

Relaxační metoda

Metoda rychlé relaxace

Pohodlně se posaďte, zavřete oči, cvičení zahajte hypoventilací a poté se několik vteřin soustřeďte na své dýchání s doprovodnou myšlenkou:

„S každým vydechnutím se přibližuji k pocitu ospalosti nebo klidu.“

- Jednou až třikrát zhluboka vdechněte a pomalu vydechněte.
- Před každým výdechem si v duchu řekněte „uvolňuji se“.
- Uvědomte si, kde cítíte napětí.
- Snažte se uvolnit co nejvíce svalů.