

Janusz Szopa

Poniższy artykuł ukazał się w Stres i jego modelowanie. Pod red. nauk. Janusza Szopy i Mirosława Harciarka, WWZPCz Częstochowa, r. 2004, str. 16-18.

Podstawowe zagadnienia związane z technikami relaksacyjnymi

1. Wstęp

Praca ma za zadanie przedstawić w postaci zwartej czym są spowodowane napięcia pojawiające się w organizmie człowieka, sposoby zwalczania tych napięć, a także omówić czym jest relaks, oraz jakie są najczęściej stosowane metody pozwalające go osiągnąć.

2. Źródła napięć pojawiających się w organizmie człowieka.

Reagowanie na bodźce oraz rozwiązywanie zadań życiowych powodują kurczenie i rozciąganie się różnych grup mięśni organizmu a także długotrwałe stany ich napięć. Część pracy mięśni jest celowa a część nie.

Napięciu mięśni towarzyszy przepływ prądu elektrycznego we włóknach nerwowych, a to powoduje zużycie sił organizmu, jego energii.

Brak umiejętności rozluźniania niepotrzebnych napięć jest szkodliwa.

Najczęstsze powody napięć współczesnego człowieka to:

- lęki, niepokoje wyobrażenia niebezpieczeństw,
- nadmierna ambicja.

Niepotrzebne napięcia mięśni powstają wskutek:

- nastawienia się na wykonanie zadania (Dubos),
- wyobrażenia sobie ruchu (diafragmy - Konorski).

Stany napięcia manifestują się między innymi poprzez:

- poirytowanie, podekscytowanie, niecierpliwość,
- płytki przerywany sen,
- skurcze i tiki twarzy, drżenie rąk, nóg, palców, wykonywanie niecelowych ruchów,
- przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia krwi,
- płytki oddech,
- bóle głowy,
- gwałtowne, nieproporcjonalne do bodźca reakcje,
- uczucie ciągłego znużenia i zmęczenia,
- spazmatyczne reakcje mięśni trzewnych (niestrawność, zatwardzenie, pieczenie w żołądku),
- częste oddawanie moczu.

3. Czym jest relaks.

W literaturze [1-5] można znaleźć różne definicje relaksu. Przeważnie definiuje się go następująco:

Relaks - rozluźnienie, odprężenie, zmniejszenie stanu mobilizacji organizmu.

Stan relaksu - przyjemny stan psychicznej i fizjologicznej demobilizacji, który odczuwa się subiektywnie jako wewnętrzny spokój (ciszę), odprężenie, pogodę, cichą radość, łagodną euforię, pogodzenie się ze sobą i światem.

Relaksacja, techniki relaksacyjne - to sposoby i metody uzyskiwania stanu relaksu.

Relaks - dowolne rozluźnianie określonych mięśni. Empirycznie zostało stwierdzone, że rozluźnienie napięcia mięśniowego daje w konsekwencji stan równowagi emocjonalnej i uspokojenie reakcji wegetatywnych. (J. Aleksandrowicz, S. Cwynar, A. Szyszko-Bohusz).

Relaks - zmniejszenie napięcia somatopsychicznego w całym ciele, a więc w mięśniach

łącznie z trzewiami i psychiką. Uzyskuje się ten stan przez odpowiedni trening, który prowadzi do odczucia i uświadomienia sobie własnego ciała oraz uwolnienia się od napięć fizycznych i konfliktów psychicznych (S. Grochmal).

Aby technika relaksacji przyniosła efekty należy zwrócić uwagę na to, że w stanie relaksu:

- zmniejszone jest napięcie mięśni,
- zmniejszona jest aktywność układu sympatycznego,
- zmniejszone jest tempo przemiany materii,
- zmniejszony jest poziom kwasu mlekowego,
- zwolniony i pogłębiony jest oddech przez co zmniejsza się zużycie tlenu przez organizm a serce pracuje oszczędniej,
- rozszerzone są naczynia krwionośne,
- pojawiają się fale alfa w korze mózgowej,
- "wolniej" zużywa się organizm.

Wtedy występują korzyści z systematycznego wprowadzania organizmu w stan relaksu:

- regeneracja organizmu w tym wielu jego układów (np. trawiennego, krążenia, oddechowego),
- regeneracja psychiki,
- złagodzenie napięć mięśni i napięć psychicznych,
- poprawne funkcjonowanie pamięci,
- poprawa uważności,
- stabilizacja reakcji emocjonalnych,
- poprawa mniemania o sobie, zwiększenie akceptacji siebie, zwiększenie zaufania do siebie,
- zwiększenie poczucia własnej niezależności,
- korzystne zmiany osobowości,
- lepsze zrozumienie siebie i ludzi,
- nabranie dystansu do spraw błahych uważanych za ważne.

4. Techniki relaksacyjne.

W praktyce można spotkać różne odmiany treningów relaksacyjnych, które doprowadzają do stanu relaksu:

- poprzez układy ćwiczeń fizycznych (metoda Jacobsona, hatha joga),
- poprzez autosugestię (trening autogenny Schultza),
- poprzez ćwiczenia wyobraźni (wizualizacja),
- poprzez ćwiczenia koncentracji.

Najbardziej popularnymi technikami relaksacji są metoda Jacobsona i metoda Schultza zwana także treningiem autogennym.

Etapy nauki relaksu według metody Jacobsona:

- A. wykonywanie celowych ruchów aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni,
- B. nauczenie się odczuwania wrażeń płynących z mięśnia napiętego i rozluźnionego,
- C. wyuczenie się nawyku rozluźniania mięśni.

Metoda Schultza.

Metoda oddziaływania na własny organizm i życie psychiczne przez wyzwolenie u siebie reakcji odprężenia i koncentracji. Wprowadza się ją poprzez stosowanie 4 etapów ćwiczeń:

- A. przyjęcie odpowiedniej pozycji ciała,
- B. koncentracja na reakcjach własnego organizmu i życia psychicznego,
- C. umiejętność sterowania reakcjami własnego organizmu i życia psychicznego,
- D. umiejętność przekształcenia i formowania własnej osobowości zgodnie ze

świadomymi celami i zamiarami.

W praktyce uczy się jej w następującej kolejności:

- odczucie ciężaru ciała,
- odczucie ciepła ciała,
- uspokojenie pracy serca,
- uspokojenie oddechu,
- odczucie ciepła w okolicy splotu słonecznego
- odczucie chłodu na czole.

5. Zakończenie

Celem pracy było usystematyzowanie podstawowych pojęć związanych z technikami relaksacyjnymi a także skondensowany opis zjawisk związanych z napięciami pojawiającymi się w ciele człowieka. Aby zwalczyć napięcia trzeba cały czas zwracać uwagę na niwelowanie napiężeń w swoim ciele co można osiągnąć stosując dwie wspomniane metody relaksacji, ale w każdej chwili a nie tylko od przypadku do przypadku.

Literatura:

1. S. Grochmal (redakcja), Ćwiczenia relaksowo - koncentrujące, PZWL, W-wa 1993.
2. L. Kulmatycki, Lekcja relaksacji, Wydawnictwo AWF Wrocław, 2002.
3. L. Kulmatycki, Stres i joga, Książka i wiedza, W-wa, 1999.
4. S. Siek, Relaks i autosugestia, KAW, W-wa, 1986.
5. S. Siek, Twoja odpowiedź na stres, Wydawnictwo Wrocławskie, 1998.