

Aleksandra Marek-Hipner
www.soporte.pl

RELAKSACJA

Po co? Dlaczego? Jak?

Styczeń 2020



Cześć!

Mam na imię Ola i zajmuję się edukacją zdrowotną. Moje główne zainteresowania krążą wokół stresu i jego wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie. Dlatego też pomagam poznawać techniki relaksacyjne i nauczam stosowania ich w codziennym życiu (w pracy i domu). Prowadzę warsztaty antystresowe i regularne zajęcia relaksacyjne. Prywatnie jestem żoną, miłośniczką jogi i znajduję przyjemność w szyciu akcesoriów przydatnych przy praktyce jogi i relaksacji.

Każdy z nas doświadcza stresu w codziennym życiu. Istnieje wiele sposobów, strategii i metod radzenia sobie ze stresem. Ja w swojej codzienności wykorzystuję kilka, a jednym z nich jest właśnie praktyka relaksacji.

Ten poradnik powstał po to, aby przedstawić Ci pokrótce, czym jest relaksacja, jakie płyną z niej korzyści, a także o tym, jak się do niej przygotować i praktykować. Na końcu poradnika znajdziesz przykłady technik relaksacyjnych i polecaną literaturę, jeżeli chcesz zgłębić temat oraz linki do nagrań i przydatnych aplikacji.

Ponadto ma on na celu zapoznać Cię z relaksacją i zachęcić do jej praktyki, jako formy codziennej higieny umysłu. Zdaję sobie sprawę, że nie wyczerpuje on w pełni tematu. Dlatego też, jeżeli masz jakieś pytania, po prostu śmiało do mnie napisz:

biuro@soporte.pl

Zapraszam do lektury!
Aleksandra Marek-Hipner

Spis treści

1. Po co nam relaksacja?	4
Mózg ciągle aktywny	
Przyczyny stresu	
Stresujące są nawet myśli	
Negatywne skutki ciągłego stresu	
Stres i relaksacja się dopełniają	
2. Na czym polega relaksacja?	5
3. Co daje regularna praktyka relaksacji?	5
Czemu jeszcze mogą służyć techniki relaksacyjne?	
4. Techniki relaksacyjne	6
Na czym polegają techniki relaksacyjne?	
Dla kogo są techniki relaksacyjne?	
Jakie są przykładowe techniki relaksacyjne?	
5. Praktyka relaksacji	6
Czy relaksacja może być trudna?	
Jak przygotować się do praktyki relaksacji?	7
Jaki czas jest najlepszy do praktyki relaksacji?	
Czy podczas praktyki relaksacji muszą się ruszać?	
6. Przykład instrukcji treningu relaksacyjnego	8
Pełny i świadomy oddech relaksacyjny	
Trening relaksacyjny z instrukcją	
7. Przydatne narzędzia, metody, linki	10

1. Po co nam relaksacja?

Mózg ciągle aktywny

Codziennie oddziałuje na nas wiele czynników. Przetwarzamy miliony informacji, odbieramy bodźce z otoczenia i ciała, interpretujemy pojawiające się sytuacje, analizujemy swoje myśli itd. Przez to nasz mózg jest cały czas aktywny (na różnych częstotliwościach).

Przyczyny stresu

Natłok informacji, hałas, pośpiech, niekończąca się lista spraw do załatwienia, narzucone terminy, wielozadaniowość, konflikty, oczekiwania bliskich, dbanie o finanse, nieustanne dążenie do celu itp. To tylko kilka przykładów, które mogą być źródłem reakcji stresowej. Często współistnieją ze sobą i razem wpływają na zaburzenie równowagi psychofizycznej.

Stresujące są nawet myśli

Mózg nie odróżnia wyobrażeń od realnych sytuacji. Już sama negatywna myśl może powodować reakcję stresową. Taka ciągła aktywność mózgu sprawia, że nie jesteśmy w stanie się odpowiednio zrelaksować i zregenerować.

