Relaxaci procvičujeme dvakrát denně, asi 10 minut. Vyhraďte si na relaxaci místo a čas, kdy nebudete nikým rušeni. Napětí jednotlivých svalů by mělo trvat asi pět sekund, uvolnění 10 až 15 sekund. Snažte se co nejvíce procítit uvolnění. Po každé relaxaci ohodnoťte, jak moc jste se uvolnili, například hodnocením od 1 do 10. Můžete tak sledovat, zda-li je postupem času relaxace účinnejší. Budete-li cvičit relaxaci dlouhodobě, stane se zdrojem síly pro Vaše duševní zdraví.

Najděte si co nejpříjemnější polohu pro celé své tělo. Zkontrolujte, zda se dobře leží Vašim chodidlům, nohám stehnům, sedacím svalům, zkontrolujte, jestli je v dobré poloze Vaše páteř, břicho hrudník, jestli d příjemné poloze leší Váš krk i hlava. Můžete zavřít oči, poslouchejte jen můj hlas a okolní zvuky jsou Vám lhostejné. Budeme napínat a uvolňovat svaly a soustředit se na pocity uvolnění.

Napneme chodidla, propneme špicky na nohou.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme lýtka, špicky dopředu, paty dozadu.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme holenní svaly.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme zadní stranu stehen, tlačíme paty do podložky.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme přední stranu stehen, propneme nohy v kolenech.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme sedací svaly.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme břišní svaly, jako bychom zvedali nohy od podložky.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme hrudní svaly, vypneme hruď.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme svaly na zádech, vystrčíme břicho.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme svaly na ramenech, tlačíme ramena dozadu a k sobě.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme bicepsy, zatneme ruce v pěst.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme přední stranu předloktí, propneme ruce v loktech.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme zadní stranu předloktí, ruce v pěst.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme zápěstí, ohneme ruce na jednu stranu v zápěstí.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme zápěstí, ohneme ruce na druhou stranu.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme krční svaly, tlačíme hlavu do podložky.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme svaly kolem úst, našpulíme rty.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme žvýkací svaly, skousneme do stoliček.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme nosní svaly, skrčíme nos jako když něco smrdí.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme čelo, svraštíme čelo, jako když se něčemu divíme.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Napneme svaly kolem očí, silně tlačíme víčka dolů.

Napětí….napětí….a uvolnění.

Soustřeďte se na příjemný pocit uvolnění v celém těle. Klidně dýchejte a užívejte si tento stav.

Uděláme probouzecí manévr, zhluboka se nadechneme, otevřeme oči, zacvičíme rukama, protáhneme celé tělo a až Vám to bude příjemné, můžeme se posadit.