



Trening relaksacji - czyli metoda na stres

*Uczucie stresu nie jest nam obce, ale czy naprawdę znamy jego naturę
i wiemy, jak skutecznie sobie z nim radzić?*

Często traktujemy go jak wroga, chociaż jest niezbędnym czynnikiem w naszym rozwoju. Dzięki optymalnemu poziomowi stresu działamy, podejmujemy wyzwania, potrafimy skupić się na zadaniu. Natomiast gdy zmiany życiowe wiążą się z większym niż zwykle obciążeniem psychicznym czy fizycznym, którego możemy doświadczać w obecnym czasie pandemii koronawirusa, wtedy poziom hormonu stresu może wzrastać, a my doświadczamy wówczas nieprzyjemny stan napięcia czy lęku. Nasz organizm przygotowuje się do ratowania nas przed potencjalnym zagrożeniem – aktywuje się reakcja „walcz lub uciekaj”. W mniejszym bądź większym stopniu każdy z nas już ją kiedyś doświadczył. Fizjologicznie objawia się ona m.in. poprzez: przyspieszone bicie serca, napięcie wszystkich mięśni, wzrasta ciśnienie krwi.

W tym miejscu chciałabym wesprzeć się badaniami przeprowadzonymi przez amerykańskiego kardiologa Herberta Bensona, które wykazały, że wszyscy jesteśmy wyposażeni nie w jeden, ale w DWA MECHANIZMY PRZETRWANIA. O jednym już wspominałam - jest to REAKCJA „UCIEKAJ I WALCZ”, drugi mechanizm objawia się poprzez ZDOLNOŚĆ REGENERACJI WŁASNEGO CIAŁA. A możemy tego dokonać za pomocą metody relaksacji.

Relaksacja jest umiejętnością, której możemy się nauczyć. Nie tylko pomaga nam w wyciszeniu umysłu, ale uczy nas cierpliwości i wyrozumiałości dla siebie. Zapytacie, dlaczego? Na początku swojej przygody z relaksacją możemy mieć problemy z rozluźnieniem ciała czy uwolnieniem myśli. Pojawić może się uczucie zniechęcenia. Ważne, abyśmy jednak znaleźli w sobie wewnętrzną motywację i wrócili do ćwiczeń.

Pierwsze zadanie będzie niełatwe, ale może warto zrealizować je pomalutku i konsekwentnie, a brzmi ono następująco: ZNAJDŹ DLA SIEBIE 15 MINUT.

A ja w zamian proponuję Ci trzy formy relaksacji:

1. Praca z oddechem
2. Progresywna relaksacja Jacobsona
3. Trening autogenny Schulza

PRACA Z ODDECHEM

Rozpocznijmy od **PRACY Z ODDECHEM**, która jest najprostszą i najmniej wymagającą techniką głębokiej relaksacji. W procesie oddychania skupimy się na jego czterech fazach.

Zaczynamy:

Zajmij dowolną, ale wygodną dla Ciebie pozycję. Nie musisz zamykać oczu. Staraj się natomiast skupić się na własnym oddechu.

FAZA 1. Wykonaj swobodny, głęboki oraz równy WDECH przez nos. Powietrze odczuwasz w swojej klatce piersiowej, która pomalutku się unosi – faza 1 może potrwać 2 sekundy

FAZA 2. WSTRZYMAJ powietrze na sekundę lub dwie.

FAZA 3. Następnie wykonaj rytmiczny, spokojny WYDECH aż poczujesz, że płuca się w pełni opróżniły – faza może potrwać około 2 sekundy

FAZA 4. Nie wypuszczaj od razu powietrza. WSTRZYMAJ je przed następnym wdechem na sekundę lub dwie.



Pełne cykle wykonuj przez **5 -10 minut**. Po zakończeniu ćwiczenia daj sobie chwilę czasu, aby w odprężeniu wkroczyć do codziennych aktywności.

W pierwszej chwili praca z oddechem może wydać się nienaturalna. Możemy odczuć, że brakuje nam tchu lub mamy za dużo powietrza w płucach. Oznacza to, że poszukujemy jeszcze swojej naturalnej równowagi. Czas przerwy, wdechu i wydechu dopasuj do własnych możliwości.

