

TECHNIKI RELAKSACYJNE ŁAGODZĄCE STRES



**Tak sobie myślę, skoro
kurz leży, pranie leży,
gary też
leżą,
to i ja
sobie poleżę...**



Różnorodne techniki relaksacyjne mogą pomóc przywrócić systemowi nerwowemu równowagę poprzez wytwarzanie reakcji odprężenia.

Relaksacja to nie leżenie na kanapie czy spanie, ale psychicznie aktywny proces, który pozostawia ciało zrelaksowane, spokojne i skupione.

Nauka podstaw **technik relaksacyjnych** nie jest trudna, ale wymaga praktyki. Należy poświęcić im co najmniej 10-20 minut dziennie.

Pamiętajmy, że wiele z tych technik może zostać włączonych do istniejącego rozkładu dnia i praktykowanych codziennie przy biurku, w autobusie lub innym miejscu poza domem.

1. TECHNIKA GŁĘBOKIEGO ODDYCHANIA

- ▶ Kluczem do tej techniki jest oddychanie z brzucha, przeponą, które pozwala uzyskać najwięcej świeżego powietrza. Biorąc głęboki oddech z przepony, a nie płytki z górnej części klatki piersiowej, można wdychać więcej tlenu.



SESJA RELAKSACJI KONTROLI ODDECHU

- ▶ Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu, na wysokości przepony (powyżej żołądka). Dzięki takiemu umiejscowieniu rąk będziemy czuć, których mięśni używamy do oddychania. Chodzi o to, żeby za oddychanie były odpowiedzialne mięśnie przepony (ręka na brzuchu), a nie mięśnie klatki piersiowej (ręka na klatce). Przymknij oczy. Weź powolny głęboki wdech, najlepiej przez nos. Obserwuj swoje dłonie – powinna poruszyć się ta na brzuchu, nie ta na klatce piersiowej. Napętnij płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie i paradoksalnie trudniej się oddycha. Nie wstrzymuj oddechu. Powoli wypuść powietrze przez lekko rozchylone usta. Wykonaj 10 oddechów.
- ▶ Daj sobie chwilę. Naciesz się stanem głębokiego relaksu, w którym teraz jesteś... Poczuj jak swobodne i rozluźnione jest Twoje ciało, jaki spokojny masz oddech... Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy i wstań powoli, żeby nie zakręciło Ci się w głowie.
- ▶ Jeśli masz trudności z oddychaniem przeponowym siedząc, spróbuj na podłodze. Umieść niewielką książkę na brzuchu i staraj się oddychać tak, żeby książka wznosiła się przy wdechu i opadała przy wydechu.
- ▶ Wykonuj to ćwiczenie 2 razy dziennie. Po tygodniu, dwóch będziesz mistrzem tej techniki relaksacji.

2. TECHNIKA NAPINANIA I ROZLUŻNIANIA MIĘŚNI

- ▶ Technika ta obejmuje dwuetapowy proces, w którym systematycznie napina się i rozluźnia różne grupy mięśni. Regularnie praktykowana pozwala rozpoznawać i zwalczać pierwsze oznaki napięcia mięśniowego, które towarzyszą stresowi.

Napinanie i rozluźnianie mięśni powinno zaczynać się od stóp a kończyć na twarzy. Należy rozpiąć ubranie, zdjąć buty i położyć się wygodnie. Poświęć kilka minut na głębokie oddychanie.

- Skoncentruj swoją uwagę na prawej stopie. Poczuj ją.
- A teraz **mocno napnij mięśnie** palców stopy (zawiń palce „pod stopę”). **Policz do 10.**
- Powoli, nie za szybko, **rozluźnij** mięśnie stopy. Poczuj jak znika z niej napięcie, jak stopa staje się rozluźniona i swobodna. Pozostań **chwilę w tym stanie relaksu**. Weź głęboki oddech, powoli wypuść powietrze.
- A teraz przenieś całą swoją uwagę na lewą stopę...

Powtórz powyższą sekwencję działań dla lewej stopy, a następnie dla każdej kolejnej partii mięśniowej.