Negatywne skutki ciągłego stresu


Chwilowy stres może działać mobilizująco. Natomiast chroniczny (przewlekły) powoduje wiele dolegliwości zdrowotnych. Wśród nich można wymienić: bóle głowy, bóle mięśniowe, choroby układu krążenia, problemy z trawieniem, zwiększoną podatność na infekcje, choroby autoimmunologiczne, zespół jelita drażliwego, wrzody żołądka, bezsenność, zaburzenia pracy układu oddechowego, występowanie zaburzeń psychicznych.

Stres i relaksacja się dopełniają

Nie da się całkowicie wyeliminować stresu. Można natomiast przeciwdziałać jego negatywnym skutkom i budować odporność psychiczną. Praktyka relaksacji działa jednocześnie na ciało i umysł. Dzięki temu możliwe jest wyeliminowanie napięcia mięśni i zmniejszenie aktywności myślowej i emocjonalnej.

2. Na czym polega relaksacja?

Relaksacja świadomie podjęta czynność, której celem jest zwolnienie psychofizyczne. To wyeliminowanie napięcia mięśni przy równoczesnym świadomym obniżeniu aktywności myśli (Aleksandrowicz J., Duda H., 1988). Relaksacja jest to stan, w którym następuje zmniejszenie aktywności myślowej, zwolnienie akcji serca, spowolnienie oddychania, obniżenie ciśnienia krwi, zmniejszenie aktywności fal mózgowych i zwolnienie procesów metabolicznych. Jest to stan przeciwstawny do reakcji stresowej organizmu, zatem redukuje negatywne skutki stresu.



Predyspozycja do wchodzenia w stan relaksacji jest wrodzona. Oznacza to, że każdy jest zdolny, aby ją zastosować. Wystarczy wybrać odpowiednią dla siebie metodę i praktykować ją regularnie w codziennym życiu.

3. Co daje regularna praktyka relaksacji?

Dzięki regularnej praktyce relaksacji możliwe jest zredukowanie negatywnych skutków fizycznych, umysłowych i emocjonalnych stresu. Po praktyce relaksu odczujesz m.in.: odprężenie, rozluźnienie, wypoczęcie, wewnętrzny spokój, wyciszenie, zmniejszenie napięcia mięśniowego, obniżenie ciśnienia, redukcję bólu, spowolnienie myśli, spowolnienie oddechu, pozytywny wpływ na samopoczucie psychofizyczne, wzrost wiary we własne siły i możliwości, łatwość w podejmowaniu trudnych decyzji, poprawę funkcjonowania w codziennym życiu, złagodzenie objawów nerwowych.

Czemu jeszcze mogą służyć techniki relaksacyjne?

Oprócz eliminacji napięć w ciele i odprężenia umysłu, praktyka relaksacji sprzyja kreatywnemu myśleniu, rozwojowi twórczemu i wspiera budowanie odporności psychicznej na pojawiające się w życiu stresory.

4. Techniki relaksacyjne

Na czym polegają techniki relaksacyjne?

Techniki relaksacyjne opierają się na połączeniu ciała – umysł: rozluźnienie mięśni wpływa na zmniejszenie aktywności mózgu. W zależności od stosowanej metody praktyka może skupiać się na odczuciach ciała, skupieniu na oddechu, autosugestii czy pozytywnej afirmacji.

Dla kogo są techniki relaksacyjne?

Techniki relaksacyjne to naturalne metody redukowania negatywnych skutków stresu. Po odpowiedniej konsultacji, można wybrać odpowiednią technikę dla każdego. W szczególności zalecane są one osobom, których aktywność zawodowa czy życiowa cechuje się dużym napięciem np. menedżerom, nauczycielom, przedsiębiorcom, sportowcom, uczniom itd.

Jakie są przykładowe techniki relaksacyjne?

