

Wybrane techniki relaksacyjne

PROGRESYWNA RELAKSACJA MIĘŚNI (Edmunda Jacobsona)

Wśród skutków natychmiastowych znajdują się: obniżenie ciśnienia tętniczego, spowolnienie oddechu, poprawa samopoczucia. Regularne wykonywanie treningu prowadzi do efektywniejszego regulowania napięcia i większej zdolności do radzenia sobie z obciążeniami. Trening polega na napinaniu mięśni poszczególnych partii ciała na ok. pięć sekund a następnie rozluźnianiu ich i skupieniu się na rozluźnionych mięśniach przez kolejne 10-20 sekund. Ważnym elementem jest skupienie uwagi na różnicy pomiędzy napięciem a rozluźnieniem danej części ciała. W trakcie ćwiczeń miarowo oddychaj przez nos. Trening może być prowadzony przez kogoś innego (kto czyta polecenia), odtwarzany z nagrania lub wykonywany z pamięci.

Instrukcja:

- Znajdź bezpieczne, spokojne miejsce o komfortowej temperaturze.
- Połóż się z rękoma wzdłuż ciała (możesz także wygodnie usiąść). Warto przykryć się kocem, aby nie zmarznąć.
- Zamknij oczy i skup się na swoim ciele.
- Oddychaj miarowo przez nos i skup się na swoim oddechu.
- Podwiń palce stóp pod siebie tak, by poczuć napięcie w podszewkach stóp. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Wypchnij pięty zadzierając palce stóp do siebie. Poczuj napięcie w goleni i pracę mięśni łydek. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Napnij mięśnie ud, ściskając kolana. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Napnij pośladki. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Delikatnie wygnij dolne plecy w łuk, lekko cofając biodra i odrobinę odrywając odcinek lędźwiowy od podłoża. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Napnij mięśnie brzucha wciągając go tak, aby pępek zbliżył się do kręgosłupa. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zrób głęboki wdech, wysoko unosząc klatkę piersiową. Po pięciu sekundach wypuść powietrze, rozluźniając mięśnie.
- Ściągnij łopatki do siebie, delikatnie cofając barki. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Delikatnie unieś barki do góry w stronę uszu (podobnie jak przy wzruszaniu ramionami). Po pięciu sekundach rozluźnij.

- Odrobinę mocniej wyprostuj ręce (lekko blokując łokcie). Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zegnij ręce w łokciach i delikatnie naciśnij łokciami na podłogę. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zaciśnij dłonie w pięści. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Delikatnie skłoń głowę do przodu w stronę mostka. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Czubkiem języka naciśnij na górne podniebienie (tuż za zębami). Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zaciśnij zęby i cofnij kąćki ust rozciągając twarz w grymasie przypominającym szeroki uśmiech. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zaciśnij powieki. Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Unieś wysoko brwi (jak przy zdziwieniu). Po pięciu sekundach rozluźnij.
- Zrób kilka głębokich wdechów i wydechów. Delikatnie poruszaj palcami stóp i dłoni.
- Ugnij w kolanie prawą, następnie lewą nogę. Prawą rękę przetóż za głowę i spokojnie przetocz się na prawy bok.
- Przy jednym z wydechów powoli otwórz oczy. Spokojnie skup się na swoim otoczeniu i wstań bardzo powoli, rolując kręgosłup.

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

To znana na całym świecie technika relaksacyjna, opierająca się na autosugestii. Powoduje znaczne odprężenie organizmu, co z kolei wpływa na jego funkcjonowanie. Twórcą był Johannes Schultz, a sam trening autogeny znalazł zastosowanie przy leczeniu zaburzeń nerwicowych, dolegliwości hormonalnych, w położnictwie czy neurologii oraz przy drobnych zabiegach chirurgicznych.

W treningu autogenym Schultza wyróżnia się 4 pozycje wyjściowe:

- leżenie tyłem;
- leżenie przodem;
- siad na krześle z oparciem;
- półleżenie w fotelu.

Ćwiczenia powinno wykonywać się 1-2 razy dziennie przez 12 tygodni, najlepiej o tej samej porze dnia (wskazane: godzina przed snem). Po upływie tego czasu ćwicząca osoba ma opanowane podstawy 6-etapowego treningu. Początkowo czas trwania relaksacji powinien trwać 15-20 minut. Po kilku sesjach można przedłużyć go do 15-30 minut. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłku.

W pierwszej kolejności należy zapewnić ćwiczącej osobie ciche, odizolowane od hałasu miejsce. Musi być przewietrzane, a temperatura dostosowana do pasywnej aktywności fizycznej, tzn. około 20 stopni Celsjusza. Zalecane jest przyciemnione oświetlenie. Kolejną ważną rzeczą jest obecność w pomieszczeniu odtwarzacza. Odgłosy przyrody, muzyka klasyczna lub medytacyjna znacznie zwiększają rozluźnienie organizmu.

