

ZAŁĄCZNIK NR 4

SKANOWANIE CIAŁA

Znajdź miejsce, w którym będziesz czuć się komfortowo. Połóż się wygodnie, z rękoma wzdłuż ciała i stopami opadającymi na boki. Jeśli masz ochotę, zamknij oczy. Na początku obejmij uwagą całe swoje ciało. Poczuj, jak leżysz, poczuj miejsca, w których ciało dotyka materaca lub maty. Poczuj, jak z każdym wydechem Twoje ciało zapada się jeszcze głębiej w podłoże. Przenieś uwagę na oddech. Zauważ ruch powietrza przy wdechu i wydechu. Zauważ, jak oddech porusza Twoim ciałem. Jak unosi się i opada Twoja klatka piersiowa i brzuch. A teraz przenieś swoją uwagę na czubek głowy. Poczuj skórę pod włosami. Zauważ, jakie wrażenia odbierasz w tym miejscu. Nie martw się, jeśli nic nie czujesz. To też jest w porządku. Jeśli zaczniesz błędzić gdzieś myślami, nie przejmuj się. To zupełnie naturalne. Tak działa nasz umysł. Po prostu zauważ to i łagodnie skieruj swoją uwagę z powrotem do ciała. Zauważ wrażenia na twarzy. Poczuj skórę i mięśnie na twarzy. Oczy, czoło, nos, policzki, usta, szczękę. Nie zapomnij o uszach. Zbadaj wrażenia w tym miejscu. Przenieś uwagę na tył głowy, zauważ, co czujesz tam, gdzie głowa dotyka podłoża. Skieruj uwagę do szyi. Zauważ, co czujesz w gardle i na karku. Przenieś uwagę w dół, do barków. Sprawdź, co tam czujesz. Często w barkach i szyi gromadzi się dużo napięcia. Jeśli czujesz napięcie, po prostu zauważ to. Jakie to uczucie? Możesz spróbować skierować oddech w to miejsce. Wraz w wydechem poczuj, jak napięcie cię

opuszcza. Nie przejmuj się, jeśli tak się nie stanie. To też jest ok. Skieruj uwagę w dół ramion. Do pach. Jeśli leżysz, twoja ramiona leżą wzdłuż ciała. Poczuj, jak opierają się o podłogę lub materac. Poczuj ich ciężar. Poczuj, jak poddają się grawitacji. Teraz przenieś uwagę w dół, do łokci, przedramion, do nadgarstków i dłoni. Poczuj skórę na wierzchu i wewnątrz dłoni. Poczuj swoje palce, kciuki. Zauważ, jakie wrażenia odbierasz w opuszkach palców. Teraz obejmij uwagą całe ręce, od dłoni do ramion. Przenieś uwagę na górę pleców. Do łopatek, do przestrzeni między łopatkami. Teraz poczuj środkową część pleców, a po chwili dolną. Przenieś uwagę na przód ciała. Na klatkę piersiową i brzuch. Poczuj, jak cały przód ciała unosi się i opada wraz z oddechem. Skieruj uwagę w dół, do miednicy. Poczuj swoje pośladki. Biodra. Przenieś uwagę na uda. To duży obszar, dużo mięśni i kości. Zbadaj, co czujesz w tym miejscu. Zejdź w dół do kolan. Poczuj swoje łydki i piszczele. Skieruj uwagę w dół, do kostek. Potem do stóp. Poczuj podeszwy stóp. Wierzch stopy. A na końcu palce stóp. A teraz jeszcze raz skieruj swoją uwagę na całe swoje ciało. Od stóp do czubka głowy. Poczuj, jak porusza się z wdechem i wydechem. Nie kontroluj swojego oddechu - niech będzie taki, jaki jest. Cokolwiek czujesz, niech będzie takie, jakie jest. Nie musisz nic zmieniać. Kiedy będziesz gotowy lub gotowa, otwórz oczy i zakończ to ćwiczenie.

Transkrypcja nagrania za zgodą autora: Magdalena Długołęcka, DobroStan, Skanowanie ciała w 10 minut, dostęp 29.12.2022 na; [Skanowanie ciała 10 min - YouTube](#)

