BEZPŁATNY SKRYPT RELAKSACJI JACOBSONA, OKOŁO 15 MINUT

Rozluźnij Się 7

Skrypt do przeczytania na głos, nagrania własnym głosem albo do prowadzenia w myślach. Napinasz na chwilę jedną grupę mięśni, potem puszczasz i zauważasz różnicę. Siedem grup: dwie ręce, twarz, szyja, tułów i dwie nogi.

ZANIM ZACZNIESZ

Nie słuchaj i nie czytaj tego podczas prowadzenia auta, obsługi maszyn ani w wannie. Możesz otworzyć oczy, zmienić pozycję albo przerwać w każdej chwili. Bolesne miejsce pomijasz albo tylko je zauważasz, bez napinania. Gdy relaksacja wywołuje niepokój, otwórz oczy i skup się na pomieszczeniu. Ból w klatce, duszność albo omdlenie to sygnał do przerwania i do lekarza. Długotrwały lęk, obniżony nastrój albo bezsenność od tygodni wymagają specjalisty. Gdy jest bardzo ciężko: 116 123 albo 112.

JAK UŻYWAĆ SKRYPTU

Czytaj wolniej niż w rozmowie. Pauzy oznaczone jako (cisza) są częścią nagrania, bo to w nich ciało zauważa różnicę. Napięcie ma być lekkie, około 5 sekund, bez bólu. Oddychasz swobodnie i nie zatrzymujesz powietrza. Jeśli nagrywasz, zrób też wersję bez podkładu muzycznego.

Skrypt

00:00 Cześć, tu Michał z Się. To nagranie uczy relaksacji Jacobsona. Napinasz na chwilę wybraną grupę mięśni, a potem puszczasz i zauważasz różnicę. Nie słuchaj tego, gdy prowadzisz auto. Możesz otworzyć oczy, zmienić pozycję albo przerwać, kiedy chcesz. Jeśli jakieś miejsce boli, pomiń napinanie i tylko zauważ tę okolicę. *(cisza 3 s)*

00:40 Usiądź wygodnie z oparciem albo połóż się. Stopy niech dotykają podłoża. Dłonie połóż swobodnie. Możesz zamknąć oczy albo patrzeć w jeden punkt przed sobą.
(cisza 5 s)
Oddychasz tak, jak oddychasz. Niczego tu nie poprawiasz.
(cisza 10 s)

01:30 Pierwsza grupa: prawa ręka. Zaciśnij lekko prawą dłoń w pięść i ugnij rękę w łokciu. Lekko, bez bólu. Poczuj napięcie w dłoni, przedramieniu i ramieniu. *(cisza 5 s)*
I puść. Dłoń opada, ręka leży. Zauważ, co czujesz teraz w tej ręce.
(cisza 30 s)
Jeszcze raz. Zaciśnij lekko prawą dłoń i ugnij łokieć.
(cisza 5 s)
Puść. Zauważ różnicę między napięciem a tym, co jest teraz.
(cisza 30 s)

03:00 Druga grupa: lewa ręka. Zaciśnij lekko lewą dłoń w pięść i ugnij rękę w łokciu. *(cisza 5 s)*
I puść. Ręka opada. Obserwuj lewą dłoń i przedramię.
(cisza 30 s)
Jeszcze raz, lewa ręka.
(cisza 5 s)
Puść. Pozwól tej ręce leżeć.
(cisza 30 s)

04:30 Trzecia grupa: twarz. Unieś lekko brwi, zmruż oczy i zaciśnij delikatnie usta. Szczęki nie zaciskaj mocno. *(cisza 5 s)*
I puść. Czoło gładkie, powieki lekkie, usta mogą się lekko rozchylić.
(cisza 30 s)
Jeszcze raz, twarz.
(cisza 5 s)
Puść. Zauważ, jak twarz jest teraz.
(cisza 30 s)

06:00 Czwarta grupa: szyja. Przyciągnij lekko brodę w stronę klatki piersiowej, bez dotykania jej. Mały ruch. *(cisza 5 s)*
I puść. Głowa wraca do wygodnej pozycji.
(cisza 30 s)
Jeszcze raz, delikatnie.
(cisza 5 s)
Puść. Zauważ szyję i kark.
(cisza 30 s)

07:30 Piąta grupa: tułów. Ściągnij łopatki lekko do tyłu i napnij delikatnie brzuch. Oddychaj dalej, nie zatrzymuj powietrza. *(cisza 5 s)*
I puść. Barki opadają, brzuch jest miękki.
(cisza 30 s)
Jeszcze raz, tułów.
(cisza 5 s)
Puść. Zauważ plecy oparte o podłoże albo o krzesło.
(cisza 30 s)

09:00 Szósta grupa: prawa noga. Wyprostuj lekko prawą nogę i przyciągnij palce stopy do siebie. Poczuj udo, łydkę i stopę. *(cisza 5 s)*
I puść. Noga opada swobodnie.
(cisza 30 s)
Jeszcze raz, prawa noga.
(cisza 5 s)
Puść. Zauważ ciężar tej nogi.
(cisza 30 s)

10:30 Siódma grupa: lewa noga. Wyprostuj lekko lewą nogę i przyciągnij palce do siebie. *(cisza 5 s)*
I puść.
(cisza 30 s)
Jeszcze raz, lewa noga.
(cisza 5 s)
Puść. Obie nogi leżą teraz swobodnie.
(cisza 30 s)

12:00 Przejdź uwagą przez całe ciało. Ręce. *(cisza 5 s)*
Twarz.
(cisza 5 s)
Szyja.

(cisza 5 s)
Tułów.
(cisza 5 s)
Nogi.
(cisza 5 s)
Jeśli gdzieś zostało napięcie, tylko je zauważ. Nie musisz go usuwać.
(cisza 40 s)

13:30 Za chwilę wrócisz. Policzę od trzech do jednego. Trzy, porusz palcami dłoni i stóp.
(cisza 3 s)
Dwa, przeciągnij się, jeśli masz ochotę.
(cisza 3 s)
Jeden, otwórz oczy i rozejrzyj się po pomieszczeniu. Wstawaj powoli. To była relaksacja Jacobsona z Się. Rozluźnij Się.

WERSJA WIECZORNA DO ZAŚNIĘCIA

Zamiast liczenia od trzech do jednego ostatnie zdanie brzmi: „Możesz zostać tak, jak jest, i zasnąć, kiedy przyjdzie sen.”

Co mówią badania

Relaksacja Jacobsona może pomagać odczuwać większe rozluźnienie i mniej napięcia związanego ze stresem. Nie każdy reaguje tak samo. W części grup klinicznych regularne ćwiczenie poprawiało subiektywną jakość snu. To nauka odpoczynku, nie leczenie bezsenności.

Źródła (PubMed): PMID 34306146, 12100842, 36522723 (rozluźnienie i napięcie); PMID 32379667, 34569129, 37146530 (subiektywna jakość snu). Etapy nauki według adaptacji Bernsteina i Borkovca: 16 grup, 7 grup, 4 grupy, przypominanie bez napinania.

CO DALEJ

Pełny kurs relaksacji Jacobsona w 4 tygodnie, z nagraniami 16, 7 i 4 grup oraz wersją bez napinania, ruszy w sklepie Się od stycznia 2027. Zapisz się na listę oczekujących: stronasie.pl/oferta/oferta-2027