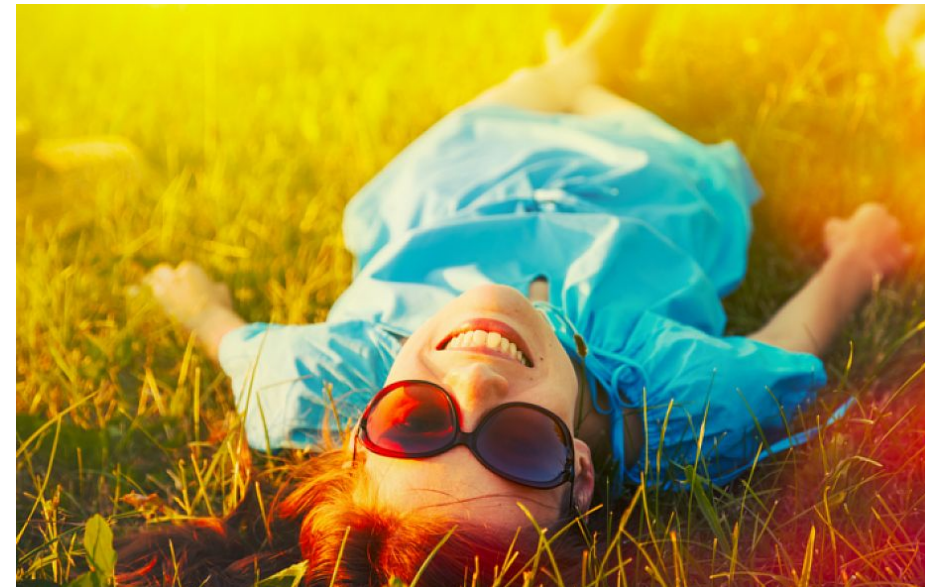
Staraj się nie napinać innych mięśni, tylko te, na których się w danym momencie koncentrujesz.

Kolejne grupy mięśniowe do napinania i rozluźniania:

1. Prawa stopa
2. Lewa stopa
3. Prawa łydka
4. Lewa łydka
5. Prawe udo
6. Lewe udo
7. Podbrzusze
8. Pośladki
9. Brzuch
10. Klatka piersiowa
11. Plecy
12. Prawe ramię (prawy biceps)
13. Prawa dłoń
14. Lewe ramię (lewy biceps)
15. Lewa dłoń
16. Ramiona
(podnieś ramiona do góry, do uszu, policz do 10, powoli opuść, poczuj rozluźnienie mięśni)
17. Szyja
(przechyl głowę mocno do tyłu, policz do 10, powoli opuść głowę na klatkę piersiową, niech chwilę swobodnie wisi, a Ty poczuj jak rozciągają Ci się mięśnie szyi)
18. Szczęka
(mocno zaciśnij zęby, policz do 10, powoli rozluźnij mięśnie szczęki)
19. Język
(poczuj, że Twój język jest „przyklejony” do podniebienia (bo u większości ludzi zwykle jest – to jeden z mięśni, który wskazuje na nasze niepotrzebne stałe napięcie), przyciśnij go jeszcze mocniej do podniebienia, policz do 10, rozluźnij język, niech opadnie na dół)
20. Oczy
(zaciśnij mocno mięśnie wokół oczu, jakbyś chciał na coś nie patrzeć, policz do 10, powoli rozluźnij mięśnie)

PO SESJI NAPINANIA I ROZLUŻNIANIA MIĘŚNI

- ▶ • Daj sobie chwilę. Naciesz się stanem głębokiego relaksu, w którym teraz jesteś...
 - Poczuj jak swobodne i lekkie jest teraz Twoje ciało, jaki spokojny masz oddech...
 - Poleż lub posiedź chwilę zanim otworzysz oczy.
 - Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy...
... i pogratuluj sobie. Zrobiłeś właśnie dla siebie coś fantastycznego!
- ▶ Teraz wstań powoli, żeby nie zakręciło Ci się w głowie i pomyśl, że po jutrzejszej sesji relaksacji będziesz czuł się jeszcze lepiej.