I etap (1-2 tydzień) – odczuwanie ciężaru ciała, stopniowy bezwład oraz zwiotczenie mięśni szkieletowych.

II etap (3-4 tydzień) – odczuwanie ciepła w całym ciele, zwiotczenie mięśni gładkich, rozszerzenie naczyń krwionośnych. Etap pomija się u osób z chorobami wrzodowymi.

III etap (5-6 tydzień) – opanowanie czynności serca, regulacja jego pracy.

IV etap (7-8 tydzień) – opanowanie czynności płuc, regulacja swobodnego oddychania. Etap bardzo przydatny przy kłopotach z oddychaniem.

V etap (9-10 tydzień) – zniesienie napięcia narządów jamy brzusznej, uczucie ciepła w okolicy splotu słonecznego, regulacja czynności narządów wewnętrznych, poprawa trawienia, rozszerzenie naczyń krwionośnych.

VI etap (11-12 tydzień) – opanowanie regulacji naczynioruchowej w obrębie głowy, uczucie zimna w okolicy czoła.

Przebieg treningu:

Podstawą treningu autogennego jest prawidłowy oddech oraz maksymalne rozluźnienie. Należy oddychać spokojnie i głęboko przez nos. Po uspokojeniu oddechu ćwiczący skupia całą swoją uwagę na poszczególnych partiach ciała.

Jeśli trening autogenny Schultza prowadzi osoba trzecia, ćwiczący ma za zadanie słuchać poleceń i dokładnie je wykonywać. Jeśli trening zostaje przeprowadzony samodzielnie, w warunkach domowych, należy przyswoić polecenia i powtarzać je w myślach. W przypadku samouków, niezwykle przydatne są nagrania z poleceniami i podkładem muzycznym dostępne na rynku.

Przykładowo, w pierwszej kolejności uwagę przenosi się na ramię. Polecenie brzmi: „Moje prawe ramię jest ciężkie. Tak ciężkie, że nie mogę nim poruszać. Ramię wraz z dłonią są przyjemnie ciężkie.”

Następnie podobne polecenie wskazuje rozluźnienie nóg, głowy czy tułowia. Relaksacja dotyczy mięśni szkieletowych (etap pierwszy).

Każdy kolejny etap zawiera inne polecenia, zgodnie z jego końcowym celem. 12 tygodniowy kurs powinien kończyć się umiejętnością wywołania uczucia zimna na czole.

Techniki fizjologiczne (redukcja napięcia w ciele)

- Ćwiczenia oddechowe – np. technika 4-7-8 (wdech przez 4 sekundy, zatrzymanie 7 sekund, wydech 8 sekund).
- Aktywność fizyczna – spacer, joga, siłownia, taniec – ruch redukuje kortyzol (hormon stresu).
- Sen i regeneracja – min. 7–8 godzin snu, unikanie ekranów przed snem.

Techniki mentalne (zmiana sposobu myślenia)

- Zarządzanie czasem – planowanie zadań, ustalanie priorytetów (np. metoda Eisenhowera).
- Zmiana perspektywy – zamiast „to katastrofa”, myślenie „to wyzwanie, z którym mogę sobie poradzić”.
- Mindfulness i medytacja – skupienie się na chwili obecnej, zamiast rozpamiętywania przeszłości lub lęku przed przyszłością.

Techniki emocjonalne (radzenie sobie z emocjami)

- Prowadzenie dziennika – zapisywanie myśli pomaga uporządkować emocje.
- Rozmowa z kimś bliskim – dzielenie się problemami zmniejsza ich ciężar.
- Śmiech i humor – oglądanie komedii, spotkania z pozytywnymi ludźmi.

Techniki organizacyjne (ograniczanie źródeł stresu)

- Unikanie multitaskingu – skupienie na jednym zadaniu zmniejsza chaos w głowie.
- Delegowanie zadań – nie musisz robić wszystkiego sam!
- Ograniczenie bodźców – mniej mediów społecznościowych, powiadomień, hałasu.

Techniki doraźne (szybkie rozwiązania w stresujących sytuacjach)

- Liczenie do 10 – przed reakcją na stresującą sytuację.
- Wizualizacja – wyobrażenie sobie pozytywnego rozwiązania.

1. <https://mateuszbanaszkiewicz.com/wpcontent/uploads/2019/03/Jacobson.pdf>
2. <https://fizjoterapeuty.pl/fizjoterapia/trening-autogenny-schultza.html>