



emocjonalny
FITNESS



Spokojny umysł, to silne ciało! Trening relaksacyjny Jacobsona krok po kroku

„Zadanie dofinansowane ze środków
z budżetu Województwa Mazowieckiego.”

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
im. prof. Józefa Mazowieckiego

GRUPA
ArteMis



Trening relaksacyjny Jacobsona - co to takiego?

Trening relaksacyjny Jacobsona znany także jako głęboka relaksacja lub progresywne rozluźnianie mięśni, to technika opracowana przez amerykańskiego psychiatrę Edmunda Jacobsona.

Technika opiera się na redukcji napięcia mięśniowego w celu osiągnięcia głębokiego stanu relaksu zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

WAŻNE!

Trening Jacobsona można wykonywać w każdym wieku i nie ma przeciwwskazań do jego stosowania.





Jak przeprowadzić trening Jacobsona?

Trening najlepiej zacząć w pozycji leżącej (relaksacja ogólna), po jakimś czasie przejść do pozycji siedzącej. Kiedy nabierzesz wprawy, możesz trenować podczas wykonywania różnych czynności (relaksacja zróżnicowana).

Metoda ta polega na nauce napinania poszczególnych partii mięśni aż do automatyzacji. W dalszej kolejności na utrzymywaniu ich w stanie napięcia przez 5 sekund, a następnie pełnym rozluźnieniu.

Wykonując trening, napinaj po kolei mięśnie:

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| → stóp | → pośladków | → rąk |
| → łydek | → brzucha | → ramion |
| → ud | → dłoni | → karku |



Trening przebiega w dwóch etapach:

- 1** zaczynasz od relaksacji stopniowej
- napinania pojedynczych grup mięśni, później innych
- 2** z czasem przechodzisz do relaksacji zróżnicowanej
- napinasz pojedynczą grupę mięśni, inne pozostają rozluźnione

WSKAZÓWKA!

Trening relaksacyjny Jacobsona należy wprowadzać do codzienności powoli. W pierwszych dniach ćwiczenia powinny trwać ok. 5 minut i stopniowo być wydłużone do 15-20 minut.





Dlaczego warto zacząć treningi Jacobsona?



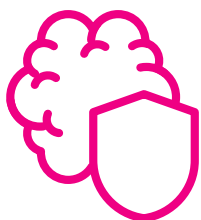
Redukcja stresu

Regularne treningi pomagają w redukcji stresu i napięcia, co ma korzystny wpływ na zdolność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.



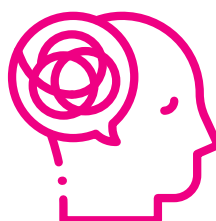
Poprawa jakości snu

Treningi pomagają w osiągnięciu stanu relaksu, co może prowadzić do poprawy jakości snu i łatwiejszego zasypiania.



Większa odporność psychiczna

Regularne praktykowanie może przynieść korzyści w postaci zwiększenia odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej.



Przeciwdziałanie stanom lękowym

Codzienna praktyka może pomóc w łagodzeniu stanów lękowych.





emocjonalny
FITNESS



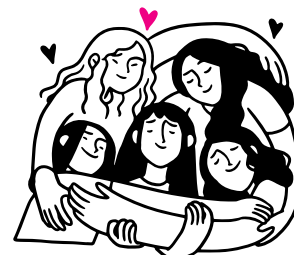
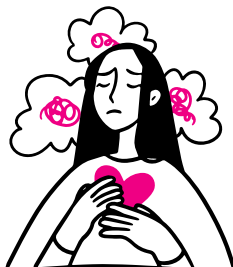
Bądź emocjonalnie FIT! Dołącz do nas!



www.EmocjonalnyFitness.pl



/ Emocjonalny fitness



„Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.”

25 lat SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO



Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia
im. prof. Zdzisława Mazowieckiego



GRUPA ArteMis