3. SKANOWANIE CIAŁA

- ▶ **Skanowanie ciała to technika relaksacji podobna do techniki napinania i rozluźniania mięśni, z tym wyjątkiem, że nie napina i rozluźnia się mięśni, ale po prostu skupia na odczuciach w każdej części ciała.**
- ▶ Połóż się na plecach, nogi skrzyżowane, ramiona rozluźnione po bokach, oczy zamknięte. Skoncentruj się na oddychaniu, pozwalając brzuchowi wznosić się przy wdechu i opadać podczas wydechu. Oddychaj głęboko przez około dwie minuty, aż zaczniesz czuć się komfortowo i przyjemnie. Skoncentruj swoją uwagę na palcach prawej nogi. Wyobraź sobie, że głęboki oddech płynie do palców stóp. Skup się na tym obszarze przez dwie minuty. Przenieś swoją uwagę na podeszwę prawej stopy, potem do prawej kostki i dalej. Zwróć szczególną uwagę na obszary ciała, w których odczuwasz ból lub dyskomfort. Po dotarciu na sam czubek głowy niech twój oddech wyjdzie poza swoje ciało i wyobraź sobie, że unosi się nad tobą.

4. KONCENTRACJA NA TERAŹNIEJSZOŚCI

MEDYTACJA
MINDFULNESS
(UWAŻNOŚCI)

Mindfulness, to inaczej uważność, czyli umiejętność pełnego skupienia uwagi na wybranym wycinku rzeczywistości. W technice Mindfulness chodzi o skupienie się na „tu i teraz”, o pełne zaangażowanie w to, co dzieje się w tym miejscu i w tym momencie. W tej technice zawieszamy martwienie się o przyszłość czy rozpamiętywanie przeszłości. Nawet tej sprzed 3 minut.

Mindfulness ma tę przewagę nad innymi technikami relaksacji, że nie wymaga żadnego przygotowania, nawet odosobnionego miejsca, bo można ją wykonywać w całkowicie dowolnym miejscu oraz w dowolnie określonym przedziale czasowym – medytacja może trwać równie dobrze dwadzieścia co dwie minuty.

ISTOTA UWAŻNOŚCI

Ideą medytacji mindfulness jest poświęcenie pełnej uwagi jednemu fragmentowi rzeczywistości. To może być dowolna rzecz: jakiś przedmiot w twoim otoczeniu, słowo, obraz, muzyka, to, jak idziesz, siedzisz, oddychasz, cokolwiek.

Chodzi o to, żeby przez dłuższą chwilę poświęcić się kontemplacji tylko tej rzeczywistości.

