

# RELAXAČNÍ TECHNIKY

## PRO ZKLIDNĚNÍ A UVOLNĚNÍ

### PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE

Najděte si pohodlnou pozici a postupně zatínejte a uvolňujte všechny svaly v těle.



### IMAGINACE (NAPŘ. BEZPEČNÉHO MÍSTA)

Představte si klidné místo, kde se cítíte v bezpečí. Chvíli v této představě zůstaňte.

### HLUBOKÉ (BŘIŠNÍ) DÝCHÁNÍ

Položte si ruku na dolní část břicha a vědomě do něj zhluboka dýchejte.



### BENSONOVA RELAXAČNÍ METODA

Posadte se, zavřete oči a postupně uvolňujte všechny svaly. Při výdechu si opakujte libovolné slovo či větu.

### DÝCHÁNÍ DO ČTVERCE

Představte si, že svým dechem kopírujete obrys čtverce. Střídejte na čtyři doby nádech, zadržení dechu, výdech a zadržení dechu.



**NEVYPUSŤ  
DUŠI**

**Naskenuj mě!**

