

Relaksacja: techniki i ćwiczenia relaksacyjne

Kiedy stres przejmuje kontrolę nad Twoim systemem nerwowym, Twoje ciało zostaje zalane hormonami wyzwalającymi reakcję „walcz lub uciekaj”. Relaksacja to najlepszy sposób na przejęcie kontroli nad swoim ciałem.

„Walcz lub uciekaj” to stan pełnej gotowości naszego organizmu do ratowania się przed zagrożeniem: serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, tętno i oddech przyśpiesza, mięśnie całego ciała mocno napinają się.

Taka reakcja na stres (czyli na sytuację zagrażającą) jest całkowicie naturalna i pomaga nam ratować nasze życie i zdrowie. Niestety, kiedy występuje zbyt często, staje się poważnym obciążeniem dla organizmu, który nie ma możliwości odpocząć, lecz cały czas jest w gotowości do walki lub ucieczki. Mówimy wówczas o chronicznym stresie.

A teraz spójrzmy na reakcję „walcz lub uciekaj” raz jeszcze: serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, tętno i oddech przyśpiesza, mięśnie całego ciała mocno napinają się ...

Brzmi znajomo?

To przecież typowa reakcja lękowa. Kiedy czujesz lęk, Twój organizm przygotowuje się do walki lub ucieczki, czyli wchodzi w stan stresu.

Reakcja relaksacji

Na drugim krańcu możliwych reakcji naszego organizmu znajduje się „reakcja relaksacji”, inaczej relaksacja, czyli stan, w którym organizm jest spokojny, rozluźniony, a wszelkie reakcje stresowe są zatrzymane.

Reakcja relaksacji to stan, który jest przeciwieństwem lęku. Osoby cierpiące na nerwicę, często nie pamiętają, kiedy ostatni raz tak się czuły.

A wyobraź sobie, że reakcji relaksacji można się nauczyć!

To po prostu umiejętność świadomego rozluźniania swojego ciała.

Poniżej przedstawię Ci kilka znanych na całym świecie, naukowo zweryfikowanych technik, które spowodują, że nauczysz się sam wywołać u siebie relaksację. Tylko pamiętaj, że relaksacja to umiejętność, jak umiejętność jazdy na rowerze.

Jej trzeba się po prostu nauczyć. Może wyjść za pierwszym razem, ale nie musi. Natomiast już za 4, 5, 6 razem poczujesz, że coraz lepiej umiesz wywołać u siebie stan głębokiego relaksu.

Co daje relaksacja?

Umiejętność skutecznego relaksowania się pozwala nam lepiej panować nad emocjami, zarządzać swoją energią i obniżać poziomy stresu. Efekty regularnej relaksacji to także:

- serce zwalnia i uspokaja swój rytm,

- oddech staje się wolniejszy i głębszy,
- obniża się ciśnienie krwi,
- mięśnie są rozluźnione,
- zwiększa się przepływ krwi do mózgu,
- poprawia się trawienie,
- obniżają się poziomy hormonów stresu (adrenalina, kortyzol) oraz cukru we krwi,
- poprawia się koncentracja, nastrój i jakość snu,
- zmniejsza się ogólne zmęczenie.

Na co pomaga relaksacja?

Dzięki swoim efektom relaksacja to idealne rozwiązanie dla osób zmagających się z chronicznym stresem i jego negatywnymi skutkami (takimi jak napięcia mięśni, bóle, negatywne myśli). Techniki relaksacyjne są też świetnym wsparciem wobec terapii zaburzeń psychicznych.

Jak przygotować się do sesji relaksacji?

Do treningu relaksacji nie potrzeba wielkich przygotowań.

Ważne, żeby mieć ok. 15-20 minut spokoju i żeby było nam wygodnie.

- Znajdź cichy, zamknięty pokój, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez 15-20 minut.
- Włóż wygodne, luźne ubrania (lub po prostu zdejmij pasek, okulary i ciężką biżuterię) i zdejmij buty.
- Połóż się lub usiądź wygodnie. Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połóż swobodnie wzdłuż ciała (jeśli leżysz) lub na udach (jeśli siedzisz).
- Przymknij oczy, żeby łatwiej było Ci się skoncentrować na sobie, a nie na otoczeniu.
- Oddychaj głęboko i powoli. Napełniaj płuca do 80% pojemności, nie do 100%, bo wtedy za bardzo napinają się mięśnie klatki piersiowej i paradoksalnie trudniej się oddycha.
- Daj sobie chwilę, żeby się uspokoić, zanim przystąpisz do właściwego treningu relaksacji.
- Różne myśli na bieżące tematy będą Ci przychodzić do głowy. Nie przejmuj się tym, daj im spokojnie płynąć...

