

Tehnika postopnega mišičnega sproščanja

Tehnika postopnega mišičnega sproščanja oziroma progresivne mišične relaksacije (PMR) temelji na izmeničnem krčenju in sproščanju mišičnih skupin. Z vajo se naučimo prepoznavati razliko med občutkom mišične napetosti in sproščenosti, kar nam pomaga sprostiti telo, kadar je zaradi stresa napeto.

Kako izvajamo PMR?

Pri postopnem mišičnem sproščanju posamezno mišično skupino najprej napnemo za približno 5 sekund, nato jo sprostimo za 10–30 sekund. Med vajo mirno in enakomerno dihamo ter smo pozorni na razliko med občutkom napetosti in sproščenosti. Vajo za posamezno mišično skupino lahko ponovimo nekaj krat.

Daljši potek

1. Stisnemo **desno** dlan v **pest**.
2. **Desno roko** stegnemo ob telesu, stisnemo pest in komolec pritisnemo ob telo.
3. Stisnemo **levo** dlan v **pest**.
4. **Levo roko** stegnemo ob telesu, stisnemo pest in komolec pritisnemo ob telo.
5. Dvignemo **ramena** čim bolj proti ušesom.
6. **Glavo nagnemo naprej**, kot da bi se želeli z brado dotakniti prsnega koša.
7. Stisnemo **oči**, **zobe** in **ustnice** ter **kotičke ust** potegnemo nazaj.
8. Dvignemo **obrvi** in **nagubamo čelo**.
9. Napnemo **trebušne mišice**.
10. Stisnemo **kolena** skupaj.
11. **Stegnemo** in **dvignemo noge** ter **napnemo stegna**, prste na stopalu pa pritegnemo proti sebi.

Krajši potek

1. **Roke:** stisnemo pesti in privijemo roke ob trup.
2. **Ramena:** dvignemo čim bolj proti ušesom.
3. **Obraz:** stisnemo oči, zobe in ustnice ter nagubamo čelo.
4. **Trebuh:** napnemo trebušne mišice.
5. **Noge:** stegnemo in dvignemo nogo ter prste na stopalu pritegnemo proti sebi.

Pri vsaki mišični skupini napetost zadržimo približno 5 sekund, nato sprostim in opazujemo občutek sproščenosti.

S PMR se naučimo prepoznavati razliko med napetostjo in sproščenostjo mišic, zato jih lahko sčasoma sproščamo brez predhodnega krčenja. Ko v stresni situaciji zaznamo napetost, lahko sprostim celotno telo ali le posamezne napete mišične skupine.

