

# PokonajLęk

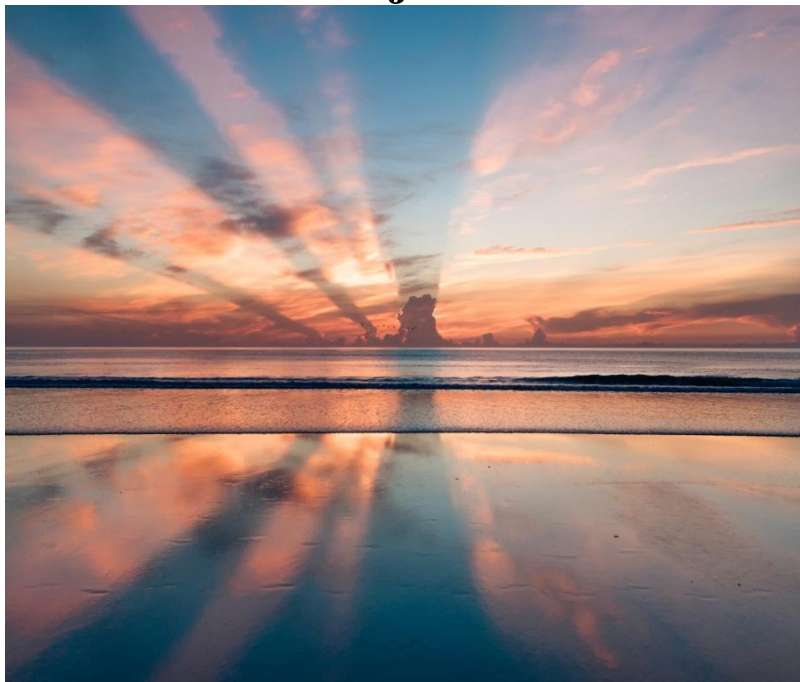


## Relaksacja: 4 najlepsze techniki i ćwiczenia relaksacyjne

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

Poznaj podstawowe mechanizmy i skuteczne techniki relaksacyjne.

### Walczyć lub uciekać?



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

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**

Z kolei na drugim krańcu możliwych reakcji naszego organizmu znajduje się „**reakcja relaksacji**” [H.Benson, The Relaxation Response], inaczej relaksacja, czyli stan, w którym organizm jest spokojny, rozluźniony, a wszelkie reakcje stresowe są zatrzymane.

Kiedy reakcja relaksacji (relaksacja) jest uruchomiona:

- Twoje 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

Wspaniale, prawda? **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!**



Tak. To po prostu umiejętność świadomego rozluźniania swojego ciała.

Poniżej **przedstawię Ci kilka znanych na całym świecie, naukowo zweryfikowanych technik, które spowodują, że będziesz umiał 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.

No to zaczynamy

## **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
- **Położ się lub usiądź wygodnie.** Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połów 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...

Teraz rozpocznij wybraną sesję relaksacji...

## **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

\* 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.
- 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

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. 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)

## Po sesji relaksacji



- 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 zakreśliło Ci się w głowie i pomyśl, że po jutrzejszej sesji relaksacji będziesz czuł się jeszcze lepiej

## 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.

Zauważył on mianowicie, że osoby będące w stanie hipnozy doświadczają pozytywnych uczuć ciepła i ciężkości i 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 wzbudzenie rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrótnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu.

## **Sesja relaksacji treningu Schultza**

Przygotuj się do sesji tak, jak opisałam powyżej [Jak przygotować się do sesji relaksacji?]

- 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”



## Kolejne partie ciała



- Skoncentruj swoją uwagę na swoich nogach.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Moje nogi 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 nogach.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Moje nogi są bardzo ciepłe”  
Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy...

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Jestem całkowicie spokojny”

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Moje serce bije spokojnie i miarowo”  
Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy...

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Jestem całkowicie spokojny”

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Oddycham spokojnie i miarowo”  
Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy...

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Jestem całkowicie spokojny”

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Mój brzuch jest ciepły”  
Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy...

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Jestem całkowicie spokojny”

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Moje czoło jest przyjemnie chłodne”  
Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy...

- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl:  
„Jestem całkowicie spokojny”

## **Zakończenie sesji relaksacji**

- Daj sobie chwilę. Naciesz się stanem głębokiego relaksu, w którym teraz jesteś...
- Poczuj jak swobodne i rozluźnione jest teraz Twoje ciało, jaki spokojny masz oddech...
- Poleż lub posiedź chwilę zanim otworzysz oczy.
- Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy i wstań powoli, żeby nie zakręciło Ci się w głowie.

