

## PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA ZA OTROKE *(po Koeppen, 1974)*

Med prebiranjem navodil ob znaku ♦ naredite kratek premor (npr. 3 sekunde).

### 1. Dlani in roke

»Zamisli si, da v svoji desni roki držiš limono. Močno je stisni, skušaj iztisniti ves sok iz nje. ♦ Tako, zdaj jo izpusti. Vidiš, kako je, ko so tvoje mišice sproščene. ♦ Vzemi še eno limono in stisni še bolj močno, kot prej. ♦ V redu je tako. Zdaj jo izpusti in se sprosti. Tvoja roka je sproščena, dobro se počutiš. ♦ Greva še enkrat. Spet vzemi limono v desno roko in jo močno stisni. Stisni močno, iz roke.«



*(vse ponoviti z levo roko)*

### 2. Roke in ramena



»Zamisli si, da si majhen, len mucek. Rad bi se pretegnil. Potisni roke pred sebe. Dvigni jih visoko nad glavo. Zategni jih nazaj. ♦ Čutiš napetost v ramenih. Iztegni jih še više. ♦ Zdaj pusti rokam, da padejo. V redu je tako. Greva ponovno, spet se boš pretegnil, kot majhen mucek. Potisni roke pred sebe, dvigni jih nad glavo. Zdaj jih potisni nazaj, kolikor gre. Sedaj jih pusti, da prosto padejo. ♦ Dobro je. Čutiš, kako so ramena vse bolj in bolj sproščena. ♦ Greva še enkrat. Poskusi iztegniti roke naprej, do konca, kolikor gre. Dvigni roke visoko nad glavo, kot da bi se hotel dotakniti stropa. Zdaj jih zategni nazaj. ♦ Čutiš napetost v rokah in ramenih? Drži močno. Odlično ti gre. Zdaj pusti roke, da prosto padejo proti tlam. ♦ Čutiš, kako prijetno je biti sproščen. Počutiš se dobro, prijetno, sproščeno.«

### 3. Ramena in vrat

»Zamisli si, da si želvica. Sediš na skali, počivaš na toplem soncu. Lepo ti je, toplo je, počutiš se čisto varen.

◆ Nato začutiš nevarnost. Potegni glavo v oklep. Dvigni ramena do ušes, glavo pa spusti čim bolj do ramen. Močno drži. Težko je biti želvica v oklepu. ◆ Nevarnost je mimo, lahko prideš ven, na toplo sonce in se sprostiš.

◆ Toda pazi. Prihaja nova nevarnost. Hitro, glavo povleci v oklep in ostani tam. Čvrsto se stisni v oklep, da se zaščitiš. ◆ Dobro je, sedaj se lahko sprostiš. Porini glavo iz oklepa, sprosti ramena.

Vidiš, veliko lepše je, ko si sproščen. Greva še enkrat. Nova nevarnost se bliža. Hitro povleci glavo, dvigni ramena do ušes in ostani tako. Naj ti niti najmanjši del glave ne gleda iz oklepa. Drži tako. Čutiš, kako je vrat napet, kako so napeta tvoja ramena. Dobro, zdaj lahko prideš ven. Ponovno si na varnem. Sprosti se in uživaj na soncu. Ni več nevarnosti, ni se treba več bati. Nimaš več nobenih skrbi. Počutiš se prijetno.«



### 4. Čeljust

»Zamisli si, da imaš v ustih zelo velik žvečilni gumi. Komaj ga žvečiš. Zelo se trudiš, da bi ga žvečil. Težko je, kajne? Napni mišice vratu, da ti pomagajo. ◆ Zdaj se sprosti. Naj se ti čeljust povesi. ◆ Vidiš, kako je prijetno, ko je čeljust sproščena. V redu je. Zdaj ponovno zagrizi v žvečilni gumi. Močno zagrizi. Z zobmi ga skušaj pregristi. Dobro ti gre. V redu je tako. Zdaj se sprosti, naj se ti brada obesí. ◆ Kako je lepo, ko ti ni treba žvečiti tega ogromnega žvečilnega gumija in ko si tako lepo sproščen. ◆ Zdaj greva še enkrat. Tokrat ga boš skušal pregristi do konca. Močno zagrizi, kolikor se da. ◆ Še močneje. Dobro je, zdaj se sprosti. Sprosti celo tvoje telo. Uspel si premagati žvečilni gumi. Sprosti se čim bolj, kolikor gre. Naj bo tvoje telo mehko, sproščeno, mlahavo.«

