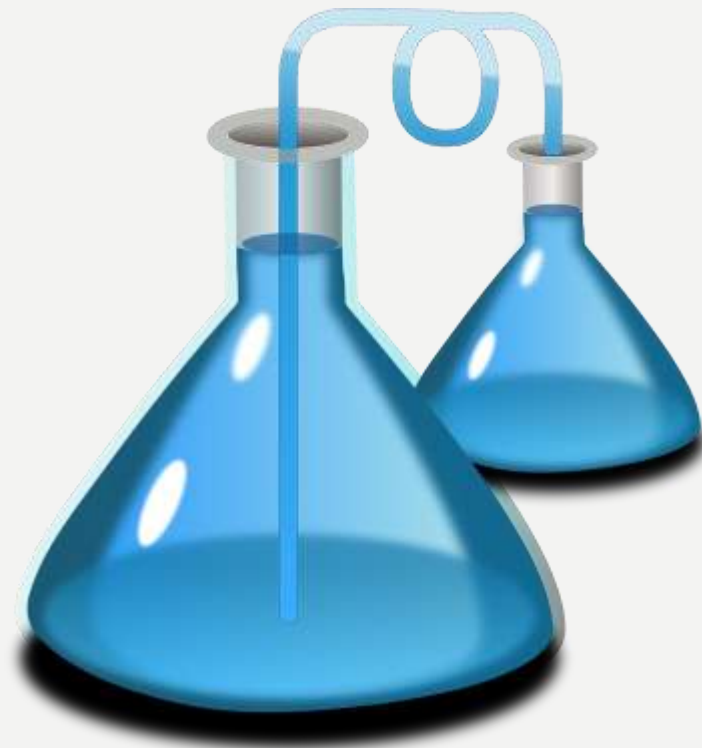


RELAKSACJA

CIAŁO I UMYSŁ → NACZYNIA POŁĄCZONE



DOWÓD – MOC WYOBRAŹNI

Pomyśl przez chwilę, że patrzysz na cytrynę. Wyobraź ją sobie dokładnie. Zobacz na ekranie swojej wyobraźni. Jest żółta, dotykasz jej i czujesz pomarszczoną skórkę w dłoni. Dociera do ciebie zapach cytryny. Bierzesz nóż i kroisz ją na plasterki. Weź powoli do ręki jeden plasterek. Zbliżasz go do ust. Liżesz cytrynę. Wkładasz pierwszy plasterek cytryny do buzi. Powoli przeżuwasz. Teraz bierzesz do ręki kolejny plasterek cytryny i powoli wkładasz do ust. Myśl o tym, co czujesz mając w ustach cytrynę. Odpowiedz na pytanie: co się dzieje teraz w twojej buzi? Czy masz zwiększoną ilość śliny? To dowód na to jak myśli mogą wpływać na nasze ciało.

Istnieją też dowody na to, że nasze ciało może wpływać na myśli.

RELAKSACJA

polega na stopniowym
wyciszaniu umysłu
oraz rozluźnianiu
mięśni



RELAKSACJA

to stan odprężenia i uspokojenia na poziomie fizycznym, mentalnym oraz emocjonalnym, kiedy nie odczuwa się żadnych napięć, a jedynie relaks i przyjemność



CO ZYSKUJEMY DZIĘKI RELAKSACJI?