Przykładowymi technikami relaksacyjnymi są m.in.: trening autogenny Schultza, progresywne rozluźnianie mięśni Jacobsona, wizualizacje, techniki oddechowe, uważność, medytacja, joga i inne pokrewne systemy ruchowe.

5. Praktyka relaksacji

Czy relaksacja może być trudna?

Na początku swojej przygody z relaksacją, możemy się denerwować, że nam „nie wychodzi” i że nasze myśli krążą wokół innych tematów, zamiast się wyciszyć. W tym przypadku, tak jak ze wszystkim – aby czerpać z niej korzyści trzeba praktykować regularnie. Utrudnić praktykę może np.: nastawienie na relaks (!), zbyt duże oczekiwania, trwanie w jednej pozycji, dźwięki dochodzące z innych pomieszczeń, „nuda”, lęk przed stanem relaksu, natłok myśli, zwiększenie samoświadomości, lęk przed tym, czego się o sobie dowiemy, skojarzenia i pojawiające się wraz z nimi trudne emocje.

Relaksacja

Po co? Dlaczego? Jak?

Jak przygotować się do praktyki relaksacji?

Praktykę relaksacji można wykonywać zarówno w pozycji leżącej, jak i siedzącej (leżąca: łóżko, mata; siedząca: krzesło). Ważne, żeby była ona komfortowa i nie generowała dodatkowych napięć. Do praktyki wybierz spokojne, bezpieczne i ciche miejsce. Jeżeli praktykujesz w domu, poinformuj o tym domowników. Dzięki temu nie będą Cię rozpraszać i przerywać relaksacji. Załóż wygodny i niekrępujący ruchów strój. Przygotuj instrukcję/autoinstrukcję, nagranie lub relaksującą muzykę. Postaraj się nie mieć oczekiwań, co do praktyki i nie nastawiać na konkretne efekty. Zachowaj pasywną i obserwującą postawę, bez oceny tego, czego będziesz doświadczał.



Do relaksacji przyda się woreczek relaksacyjny. Położenie go na oczach powoduje odcięcie źródła światła i daje możliwość rozluźnienia powiek. Dodatkowo koi zapachem lawendy.

Jaki czas jest najlepszy do praktyki relaksacji?

Relaksację najlepiej praktykować na koniec dnia, tuż przed udaniem się spać. Można ją wykonywać nawet leżąc już w łóżku. Proste techniki relaksacyjne skupione wokół oddechu można stosować w każdym miejscu i momencie. W szczególności, gdy czujesz, że jesteś mocno zestresowany np. przed ważną rozmową w pracy, egzaminem itp.

Czy podczas praktyki relaksacji muszę się ruszać?

Większość technik relaksacyjnych nie wymaga wykonywania ruchów i opiera się na przyjęciu komfortowej pozycji na cały czas relaksacji. Niektóre z metod redukujących negatywne skutki stresu skupiają się szczególnie na rozluźnieniu napięć mięśniowych. Przy nich zalecane jest wykonywanie minimalnych, przyjemnych, bez wysiłkowych i luźnych ruchów ciała.

6. Przykład instrukcji treningu relaksacyjnego

Pełny i świadomy oddech relaksacyjny

Miarowe, spokojne, luźne, głębokie oddychanie to podstawa niwelowania reakcji stresowej. Pomijając reakcje fizjologiczne, już samo skupienie na oddechu jest relaksujące, bo pozwala wyhamować natłok myśli.

Instrukcja pełnego i świadomego oddechu relaksacyjnego:

1. Usiądź wygodnie z prostym kręgosłupem. Wyciągaj czubek głowy do sufitu/nieba.
2. Skup się na miarowym, spokojnym wdechu i wydechu nosem.
3. Poczuj, jak na wdechu chłodne powietrze przechodzi przez Twoje nozdrza i powoli staje się cieplejsze.
4. Poczuj, jak lekko podnosi się Twoja klatka piersiowa, a dolne żebra rozchodzą się na boki.
5. Poczuj, jak cały brzuch wypełnia się powietrzem niczym balon.
6. Rozluźnij brzuch i poczuj, jak wchodzące powietrze delikatnie go masuje.
7. Zrób wydech i zauważ, że Twój brzuch opada, a pępek zbliża się do kręgosłupa.
8. Poczuj, jak na wydechu Twoja klatka piersiowa i dolne żebra lekko opadają i zmniejszają się.
9. Poczuj, jak wychodzące ciepłe powietrze łagodnie masuje Twoje nozdrza.