PROGRESYWNA RELAKSACJA JACOBSONA

Na wstępie słów parę o autorze metody. Edmund Jacobson był fizjologiem, lekarzem, a przede wszystkim naukowcem. W swoich badaniach dowiódł, że zmniejszanie napięcia w strukturach mięśniowych pozytywnie wpływa na centralny system nerwowy, pomagając przy redukcji leków, stanów niepokoju czy innych problemach emocjonalnych.

Czym charakteryzuje się progresywna technika relaksacyjna? Polega na **nauce napinania partii mięśni ciała w określonej kolejności**. Pozwala to wykształcić wrażliwość na bodźce z wewnątrz organizmu, wówczas łatwiej wychwycić różnicę pomiędzy napiętymi a rozluźnionymi grupami mięśni. Na początku ćwiczenia wykonujemy w pozycji leżącej. Gdy nabierzemy wprawy możemy wykonywać je w prawie każdej sytuacji życiowej.

Zaczynamy:

Położ się wygodnie na podłodze, macie lub ulubionym kocu. Możesz zamknąć oczy, aby łatwiej skupić swoją uwagę na wybranej partii ciała.

Sesję zaczynamy od napinania na 6 do 8 sekund mięśni PRAWEJ DŁONI (zaciśnij prawą dłoń w pięść) następnie stopniowo rozluźnij ją, pozostań w tym stanie na parę sekund.

Następnie napnij na 6 do 8 sekund mięśnie LEWEJ DŁONI, następnie stopniowo rozluźnij ją, pozostań w tym stanie na parę sekund.

Teraz przechodzimy do Twojego PRAWEGO PRZEDRAMIENIA. Na 6 do 8 sekund napnij mięśnie przedramienia, następnie stopniowo rozluźnij je, pozostań w tym stanie na parę sekund.

Tą samą czynność powtórz z:

LEWYM PRZEDRAMIENIEM,

LEWYM I PRAWYM RAMIENIEM,

MIĘŚNIAMI LEWEJ I PRAWEJ POWIEKI
(zaciśnij mocno powieki),

SZCZĘKĄ

(zaciśnij zęby, a język staraj się przycisnąć do podniebienia),

KŁATKĄ PIERSIOWĄ,

LEWYM I PRAWYM POŚLADKIEM,

LEWĄ I PRAWĄ ŁYDKĄ,

LEWĄ I PRAWĄ STOPĄ

(wykonaj skurcz palców stopy).



Po wykonaniu sesji daj sobie chwilę czasu. Poczuj jak rozluźnione jest Twoje ciało.

OBSERWUJ SIEBIE. Jeżeli wcześniej uległeś jakiegś kontuzji. Zachowaj ostrożność podczas ćwiczeń. Staraj się stosować w tych okolicach słabsze tzw. „symboliczne” napięcie.

TRENING AUTOGENNY, CZYLI JAKI?

Johannes Henrich Schulz w swojej praktyce jako psychoterapeuta zauważył, że pacjenci podczas hipnozy doznawali w różnych częściach ciała dwa rodzaje doznań: ciepło oraz ciężar. Ponadto towarzyszyło im odczucie spokoju oraz dobrostanu. Schulz postanowił otworzyć poczucie odprężenia bez konieczności wchodzenia w stan hipnozy.

Trening polega na **indukowaniu poprzez autosugestię poczucia ciepła oraz ciężkości w różnych częściach ciała**, co powoduje rozluźnienie wegetatywnego układu nerwowego, który w „konsekwencji” przyczynia się do dalszego rozluźnienia organizmu i odczucia stanu głębokiego relaksu.

Pełny trening autogenny Schulza trwa 12 tygodni, w trakcie którego przechodzimy przez 6 kolejnych faz. Ćwiczenia możemy wykonywać zarówno w pozycji leżącej jak siedzącej. Każda z faz odpowiada konkretnym obszarom ciała oraz towarzyszącym im odczuciom:

1. **Faza - odczucie ciężkości kończyn**
2. **Faza - odczucie ciepła kończyn**
3. **Faza - regularne i spokojne bicie serca**
4. **Faza - regularny i spokojny oddech w klatce piersiowej**
5. **Faza - odczucie ciepła w jamie brzusznej**
6. **Faza – odczucie chłód czoła**

Pierwsza sesja może być bardzo krótka. Dajmy sobie czas, aby zapoznać się z sugestiami ciężaru kończyn.