ZAŁĄCZNIK NR 5

TRENING JACOBSONA

W pierwszej kolejności upewnij się, że leżysz wygodnie w najbardziej komfortowej dla Ciebie pozycji. Można również przyjąć pozycję siedzącą lub każdą, w której nie będziesz odczuwać dyskomfortu. Przez chwilę skup uwagę na swoim ciele. Powoli zejdź uwagą od czubka głowy w stronę stóp. Zobacz, jakie obszary są zmęczone, czy są miejsca, w których odczuwasz napięcie lub ból. Teraz przez chwilę skup się na oddechu. Oddychaj miarowo i spokojnie przez nos. Poczuj, jak przy wdechu brzuch spokojnie unosi się, a płuca napętniają powietrzem. Wstrzymaj oddech przez kilka sekund, a następnie zauważ, jak przy wydechu brzuch spokojnie opada, a napięcie odpływa z ciała. Podczas każdego etapu, który teraz nastąpi, pamiętaj o spokojnym, miarowym oddechu. Unieś wysoko brwi, poczuj, jak czoło marszczy się, a mięśnie pod skórą napinają się. Utrzymaj to przez około 5 sekund. Z wydechem rozluźnij się, pozwól brwiom opaść, poczuj, jak czoło staje się gładkie i zupełnie odprężone, jak odpływa z niego napięcie. Przez chwilę skup się na uczuciu rozluźnienia. Zapamiętaj je. Zaciśnij mocno powieki, zmarszcz nos. Odczekaj 5 sekund, skupiając się na pracy mięśni wokół oczu i nosa. A następnie z wydechem rozluźnij i poczuj, jak wygładza się nos, poczuj odprężenie mięśni wokół oczu. Zaciśnij zęby i cofnij kąćki ust, rozciągając twarz w grymasie podobnym do szerokiego uśmiechu. Poczuj, jak napinają się policzki i mięśnie wokół ust. Utrzymaj taki grymas przez około 5 sekund. Z wydechem rozluźnij twarz i poczuj miękkość policzków i rozluźnienie mięśni wokół ust. Mocno naciśnij czubkiem języka na górne podniebienie, zaraz za zębami. Skup się na napięciu w ustach i pracy języka. Z wydechem rozluźnij. Poczuj, że już cała twarz jest rozluźniona. Napięcie odpłynęło, rysy twarzy złagodniały. Oddychaj miarowo i spokojnie. Delikatnie odchyl głowę do tyłu. Jakbyś spoglądał lub spoglądała na sufit. Skup się na napięciu w okolicy karku. Po 5 sekundach wróć do pozycji wyjściowej, czując rozluźnienie karku i mięśni z tyłu głowy. Zrób kilka spokojnych oddechów, czując, jak przy każdym wydechu odpływa napięcie z mięśni, a kark coraz bardziej się rozluźnia. Skłoń delikatnie głowę

do przodu, kierując brodę w stronę mostka. Skup się na napięciu w szyi. Po chwili rozluźnij. Poczuj, jak napięcie odpływa. Teraz zaciśnij dłonie w pięści, a po 5 sekundach rozluźnij. Zegnij ręce w łokciach. Naciśnij łokciami na podłóżę. Poczuj napięcie z przodu ramion. Po 5 sekundach wyprostuj łokcie i poczuj rozluźnienie. Nieco mocniej wyprostuj ręce, lekko blokując łokcie. Poczuj napięcie z tyłu ramion. Wytrzymaj 5 sekund. Następnie rozluźnij, czując, jak napięcie opływa wraz z wydechem. Unieś barki do góry w stronę uszu jak przy wzruszaniu ramionami. Wytrzymaj 5 sekund. Rozluźnij się i pozwól im opaść swobodnie. Napnij mięśnie pleców, ściągając łopatki i cofając barki. Po 5 sekundach skup się na pracy mięśni grzbietu i rozluźnij. Kolejny wdech zrób nieco głębszy. Pozwól klatce piersiowej unieść się wysoko. Poczuj pracę mięśni utrzymującej ją w tych wdechowym położeniu. Po kilku sekundach, z wydechem, pozwól żebrom opaść. Teraz kolej na mięśnie brzucha. Napnij je wciągając brzuch. Tak, by pępek zbliżył się jak najbardziej do kręgosłupa. Wytrzymaj 5 sekund. Z wydechem rozluźnij. Skup się na dolnych plecach. Delikatnie wygnij je w łuk, cofając lekko biodra i odrywając lędźwia od podłogi. Poczuj napięcie, ale nie dyskomfort odcinka lędźwiowego. Wytrzymaj 5 sekund. Następnie rozluźnij się. Napnij pośladki. Skup się na pracy mięśni, a następnie z wydechem rozluźnij. Napnij mięśnie ud, ściskając kolana jakbyś chciał lub chciała utrzymać między nimi przedmiot i bardzo zależało ci, żeby nie wypadł. Wytrzymaj 5 sekund. Z kolejnym wydechem rozluźnij. Wypchnij mocno pięty, zadzierając palce stóp ku głowie. Poczuj napięcie w goleni, pracę mięśni łydek. Wytrzymaj 5 sekund. Rozluźnij, poczuj, jak napięcie odpływa. Kolej na stopy. Zegnij jak najbardziej palce stóp, czując napięcie w podszewie stóp. Po 5 sekundach rozluźnij. Oddychaj spokojnie i miarowo. W wyobraźni postaraj się wędrować oddechem wśród tułowia. Poczuj, jak oddech płynie od czubka głowy do stóp, a z wydechem wraca w stronę głowy.

Transkrypcja nagrania za zgodą autora: Szymon Kukanów, Relaksacja progresywna. Relaks całego ciała przez napinanie i rozluźnianie mięśni. Trening Jacobsona, dostęp 18.12.2022 na: [Relaksacja progresywna. Relaks całego ciała przez napinanie i rozluźnianie mięśni. Trening Jacobsona - YouTube](#)