odpoczynek

uczucie
błogości,
przyjemności

stan przerwy
od napięcia
i stresu

PREKURSORY NA ZACHODZIE

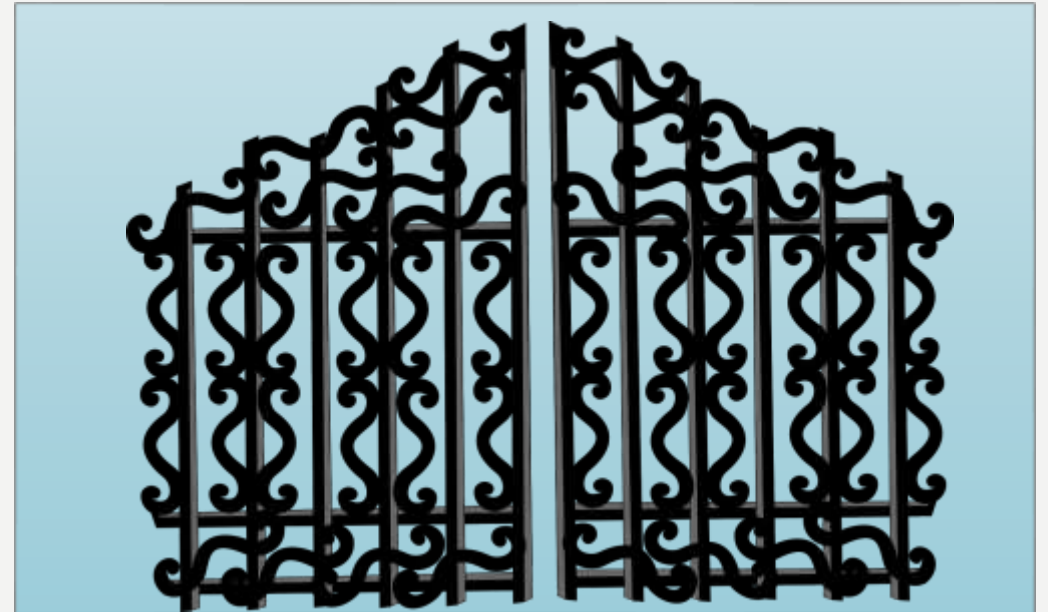
Johanes Heinrich
Schultz
(trening autogenny
Schultza)

Edmund Jacobson
(ćwiczenia Jacobsona
oparte na świadomym
napinaniu i rozluźnianiu
mięśni)

Opierają się
na podejściu
dalekowschodnim

ZAŁOŻENIE

Ciało i umysł
w wpływają na siebie
wzajemnie, a łączącą
je bramą jest oddech



CO SIĘ DZIEJE W CZASIE RELAKSACJI?

serce pracuje wolniej,
obniża się ciśnienie
krwi, obniża się
poziom hormonów
stresu we krwi

rozluźniają się mięśnie

zwiększa się ilość
przeciwciał, wzmacnia
układ odpornościowy

zmniejsza się
zapotrzebowanie
na tlen, spowalnia się
metabolizm

mózg wydziela
endorfyny,
samopoczucie
poprawia się

obniża się poziom lęku
i niepokoju

Za: Dagmara Gmitrzak (2017). *Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji.* Warszawa. Samo Sedno. Wydawnictwo Edgard

GDY JESTEŚ

zrelaksowany to

- jesteś bardziej twórczy
- szybciej się uczysz i przetwarzasz nowe informacje

zestresowany to

- obniża się twoja kreatywność
- pogarsza się twoja pamięć

OPTYMALNE WARUNKI DO RELAKSACJI

Przygotowanie miejsca

- Pomieszczenie przewietrzane
- Wygodne miejsce do leżenia/ siedzenia
- Spokój, ok. 20 minut samotności

Odpowiednia pozycja

- Najlepiej leżąca lub siedząca

Muzyka

- Muzyka relaksacyjna
- Może być połączona z głosem lektora prowadzącego proces relaksacji

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY W TRAKCIE



Problemy z koncentracją

Wzburzenie emocjonalne

Aktywność umysłowa

Niecierpliwość

Perfekcjonizm

Głód lub przejedzenie

Nieodpowiednia muzyka lub drażniący głos lektora

Dzieci w pokoju obok

PODSTAWOWE TECHNIKI RELAKSACYJNE

I. Techniki
oddechowe

II. Techniki relaksacji
opartej na poczuciu
ciężkości – trening
autogenny Schultza

III. Techniki relaksacji
opartej na napinaniu i
rozluźnianiu mięśni –
relaksacja Jacobsona

IV. Wizualizacja czyli
technika kierowanej
wyobraźni

V. Koherencja serca

VI. Muzykoterapia

VII. Praktyka
uważności -
mindfulness

I. TECHNIKI ODDECHOWE

Ćwiczenia opierające się na świadomej pracy z oddechem. Ta metoda sprzyja uspokojeniu umysłu i zrelaksowaniu ciała.



II. TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

Stosowana jest podczas treningu autosugestia w celu wzbudzenia w ciele uczucia ciężkości w połączeniu ze świadomym oddechem.



III. RELAKSACJA JACOBSONA

Trening opiera się na założeniu, że aby poczuć rozluźnienie, trzeba najpierw napiąć mięśnie. Podczas ćwiczeń uczysz się zauważać różnicę między napięciem a rozluźnieniem.



IV. WIZUALIZACJA

To świadome
posługiwanie się
wyobraźnią, aby się
odprężyć i zregenerować
ciało i umysł.



V. KOHERENCJA SERCA

Opiera się na pracy z sercem oraz koncepcji tzw. mózgu serca i koherencji. Są to różne techniki oddechowe połączone z wizualizacją lub autosugestią.



VI. MUZYKOTERAPIA

Forma psychoterapii i rozwoju osobistego, w której stosuje się muzykę i kontakt z instrumentami muzycznymi w celu pomocy ludziom w wyrażaniu własnych emocji, rozładowaniu napięć, uspokojeniu umysłu i rozluźnieniu ciała.



VII. PRAKTYKA UWAGAŃNOŚCI - MINDFULNESS

Technika oparta na świadomym oddechu i doświadczaniu wszystkiego, co dzieje się zarówno w ciele, jak i w umyśle.
Twórca - amerykański lekarz Jon Kabat – Zinn.



ISTOTA UWAŻNOŚCI

Nieosądzanie

Cierpliwość

Ufność

Umysł
początkującego

Niedążenie

Akceptacja

Puszczanie

NIEOSĄDZANIE

Rozwijanie
świadomości myśli

Zauważanie,
że każda myśl
czy przekonanie
to osąd

Uczenie się
nieosądzania

CIERPLIWOŚĆ

Zauważanie
momentów
pośpiechu,
zniecierpliwienia

Koncentracja
na „tu i teraz”

UFNOŚĆ

Postawa zaufania
do tego, czego
doświadczasz

Poddanie się, że nie
wie się wszystkiego,
nie wie się jak się
sprawy potoczą

Zaufanie,
że jest tak
jak ma być

UMYSŁ POCZĄTKUJĄCEGO

Nastawienie wobec życia oparte na ciekawości, otwarciu się na nieznaną, na to co przyniesie los

Świadomość wielu możliwości, różnorodnych rozwiązań

Zaakceptowanie tego, że nie wiemy wszystkiego i że wszystko jest możliwe

NIEDAŻENIE

Dostrzeganie
obecnej chwili

Koncentracja na
„tu i teraz”

Dostrzeganie,
że w chwili
obecnej zawiera
się nasze życie

AKCEPTACJA

Uświadomienie sobie
jak się sprawy mają

Znalezienie
najlepszej postawy
do tego, co nas
spotkało

Przekonanie, że
emocje wcześniej czy
później doprowadzą
nas do akceptacji.

PUSZCZANIE

Przyzwolenie,
by rzeczy były
takie jakie są

Nieprzywiązywanie się
do rezultatów swoich
działań

Jeśli pragnienia się nie
spełniają, to
nie oznacza to klęski,
denerwowania się
na siebie i innych

LITERATURA

Dagmara Gmitrzak (2017).
*Trening relaksacji. Jak
uwolnić się od stresu, lęku i
depresji.* Warszawa. Samo
Sedno. Wydawnictwo
Edgard

Obrazki ze strony:
<https://pixabay.com/pl>