## 5. Obraz in nos



»Bliža se ti neka stara muha. Pristala je na tvojem nosu. Skušaj jo napoditi tako, da si pri tem ne pomagaš z rokami. ♦ Tako je. Namršči nos, čim bolj ga namršči. V redu je tako. Pregnal si muho, zdaj se lahko sprostiš. ♦ Joj, spet se vrača! Preženi jo! Namršči se čim bolj, kolikor gre. Spet je odletela, dobro ti gre. Lahko se sprostiš. ♦ Poglej, ko namrščiš nos, ti pomagajo pregnati muho tudi tvoja lica, usta, čelo in oči. Tudi oni se zategnejo, napnejo, namrščijo. Ko pa sprostiš nos, se sprosti ves tvoj obraz. To je prijeten občutek. ♦ Oh, muha se vrača! Tokrat je pristala na tvojem čelu. Namršči čelo. Ujemi in ne bo je več nazaj. Naj bo tvoj obraz gladek, brez gub. Počutiš se prijetno,

## 6. Trebuh

»Glej, prihaja majhen slon, ki ne gleda, kje hodi. Ne vidi tebe, ki ležiš v travi. Zdaj, zdaj ti bo stopil na trebuh! Ne premikaj se. Ne moreš pobegniti, zato se raje pripravi nanj. Napni svoj trebuh, da bo čim bolj trd. Stisni mišice trebuha, ne spusti jih. ♦ No, zgleda, da gre slon v drugo smer. Sprosti se, naj tvoj trebuh postane ves mehek. Čim bolj se sprosti. Vidiš, kako je to prijetno? ♦ Joj, slon se vrača v tvojo smer! Pripravi se. Napni trebuh, čim bolj močno. Če bo stopil na tvoj trebuh, ga ne boš niti čutil, tako čvrsto stiskaš mišice trebuha. Tvoj trebuh je trd, kot stena. ♦ Dobro je. Slon spet odhaja v drugo smer. Sprosti se. Udobno se namesti in bodi lepo sproščen. Vidiš razliko, ko je trebuh napet in trd in ko je mehek, sproščen. Prijetno je, ko je trebuh mlahav in mehek. ♦ Ne boš verjel, slon gre spet proti tebi. Napni trebuh čim bolj močno, stisni mišice. Zdaj, zdaj bo stopil nate. Ostani napet. ♦ Slon se je



ustavil, odhaja! V redu je. Zdaj se lahko spet sprostiš. Čisto se sprosti, varen si. Slona ne bo nazaj. Počutiš se prijetno in sproščeno.

Zdaj si zamisli, da bi se rad povlekel skozi ozko luknjo v ograji. Moraš se čim bolj stisniti in stanjšati, da boš lahko prišel skozi. Povleci trebuh noter. Čim bolj ga povleci, da se boš lahko zmuznil skozi ozko špranjo. ♦ Uspelo ti je! Zdaj se sprosti. Ni ti potrebno več biti napet. Čutiš, kako je tvoj trebuh mehek in topel. ♦ O.K. Zdaj se boš skušal spet potegniti skozi to ozko odprtino v ograji. Stisni trebuh, močno ga povleci navznoter. Naj bo čim manjši. Zadrži ga tako. Moraš se povleči skozi, samo še malo ti manjka. ♦ Uspelo ti je. Zdaj se lahko sprostiš. Počutiš se prijetno in sproščeno. Dobro si to opravil.«

## 7. Noge in stopala

»Zamisli si, da stojiš bos v veliki blatni mlaki. Porini svoje nožne prste globoko v



blato. S stopali se poskušaj dotakniti dna. Naj ti noge pomagajo. Porini stopala navzdol, razširi prste na nogah. Čutiš, kako ti blato polzi med prsti. Zdaj stopi iz mlake. Sprosti stopala. Kako lep občutek je, ko so

tvoji prsti na nogah mehki, sproščeni. ♦ Zdaj pa nazaj v blatno mlako. Spet porini prste v blato, čim bolj jih tišči navzdol. Rad bi se z njimi dotaknil dna mlake. Pomagaj si z mišicami nog, porini stopalo navzdol. Čim bolj globoko. ♦ Dobro je. Pridi iz mlake. Sprosti stopala, noge, prste na nogah. Lepo je biti sproščen, napetost je izginila. Čutiš toplino, prijetno ti je.«