snúðu höfðinu eins langt og þú getur til vinstri, haltu spennunni. Slakaðu síðan á.
5. Hálsinn (framhreyfing). A) Beygðu höfuðið fram á við í átt að brjóstbeininu, haltu spennunni. Réttu höfuðið við á ný og slakaðu á. B) Horfðu upp á við, nokkrar sek. Slakaðu á.
6. Augu. A) Opnaðu augun eins mikið og þú getur og lyftu augabrúnunum, eins og þú sért mjög undrandi. Haltu spennunni í nokkrar sek. Slakaðu á augunum á ný.
B) Kreistu aftur augun, haltu spennunni í nokkrar sek. Slakaðu á augunum.
7. Munnur. A) Brostu eins breitt og þú getur, haltu brosinu og spennunni í kjálkanum í nokkrar sekúndur. Slakaðu á. B) Settu eins mikinn stút á munninum og þú getur haltu spennu í kjálkanum í nokkrar sekúndur. Slakaðu á.

8. Tunga. A) Rektu tunguna eins mikið út og þú getur, með munninn galopinn. Haltu spennunni. Slakaðu síðan á og hvíldu tunguna í munnbotninum. B) Dragðu tunguna eins langt aftur í hálsinn og þú getur, slakaðu á.
9. Andlit. Grettu andlitið eins og þú getur. Kreistu það saman og gerðu það eins og krumpaða sveskju. Haltu spennunni í í nokkrar sek. Slakaðu á andlitinu og sléttu úr.
10. Brjóstkassi. Dragðu inn andann og haltu honum inni. Lyftu öxlunum alveg upp að eyrum, spenntu brjóstkassann eins og þú getur. Spenntu upphandleggina að brjóstkassanum. Haltu spennunni í í nokkrar sek.. Slakaðu á og andaðu eðlilega.
11. Bak. Spenntu axlirnar og herðablöðin aftur á bak, spenntu bakvöðvana með því að þrýsta bakinu fram á við, haltu spennunni í í nokkrar sekúndur. Slakaðu á.
12. Magi. A) Dragðu magann eins langt inn og þú getur, haltu spennunni. Slakaðu síðan algerlega á. B) Spenntu magavöðvana fram eins og þú værir að undirbúa þig fyrir að fá högg í magann, sveigðu neðra bakið aðeins fram á við. Haltu spennunni. Slakaðu á.
13. Sitjandi. Kreistu rasskinnarnar þétt og lyftu mjaðmargrindinni örlítið upp frá stólnum í í nokkrar sek. Slakaðu á rasskinnum og mjöðmum og finndu hversu þungt þú situr á stólnum.
14. Mjaðmir. Spenntu hnén saman, eins og þú haldir á litlum bolta á milli hnjána. Finndu spennuna - alveg upp í mjaðmir og haltu henni í nokkrar sekúndur. Slakaðu á .
15. Fótleggir. Réttu úr fótunum og lyftu þeim upp uþb. 15 cm, **án** þess að spenna magann, haltu fótunum uppi í í nokkrar sekúndur. Slakaðu á fótunum.
16. Kálfar og fætur. A) Þú heldur hælunum á gólfinu, en lyftir tánum og iljum upp og finnur spennuna í kálfunum. Haltu spennunni. Slakaðu á.
17. Slakaðu nú á öllum líkamanum í svolitla stund. Njóttu þess að finna líkamann slakan og þungan. Dragðu andann djúpt inn og andaðu vel frá þér.

Eftir því sem þú verður þjálfaðri, þá getur þú fækkað svæðunum sem þú spennir.

Þú getur td. skipt líkamanum niður í fjögur svæði. Spenna og slaka síðan:

1. Báðir handleggir og hendur í senn.
2. Andlitsvöðvar, kjálki, hnakki og hálsinn.
3. Axlir, bak og magi.
4. Báðir fótleggir í senn, öklar og fætur.