



Erasmus+



UNIVERSITY
OF LATVIA

Kājas

Sāc ar kāju pēdām.....Sasprindzini pēdu muskuļus, savelkot kāju pirkstus.....Piefiksē šo sasprindzinājuma sajūtu..... Atslābini pēdas.... Sasprindzini pēdu muskuļus vēlreiz.....Atbrīvo pēdas sākotnējā stāvoklī un ļauj muskuļiem pilnībā atbrīvoties....

Sasprindzini kāju muskuļus tos savelkot- apakšstilbus un augšstilbus.....Noturi vairākas sekundes.....un atbrīvo kāju muskuļus..... Sasprindzini kājas vēlreiz.....atbrīvo kāju muskuļus..... Atslābinies un izbaudi kādu mirkli šo sajūtu.....Atslābini labo kāju.....Atslābini kreiso kāju.....Ļauj sev atslābināties vēl vairāk.....

*Sasprindzini sēžas, gurnu muskuļus.....atbrīvo.....Sasprindzini vēlreiz gurnus, noturi.....atbrīvo, atslābini gurnu muskuļus un sajūti atšķirību.....
....Ļauj atslābuma procesam noritēt dabiski....*

Atslābini pēdas, apakšstilbus, ceļus, augšstilbus, gurnus.....Ļauj atslābumam pāriet uz vēderu, vidukli un muguras apakšējo daļu.....Ļauj atslābumam ieplūst arvien dziļāk un dziļāk.....

Vēders

Sasprindzini vēdera muskuļus, ievēkot vēderu uz iekšu..... Koncentrējies uz sasprindzinājumu....

Atslābinies, atlaid spriedzi un sajūti kontrastu sajūtās....

Atkal sasprindzini vēdera muskuļus..... Atslābinies....

Turpini elpot viegli un brīvi.....Pilnībā atbrīvo vēderu.....

Atslābini kājas.....atslābini gurnus.....atslābini muguru.....

Rokas

Sažņaudz labās rokas pirkstus dūrē..... , pamani sasprindzinājuma sajūtu.....Sajūti delnas sasprindzinājumu....

Atslābinies..... Ļauj labās rokas pirkstiem atslābt..... Piefiksē atšķirību sajūtās.... Ļauj sev atslābt vēl vairāk....

.Sažņaudz kreisās rokas pirkstus dūrē.....Sažņaudz roku stiprāk un sajūti sasprindzinājumu.....

Atslābinies..... un izbaudi sajūtu kontrastu.....

Sažņaudz stipri dūrēs abas rokas un sajūti sasprindzinājumu plaukstās.... Atlaid pirkstus....

Atbrīvo pirkstus un sajūti atslābumu....

Saliec rokas elkoņos un piespied tās sev klāt tā, lai dūres pieskaras pleciem.... Sasprindzini stiprāk muskuļus un koncentrējies uz sasprindzinājuma sajūtu..... Iztaisno rokas.....Atslābini un sajūti atšķirību....

Atkal saliec rokas un sasprindzini muskuļus..... Sajūti sasprindzinājumu.... Iztaisno rokas un atslābinies.....

*Ļauj rokām ieņemt ērtu stāvokli.... Iztaisno rokas **gar sāniem? uz priekšu?** un sasprindzini roku muskuļus..... Sajūti sasprindzinājumu un tad atslābinies..... Koncentrējies uz atslābumu rokās..... Ļauj rokām ieņemt ērtu stāvokli un atslābt arvien vairāk un vairāk.... Pat, tad, ja liekas, ka rokas jau ir pavisam atslābušas, ļauj tām atslābt vēl nedaudz vairāk....*

Atslābini kājas.....atslābini gurnus.....atslābini muguru.....



Erasmus+

UNIVERSITY
OF LATVIA

Ievelc dziļi elpu un mirkli aizturi to.... Koncentrējies uz sasprindzinājumu..... Lēni izelpo un ļauj krūšu muskuļiem izstumt gaisu.....