Z każdym kolejną sesją możemy wydłużyć naszą praktykę, poprzez dodanie kolejnej fazy treningu.

Poniżej znajdziesz przykład sugestii. Możesz go oczywiście dopasowywać do własnych potrzeb.



Zaczynamy:

Faza 1. Zajmij wygodną pozycję. Weź kilka spokojnych oddechów. Staraj się poprowadzić wewnętrzny dialog. Może on wyglądać w następujący sposób:

„Odczuwam spokój.

Moje ręce są ciężkie bardzo ciężkie,
moje ręce są ciężkie, bardzo cięższe,
moje ramiona są ciężkie, bardzo ciężkie.

Odczuwam całkowity spokój,
moje uda są ciepłe, bardzo ciepłe,
Moje pośladki są ...”

Faza 2. Gdy opanujemy już stosowanie sugestii dotyczących ciężaru kończyn, możemy wprowadzić sugestie ciepła. Dialog może wyglądać następująco:

„Odczuwam spokój.

Moje nogi są ciężka, bardzo cięższe,
moje nogi są ciepłe, bardzo ciepłe.

Odczuwam całkowity spokój,
moje ręce są ciężkie, bardzo ciężkie,
moje ręce są ciepłe, bardzo ciepłe...”

Faza 3. Gdy opanujemy już stosowanie sugestii dotyczących ciężaru kończyn oraz ich ciepła możemy wprowadzić sugestie dotyczącą spokoju i regularnej pracy serca. Dialog wewnętrzny może wyglądać następująco:

„Odczuwam spokój.

Moje nogi są ciężka, bardzo cięższe,
moje nogi są ciepłe, bardzo ciepłe,
moje ręce są ciężkie, bardzo ciężkie,
moje ręce są ciepłe, bardzo ciepłe,
czuję, że moje serce pracuje spokojnie i regularnie.
Odczuwam całkowity spokój ...”

Faza 4. Gdy opanujemy sugestie z fazy 3 możemy wprowadzić sugestie dotyczącą regularnej pracy układu oddechowego. Dialog wewnętrzny może wyglądać następująco:

„Odczuwam spokój.

Moje nogi są ciężka, bardzo cięższe.

moje nogi są ciepłe, bardzo ciepłe.

moje ręce są ciężka, bardzo cięższe.

moje ręce są ciepłe, bardzo ciepłe.

...

Czuję, że moje serce pracuje spokojnie i regularnie,

czuję, że mój oddech jest spokojny i bardzo regularny.

Odczuwam całkowity spokój ...”

Faza 5. Gdy opanujemy sugestie z fazy 4 możemy wprowadzić sugestie dotyczącą ciepła w brzuchu. Dialog wewnętrzny może wyglądać następująco:

„Odczuwam spokój.

Moje nogi są ciężka, bardzo cięższe,

moje nogi są ciepłe, bardzo ciepłe,

moje ręce są ciężka, bardzo cięższe,

moje ręce są ciepłe, bardzo ciepłe,

...

Czuję, że moje serce pracuje spokojnie i regularnie,

czuję, że mój oddech jest spokojny i regularny.

Mój brzuch jest przyjemnie ciepły.

Odczuwam całkowity spokój...”

Faza 6. Gdy opanujemy już sugestie z fazy 5 możemy wprowadzić sugestie dotyczącą chłodnego czoła. Dialog wewnętrzny może wyglądać następująco:

„Odczuwam spokój.

Moje nogi są ciężka, bardzo cięższe.

moje nogi są ciepłe, bardzo ciepłe,

moje ręce są ciężka, bardzo cięższe,

moje ręce są ciepłe, bardzo ciepłe.,

...

Czuję, że moje serce pracuje spokojnie i regularnie.

Czuję, że mój oddech jest spokojny i regularny.

Mój brzuch jest przyjemnie ciepły.

Moje czoło jest bardzo przyjemnie chłodny

Odczuwam całkowity spokój...”

*Powodzenia!
Magdalena Kandziora*