

Trening Jacobsona został opracowany przez psychiatrę Edmunda Jacobsona na przełomie lat 20. i 30. ubiegłego wieku. Po licznych badaniach zauważył on zależność, z której wynikało, że zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa korzystnie na układ nerwowy, dzięki czemu następuje redukcja poziomu lęku, organizm łatwiej się wycisza i uspokaja.

To właśnie Jacobson jest autorem słynnego zdania: „*Zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele*”, dlatego był przekonany, że gdy dojdzie do zmniejszenia napięcia mięśni, przełoży się to automatycznie na odprężenie psychiczne. I choć metoda Jacobsona ma już kilkadziesiąt lat, to nadal cieszy się wielką popularnością – jest polecana przez psychologów i psychoterapeutów jako jedna ze skuteczniejszych metod wspomagających walkę z nadmiernym stresem, który może prowadzić do napięć emocjonalnych.

Trening Jacobsona: na czym polega?

Trening relaksacyjny Jacobsona jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz.

Robisz krótką przerwę, by przez kilkanaście sekund spokojnie obserwować reakcję swojego organizmu - koncentrujesz się na tym, by w pełni odczuć różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem.

Trening Jacobsona najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która sprzyja rozluźnieniu, możesz też póleżeć lub siedzieć - ważne, aby nie odczuwać dyskomfortu, np. ze strony kręgosłupa.

Najlepiej ćwicz w takim momencie dnia, w którym przez kilkanaście minut nic nie będzie cię rozpraszać. Wybierz miejsce spokojne, ciche, wyłącz telefon komórkowy.

Nie ma znaczenia, które partie mięśni zaczniesz napinać jako pierwsze, możesz rozpocząć, np. od rąk, głowy, pleców, brzucha, nóg lub od stóp, a następnie przesuwając się w górę ciała. Każdą partię mięśni możesz napinać 2 lub 3 razy, pamiętaj jednak, aby robić krótkie przerwy.

Trening Jacobsona: jak ćwiczyć?

Jak wygląda przykładowe zastosowanie metody Jacobsona?

Skoncentruj się na swojej prawej lub lewej stopie, ściągnij palce w kierunku kolana, napnij, odczekaj 5 sekund, rozluźnij. Przenieś teraz uwagę na swoją drugą stopę, postępuj tak samo. Ściągnij palce stóp do podeszwy, skoncentruj się, by poczuć różnicę przed i po wykonaniu tego ćwiczenia.

W następnej kolejności napnij i rozluźnij łydki, uda, całe nogi, pośladki, brzuch (dociśnij go do kręgosłupa). Napnij też mięśnie klatki piersiowej, czyli weź głęboki oddech, wytrzymaj chwilę, a następnie powoli wypuść powietrze.

Teraz czas na rozluźnienie rąk – zaciśnij pięści, utrzymaj to napięcie, rozluźnij.

Potem przejdź do przedramion (możesz docisnąć łokieć do podłogi), ramion, barków, górnej części pleców (przyciągnij do siebie łopatki, napnij, poczekaj chwilę, rozluźnij), karku (odchyl głowę do tyłu, potem do przodu).

Na koniec zostanie ci napięcie i rozluźnienie mięśni twarzy. Możesz zaciśnąć mocno powieki, zmarszczyć czoło, zrobić z ust dziubek, przycisnąć język do podniebienia, najważniejsze, aby odczuć różnicę, gdy najpierw napniesz a następnie rozluźnisz mięśnie.

Na koniec treningu wykonaj kilka swobodnych wdechów i wydechów, zacznij poruszać delikatnie nogami, rękoma, powoli wstań.

Trening Jacobsona: efekty

Najlepsze rezultaty przynosi systematyczne wykonywanie progresywnej relaksacji mięśni. Jeśli odczuwać duże napięcie nerwowe, czujesz, że twoje ciało jest napięte, żyjesz w pośpiechu i widzisz, że czasem nie radzisz sobie ze swoimi emocjami to dobrze byłoby wykonywać trening Jacobsona codziennie. Widoczne rezultaty odczuwa się prawie natychmiast, a po mniej więcej dwóch tygodniach ciało przyzwyczaja się do treningu i o wiele szybciej przechodzi w stan odprężenia. Ważne, żeby w trakcie wykonywania tych ćwiczeń nie oceniać swoich postępów lub ich braku, bo relaksacji po prostu trzeba się nauczyć i wymaga to czasu.

Nie powinniśmy też mobilizować się do lepszego lub bardziej intensywnego wykonywania ćwiczeń, ważne, by przebiegały one w sposób jak najbardziej naturalny. Napinamy i rozluźniamy mięśnie, a jednocześnie spokojnie obserwujemy swoje ciało.

Pozytywne rezultaty z systematycznego stosowania progresywnej relaksacji mięśniowej to nie tylko redukcja napięcia emocjonalnego, lęku i niepokoju, mniejsza nerwowość, wyciszenie, ale też korzyści na poziomie fizycznym. Regularny trening Jacobsona powoduje obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, wpływa pozytywnie na układ krwionośny, poprawia jakość snu.

Za: artykułem Izabeli Orlicz
Poradniku Zdrowie
2018-11-23

Możecie posłuchać treningu Jacobsona:

[Źródło: YouTube/Małgosia Ziółkowska](https://www.youtube.com/channel/UCMa1g0s1Zi0tk0wsk0)

lub

wziąć w nim udział wraz z Małgorzatą Mostowską, instruktorką jogi i propagatorką zdrowego stylu życia:

<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0>