## **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

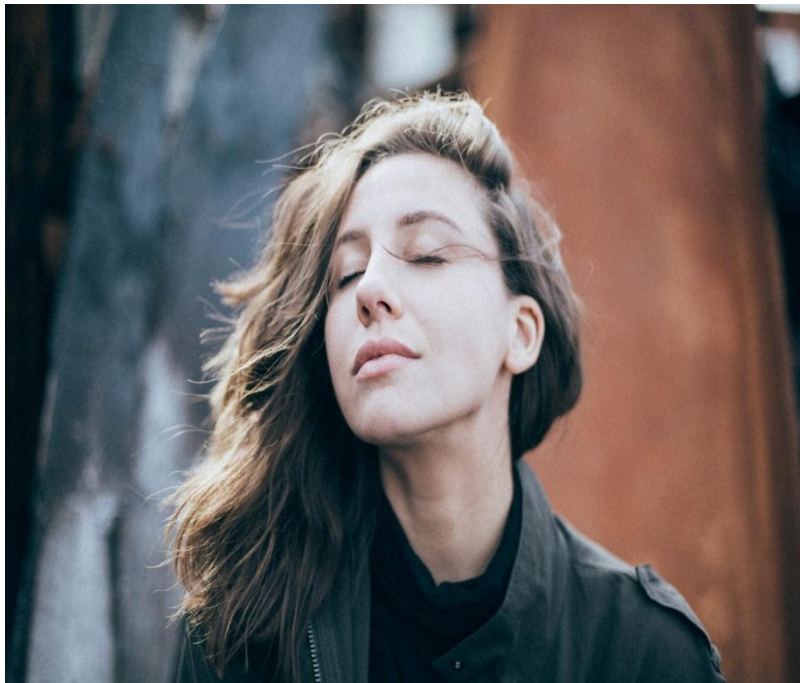


- Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu, na wysokości przepony (powyżej żołądka). Dzięki takiemu umiejscowieniu rąk będziemy czuć, których mięśni używamy do oddychania. Chodzi o to, żeby za oddychanie były odpowiedzialne mięśnie przepony (ręka na brzuchu), a nie mięśnie klatki piersiowej (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...
  - 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.

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 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.

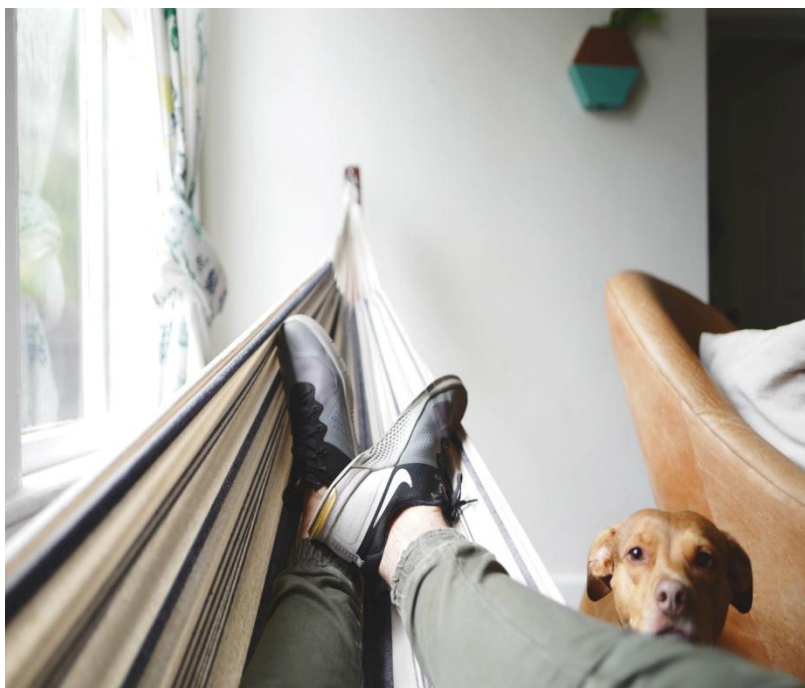
Zanim przejdziemy do przykładowej sesji, wykonajmy mały eksperyment: zamknij oczy i skup się na słuchaniu. Naprawdę wsłuchaj się w swoje otoczenie. Zarejestruj ile dźwięków słyszysz! Czy jesteś w stanie wszystkie zidentyfikować? Czy wiesz skąd pochodzą? Czy je wszystkie znasz? Czy niektóre są dla Ciebie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

## **Sesja relaksacji Mindfulness (uważności)**

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: Podejdz 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.

## Jak rozpocząć regularne treningi relaksacji?

Jak już wspominałam na początku – 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 (lepsza koncentracja i nastrój) i społeczne (lepszy nastrój przekłada się na bardziej jakościowe relacje z innymi ludźmi).

5. **Wykorzystuj apki, programy i nagrania audio i wideo,** które pomagają nie tylko utrzymać regularność ćwiczeń, ale też wspomagają i urozmaicają same sesje treningowe.

Niech relaksacja stanie się Twoim codziennym przyzwyczajeniem – trzymam za Ciebie kciuki i powodzenia!

Autor: **Natalia Kocur**

*Psycholog, Psychoterapeutka Centrum Psychoterapii “Pokonaj Lęk”*

<https://www.pokonajlek.pl/relaksacja/>

Artykuł zamieszczono za zgodą autorki.