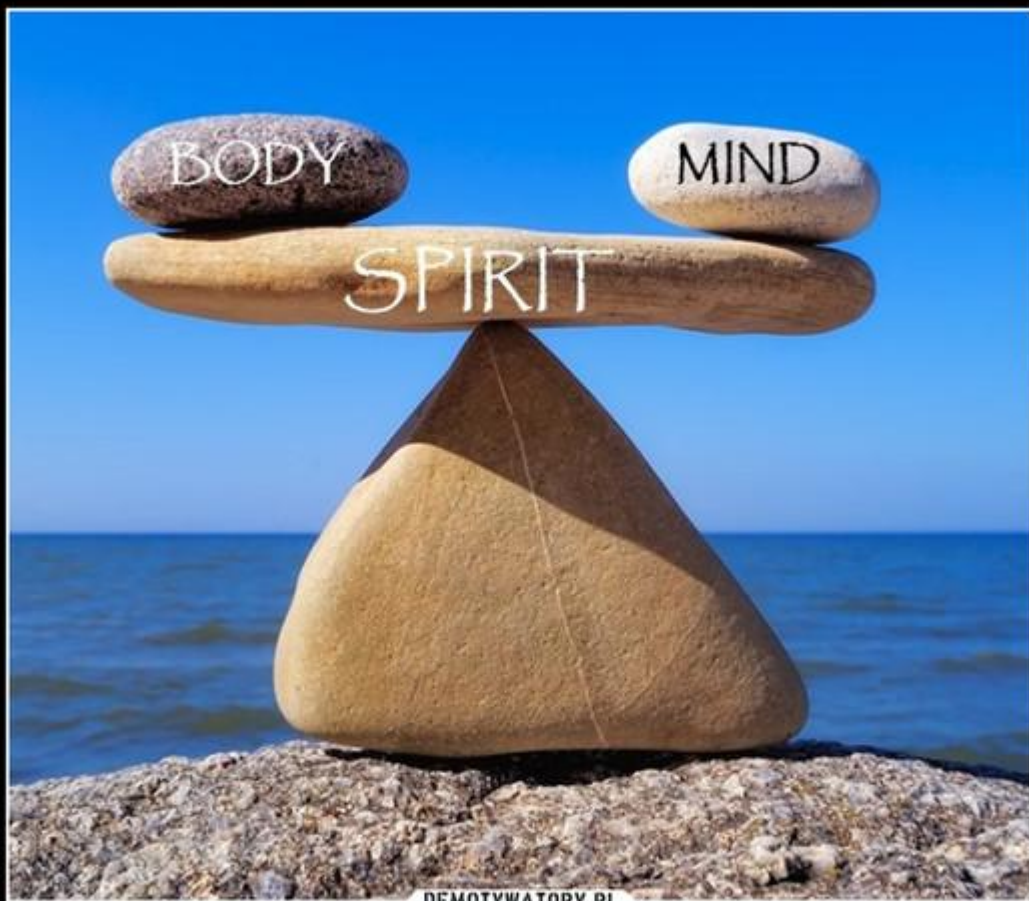


SESJA REKASACJI MINDFULNESS

- ▶ Znajdź sobie miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Nie musisz być sam, ważne żeby nikt Cię nie zagadywał. Wybierz sobie fragment rzeczywistości, który chcesz kontemplować...
- ▶ Dla przykładu – niech to będzie drzewo.
- ▶ Uruchom zmysł wzroku: Obejrzyj to drzewo bardzo dokładnie. Czy jest wysokie/ niskie? Smukłe/ krępe? Jakie ma liście: kolor/ kształt/ grubość? Czy liście są zniszczone? Czy jest ich dużo czy mało? Czy to drzewo ma długie gałęzie czy krótkie? Giętkie czy kruche? Czy ma kwiaty/ owoce szyszki/ orzechy/ igły? Jakie są te kwiaty? Jaki mają kolor/ kształt/ fakturę? Jakie są owoce, jaki mają kolor/ kształt/ fakturę / wielkość? Jakie są szyszki/orzechy/igły? Jaka jest kora tego drzewa? Jaki ma kolor/ fakturę? Czy na drzewie są jakieś gniazda/ dziuple? Jakie zwierzęta tam mieszkają?
- ▶ Uruchom zmysł dotyku: Podejdź do drzewa, dotknij go: jaka jest w dotyku kora, gałęzie, liście, kwiaty, owoce?
- ▶ Uruchom zmysł węchu: Powąchaj drzewo: jak pachną kora, gałęzie, liście, kwiaty, owoce, szyszki?
- ▶ Uruchom zmysł smaku: Posmakuj owoców lub spróbuj sobie wyobrazić ich smak.
- ▶ Uruchom zmysł słuchu: Zamknij oczy i posłuchaj drzewa. Słyszysz jak szeleszczą liście? Jak wyginają się konary? Jak gałęzie stukają o siebie? Jak śpiewają ptaki? Jak liście/kwiaty/owoce/ szyszki spadają na ziemię?
- ▶ Zakończ medytację, kiedy uznasz, że już nic więcej w danym temacie Cię nie interesuje.

5. ĆWICZENIA RYTMICZNE

- ▶ Rytmiczne ćwiczenia, takie jak bieganie, spacer, pływanie lub jazda na rowerze są najbardziej skuteczne w zwalczaniu stresu, kiedy towarzyszy im koncentracja uwagi, pełne zaangażowanie w chwilę obecną i to, jak twoje ciało czuje się teraz.
- ▶ Wiele ćwiczeń możesz wykonywać nie wychodząc z domu. Ważne aby w czasie ćwiczeń skupiać się na pracy ciała i oddechu, bo tylko tak można osiągnąć najlepsze efekty w walce z napięciem.



Równowaga