Technika progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona

Dr. Edmund Jacobson wymyślił technikę progresywnej relaksacji mięśni w latach 20-tych XX wieku, jako jeden z elementów terapii pacjentów cierpiących na zaburzenia lękowe.

Technika ta polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie), zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy.

Jej ważnym elementem jest koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy nas rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach.

Sesja relaksacji progresywnej Jacobsona

Zanim rozpoczniesz, upewnij się, że nie cierpisz na zaburzenia związane ze skurczami mięśni lub kontuzje, które mogą się pogorszyć poprzez napinanie mięśni.

- Skoncentruj swoją uwagę na prawej stopie. Poczuj ją.
- Mocno napnij mięśnie palców stopy (zawiń palce „pod stopę”). Policz do 10.
- Powoli 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.
- 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:

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. Szczeka (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)

Trening autogenny Schultza

System ćwiczeń zwany treningiem autogennym opracował dr. Johannes Schultz w 1932 roku, korzystając z metod stosowanych w jodze i medytacji zen (ale bez ich mistyczno-religijnego aspektu) oraz podczas sesji hipnozy.

Schultz zauważył, że osoby będące w stanie hipnozy doświadczają pozytywnych uczuć ciepła i ciężkości. Postanowił odtworzyć ten stan u pacjentów cierpiących z powodu lęków i stresu.

Trening autogenny działa poprzez indukowanie (wzbudzanie) poczucie ciepła i ciężkości w różnych częściach ciała za pomocą stwierdzeń opisujących ten stan. Takie wzbudzanie rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrótnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu.

Sesja relaksacji treningu Schultza

- Weź kilka głębokich oddechów. Przymknij oczy.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Jestem całkowicie spokojny”.
- Skoncentruj swoją uwagę na swoich rękach.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Moje ręce są bardzo ciężkie”.
- Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Jestem całkowicie spokojny”.
- Ponownie skoncentruj swoją uwagę na rękach.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Moje ręce są bardzo ciepłe”.
- Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Jestem całkowicie spokojny”.

Powtarzaj powyższy schemat skupiając się kolejno na konkretnych partiach ciała, w kolejności:

nogi, serce („Moje serce bije spokojnie i miarowo”; „Oddycham spokojnie i miarowo”), brzuch, czoło.

Kontrola oddechu

Kontrolowanie oddechu to bardzo prosta technika, która pozwala szybko osiągnąć stan relaksu. Spokojny, głęboki oddech pomaga uspokoić tętno, zatrzymać gonitwę myśli i opanować emocje.

Metoda kontroli oddechu nie wymaga żadnych przygotowań. Można ją wykonywać w dowolnej pozycji, choć oczywiście najlepiej położyć się lub wygodnie usiąść.

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. Napełnij 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.
- Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy i wstań powoli, żeby nie zakręciło Ci się w głowie.

Wykonuj to ćwiczenie 2 razy dziennie. Po tygodniu, dwóch będziesz mistrzem tej techniki relaksacji.

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 minut, 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.

Zanim przejdziemy do przykładowej sesji, wykonajmy mały eksperyment: zamknij oczy i skup się na słuchaniu. Naprawdę wsłuchaj się w swoje otoczenie. Zarejestruj to, ile dźwięków słyszysz. Czy jesteś w stanie wszystkie zidentyfikować? Czy wiesz skąd pochodzą? Czy je wszystkie znasz? Czy niektóre są dla Ciebie nowe? Czy to nie przyjemne – tak po prostu siedzieć i słuchać?

Sesja relaksacji Mindfulness (uwaga)

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? Giętne 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.
- Daj sobie chwilę na powrót do rzeczywistości. Naciesz się stanem relaksu i oderwania.

Co zrobić po sesji relaksacji?

Po sesji relaksacji daj sobie chwilę. Naciesz się stanem głębokiego relaksu, w którym 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 😊

Jak rozpocząć regularne treningi relaksacji?

Relaksacja to umiejętność, a umiejętności należy ćwiczyć, trenować, dlatego mówimy o treningach relaksacji.

Jak to robić?

