

# BIOFEEDBACK, PROGRESYWNE ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI, TRENING AUTOGENNY

Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia Huna w teorii i praktyce online.

Marta Pyrczała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

## Biofeedback

*Połóż się wygodnie. Zrelaksuj się. Obserwuj po kolei różne części swojego ciała. Poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz - nie śpiesz się. Jeśli zauważysz, że jakieś części Twojego organizmu są niepotrzebnie napięte, świadomie je rozluźnij.*

## PROGRESYWNE ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI

**Fazy ćwiczenia:**

- Naprężanie wybranej grupy mięśni
- Utrzymywanie naprężenia przez chwilę
- Rozluźnianie mięśni

## TRENING AUTOGENNY

**Procedura pełnego zabiegu** (dochodzi się do niej stopniowo przez kilka tygodni):

- „Moja lewa ręka jest ciepła i ciężka. Jestem spokojny i rozluźniony”. To samo ćwiczenie należy zastosować wobec kolejnych części ciała.
- „Moje serce bije mocno i regularnie” – skup się na pracy swojego serca.
- „Oddycham spokojnie” – skoncentruj się bezwysiłkowo na oddechu.
- „Mój splot słoneczny jest przyjemnie ciepły”
- „Moje czoło jest chłodne”.