Wydech powinien być dłuższy niż wdech (o ok. 2 sek. lub przynajmniej tej samej długości) np. wdech 4 sek., 1 sek. pauza, 6 sek. wydech (4-1-6).

Jeśli w trakcie ćwiczenia dopadnie Cię stres lub niepokojące, negatywne myśli – nie pogłębiaj ich. Przenieś swoją uwagę z powrotem na oddech.

Uwaga! Na początku praktyki pełnego oddechu wystarczy powtórzyć go kilka razy. Jeżeli zakręci Ci się w głowie – nie kontynuuj.

Trening relaksacyjny z instrukcją

Treningi relaksacyjne możesz wykonywać poprzez nagranie własnej instrukcji, prosząc o przeczytanie jej przez inną osobę lub puszczając gotowe nagranie. Możesz je wykonywać jako osobne ćwiczenie w ciągu dnia lub tuż przed snem położyć się do łóżka i puścić sobie nagranie np. na słuchawkach. Po prostu wsłuchaj się w instrukcję i postaraj się ją wykonywać. Uwaga! Jeżeli Twój własny głos lub lektor będzie Cię irytować, od razu wyłącz i poszukaj innego.

Relaksacja

Po co? Dlaczego? Jak?

Przygotowanie

Położ się wygodnie na macie lub w łóżku. Nogi ułóż mniej więcej na szerokość bioder i pozwól, aby stopy swobodnie opadły na zewnątrz. Dłonie połóż po bokach ciała tak, aby wewnętrzną częścią skierowane były do sufitu/nieba. Możesz wykonywać trening również w pozycji siedzącej, jednak leżąca pozwala na oddanie ciężaru całego ciała do podłogi. Oczy możesz mieć zarówno otwarte, jak i zamknięte. Do delikatnego zamknięcia oczu i odciążenia źródeł światła może przydać się woreczek relaksacyjny. Otwarcie lub zamknięcie oczu możesz zmieniać w trakcie praktyki – w zależności od subiektywnego poczucia komfortu.



Przykładowa treść treningu autogennego Schultza (odczuwanie ciężaru ciała)

Leżę/siedzę wygodnie, komfortowo. Jestem spokojny i odprężony. Przenoszę uwagę na swoją prawą nogę. Wyobrażam sobie prawą stopę. Czuję, jak wraz z wydechem moja prawa stopa staje się przyjemnie ciężka. Przenoszę uwagę wyżej, na swoją prawą łydkę. Wyobrażam ją sobie i czuję, jak na wydechu moja prawa łydka staje się przyjemnie ciężka. Przenoszę uwagę wyżej, na swoje prawe udo. Wyobrażam je sobie i czuję, jak na wydechu moje prawe udo staje się przyjemnie ciężkie. Przenoszę uwagę na swoją lewą nogę. Wyobrażam sobie lewą stopę. Czuję, jak wraz z wydechem moja lewa stopa staje się przyjemnie ciężka... lewa łydka... lewe udo...