Turpini atslābināties, elpojot brīvi un mierīgi.....

Paturot visas pārējās ķermeņa daļas atslābušas, atkal maksimāli piepildīt plaušas ar gaisu un uz mirkli aizturi elpu.....

Lēni izelpo, sajūti atvieglojumu, un turpini elpot mierīgi.....

Turpini atslābināt krūtīs un ļauj šai sajūtai pāriet uz muguru, pleciem, kaklu un rokām....

Izbaudi atslābumu....

Mugura

Tagad pievērs uzmanību muguras apakšējai daļai....

Izliec muguru it kā tiltnā un sajūti sasprindzinājumu mugurkaulā.... Atgriezies ērtā stāvoklī un atslābini muguras apakšējo daļu....

Pārējās ķermeņa daļas paturot maksimāli atslābinātas, izliec muguru uz augšu (vai uz priekšu, ja sēdi) un sajūti sasprindzinājumu.... Atslābinies.....

Atslābini muguru, ļaujot atslābumam pāriet uz kājām, vēderu, krūtīm, pleciem, rokām un seju.....Atslābini šīs ķermeņa daļas arvien vairāk un vairāk, dziļāk un dziļāk....

Pleci un kakls

Savelc plecus uz augšu.....Sajūti sasprindzinājumu..... Atlaid plecus un atslābinies.... Tavs kakls un pleci ir atslābuši...

Atkal savelc plecus uz augšu, Sajūti sasprindzinājumu plecos un muguras augšējā daļā....Atslābini plecus.... Ļauj atslābumam pārņemt tavus plecus un muguras muskuļus....

Atslābini kaklu, žokļus un pārējās sejas daļas..... Atslābuma sajūta ieplūst vēl dziļāk.....

Tagad pārejām pie kakla muskuļiem.... paliec galvu uz priekšu, tā, lai zodis piespiestos krūtīm....lai sajustu sasprindzinājumu kaklā.... Pagriez galvu pa labi, sajūtot spriedzes maiņu.... Pagriez pa kreisi....

Ļauj galvai atgriezties sākotnējā stāvoklī un sajūti atslābumu.... Ļauj atslābumam kādu mirkli turpināties....

Seja

Savelc pieri.....Vēl stiprāk savelc..... Atslābini to un izlīdzini.....Sajūti kā izlīdzinās piere un āda uz galvas.....

Savelc uzacis un sajūti sasprindzinājumu..... Atslābini pieri....

Cieši aizver plakstiņus....atbrīvo tos....Pievērs uzmanību atslābinājuma sajūtai.....

Sakod zobus un saspied žokļus.... Sajūti sasprindzinājumu žoklī.... Atbrīvo to.....

Viegli paver lūpas.....Sajūti atslābumu... Cieši piespied mēli aukslējām.....Sajūti sasprindzinājumu..... Ļauj mēlei atgriezties tās dabiskajā ērtajā stāvoklī....

Saknieb lūpas tik cieši, cik vari.... Atslābini tās....Sajūti kontrastu sajūtās.....

Sajūti kā atslābinās tava seja, piere, galvas āda, acis, žoklis, lūpas, mēle, kakls...

Tu atslābinies arvien vairāk un vairāk....

Pārliecinies, ka tavs kakls un pleci ir atbrīvoti.....Atbrīvo žokļus un visus pārējos sejas muskuļus.... Ļauj ķermenim uz kādu brīdi atslābināties.... Ļauj sev atslābināties vēl vairāk, vienkārši mierīgi ieelpojot un lēni izelpojot..... Izbaudi šo patīkamo sajūtu visā ķermenī un ļauj ķermenim to iegaumēt, lai tad, kad tev tas ir nepieciešams tu vari to atkal atjaunot....

Lai pabeigtu vingrinājumu. ievelc dažas dziļas elpas, skaiti atpakaļgaitā no četri līdz viens..... Tu esi spēka un enerģijas pilna, jūties labi un mierīgi...