1. Ćwicz codziennie. Wyznacz sobie stały czas na relaksację, żebyś zawsze wiedział, że o tej porze przypada trening. Nie zawsze łatwo jest wygospodarować tych 20 minut w ciągu dnia, żeby nikt nam nie przeszkadzał, to fakt. Ale opisałam powyżej różne metody relaksacji – w tym takie, które można wykonać niemalże wszędzie i w dowolnych warunkach (kontrola oddechu, czy medytacja Mindfulness).
2. Nie trenuj kiedy jesteś silnie pobudzony (zestresowany, zdenerwowany, smutny). Silne uczucia uniemożliwią głęboką relaksację. Spróbuj najpierw się uspokoić, opanować emocje (pomoże w tym kontrola oddechu), dopiero później przystąp do treningu.
3. Nie trenuj kiedy jesteś śpiący. Te techniki naprawdę rozluźniają i wyciszają i zdarza się, że trenujący zasypiają w trakcie ćwiczenia. A przecież nie o to nam chodzi 😊
4. Spodziewaj się sukcesów i porażek. Jak w każdej nauce nowej umiejętności – rzadko wychodzi od razu, a często nam się odechciewa. To zupełnie naturalne. Ważne, żebyś jednak wracał do relaksacji. Niewiele jest w życiu rzeczy, które przy tak małym wysiłku, dają tak duże efekty – fizyczne (zmniejszone napięcie mięśniowe, zmniejszone chroniczne bóle mięśni, obniżone tętno i ciśnienie krwi, mniejsze zmęczenie), psychiczne (lepszą koncentrację i nastrój) i społeczne (lepszy nastrój przekłada się na bardziej jakościowe relacje z innymi ludźmi).
5. Wykorzystuj aplikacje, programy, nagrania audio i wideo, które pomagają nie tylko utrzymać regularność ćwiczeń, ale też wspomagają i urozmaicają same sesje treningowe.

Domowa relaksacja

Każda z powyżej opisanych metod relaksacji jest odpowiednia do samodzielnego stosowania w domu. Jednak, jeżeli czujesz, że nawet te techniki Cię przytłaczają – możesz spróbować innych relaksujących działań w domowym zaciszu, na przykład:

- wizualizacja – wyobrażanie sobie spokojnych, odprężających miejsc,
- relaksacja przy muzyce – wsłuchiwanie się lub nawet poruszanie się do spokojnej muzyki,
- joga – początkujący mogą skorzystać z darmowych instruktaży dostępnych na portalu YouTube,
- medytacja – przewodnik po medytacji dla początkujących znajdziesz w tym artykule.

Relaksacja dla dzieci

Samodzielne wprowadzanie ciała i umysłu w stan relaksu to niezwykle cenna umiejętność, której warto uczyć już od najmłodszych lat. Dziecko, które uczy się relaksacji dobrze poznaje możliwości swojego ciała i uczy się nad nimi panować. Ma także świetne podstawy do rozwoju emocjonalnego, głębszego zrozumienia swoich stanów psychicznych. Treningi relaksacji dobrze wpływają też na inne obszary rozwoju, jak choćby umiejętność koncentracji.

W treningu relaksacyjnym dziecka kluczowa jest obecność osoby dorosłej, która zrozumiałymi słowami opisze, a także pokaże dziecku jak się relaksować.

Z dziećmi można wykonywać wszystkie wymienione w artykule techniki relaksacji. Istnieją także metody relaksacji dopasowane specjalnie do dzieci (np. bajki relaksacyjne).

Podsumowanie

W świecie, w którym chroniczny stres towarzyszy ludziom na co dzień, jedną z najcenniejszych umiejętności, jest umiejętność relaksacji – czyli samodzielnego wprowadzenia organizmu w stan odprężenia.

Relaksacja nie jest żadną tajemną sztuką. To umiejętność, której może nauczyć się każdy.

Źródła

- Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1974). The relaxation response. *Psychiatry*, 37(1), 37-46.
- Hetmańczyk-Bajer, H., & Krzywoń, D. (2013). Wykorzystanie relaksacji i ruchu w pracy z dziećmi. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, (8), 45-54.
- Ziółkowski, M., & Zdrowotnej, N. Z. O. Świadoma regulacja napięcia emocjonalnego w nowoczesnym procesie dydaktyczno-wychowawczym.
- Sławińska, A. Zastosowanie progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona w praktyce klinicznej Jacobson's progressive muscle relaxation in clinical practice.
- Klon, W., & Waszyńska, K. (2020). Mindfulness w pracy profilaktycznej i terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą. *The effectiveness of the narrative therapy on the fear of negative/positive evaluation and social phobia symptoms in socially anxious female students*, 17(4), 204-211.