[powtórz pełną sugestię dla każdej części ciała]

Przenoszę uwagę na swoją prawą rękę. Wyobrażam sobie prawą dłoń. Czuję, jak wraz z wydechem moja prawa dłoń staje się przyjemnie ciężka. Przenoszę uwagę wyżej, na swoje prawe przedramię. Wyobrażam je sobie i czuję, jak na wydechu moje prawe przedramię staje się przyjemnie ciężkie. Przenoszę uwagę wyżej, na swoje prawe ramię. Wyobrażam je sobie i czuję jak na wydechu moje prawe ramię staje się przyjemnie ciężkie. Przenoszę uwagę na swoją lewą rękę. Wyobrażam sobie lewą dłoń. Czuję, jak wraz z wydechem moja lewa dłoń staje się przyjemnie ciężka... lewe przedramię...lewe ramię... [powtórz pełną sugestię dla każdej części ciała]

Relaksacja

Po co? Dlaczego? Jak?

Przenoszę uwagę wyżej, na moje pośladki. Wyobrażam je sobie i czuję jak wraz z wydechem moje pośladki stają się przyjemnie ciężkie. Przenoszę uwagę wyżej, na mój tułów. Wyobrażam go sobie i czuję, jak wraz z wydechem mój tułów staje się przyjemnie ciężki. Przenoszę uwagę wyżej, na moją głowę. Wyobrażam sobie moją twarz i czuję, jak wraz z wydechem moja twarz staje się przyjemnie rozluźniona. Wyobrażam sobie moje czoło... policzki... usta...skórę głowy...

[powtórz pełną sugestię dla każdej części ciała]

Oddycham lekko i spokojnie. Wyobrażam sobie całe moje ciało i czuję, jak wraz z wydechem całe moje ciało staje się przyjemnie rozluźnione. Czuję przyjemny ciężar całego mojego ciała. Odczuwam wewnętrzny spokój i harmonię w moim ciele. Moje ciało jest rozluźnione. Oddech spokojny i miarowy. Przenoszę uwagę na swój oddech i powietrze, które płynie w moim ciele.

Wykonuję głębszy niż zwykle wdech... i długi, rozluźniający wydech. Jeszcze raz głęboki wdech... i długi, rozluźniający wydech. Powoli zaczynam ruszać palcami nóg, palcami rąk. Przeciągam się i robię to, na co moje ciało ma teraz ochotę. Otwieram oczy (lub zdejmuję woreczek relaksacyjny) i przyzwyczajam oczy do światła. Wracam uwagą do tu i teraz, zachowując pełne rozluźnienie.

7. Przydatne narzędzia, metody, linki

1. Aplikacja Prana Breath – treningi oddechowe dostosowane do potrzeb
2. Trening autogenny Schultza – nagrania na YouTube np.
<https://www.youtube.com/watch?v=K2ZU9diZgkI>
3. Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona – nagrania na YouTube np.
<https://www.youtube.com/watch?v=3uLNW2gWnJk>

Autorka opracowania:

Aleksandra Marek-Hipner - edukator zdrowotny, trener technik relaksacyjnych i wizualizacji

Źródła i polecana literatura:

1. Gibas J., Pokonaj stres z Kaizen, Gliwice 2014.
2. Hayes S., Smith S., W pułapce myśli.
3. Małkiewicz E., materiały szkoleniowe z kursu Techniki relaksacyjne i wizualizacja – zastosowanie w pracy z klientem, Wrocław 2019.
4. Gmitrzak D., Trening relaksacji, Warszawa 2017.
5. Zimbardo P., i in., "Psychologia. Kluczowe koncepcje", Warszawa 2010.
6. Kulmatycki L., Stres, joga, relaksacja, Wrocław 1993.

Kontakt


Napisz do mnie

Mam nadzieję, że w przystępny sposób przybliżyłam Ci temat relaksacji. Z całego serca zachęcam do regularnej praktyki, jako elementu codziennej higieny umysłu. Dzięki temu możesz zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie. Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej lub masz do mnie jakieś pytania, napisz śmiało. Postaram się Ci pomóc.

biuro@soporte.pl

www.soporte.pl

soporte
Twoje wsparcie

 www.linkedin.com/in/aleksandra-marek-hipner/

 www.instagram.com/ola.marekhipner/

 www.facebook.com/zdrowieSOP/