

Techniki relaksacyjne cz. I

28.04.2020

Techniki relaksacyjne to sposoby stwarzania takich warunków wewnętrznych organizmu, które sprzyjają pojawieniu się reakcji relaksacyjnej. Możemy wyregulować oddech, zająć umysł takimi myślami i wyobrażeniami, które sprzyjają pojawieniu się reakcji relaksacyjnych, tj. stanu odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego. Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu – zjawisk obecnych w życiu codziennym. Trening relaksacyjny wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję. Jedną z najbardziej znanych technik relaksacyjnych jest **trening neuromięśniowy Jacobsona**.

Główna idea tego treningu polega na tym, że aby maksymalnie rozluźnić się, trzeba kolejno napinać i rozluźniać antagonistyczne partie mięśni.

Siedząc na krześle, wbijasz mocno palce nóg w podłogę (liczysz do czterech, przy każdym kolejnym ćwiczeniu także) i odprężasz; potem wbijasz w podłogę pięty, odprężasz (powtarzasz kilka razy, przy każdym kolejnym ćwiczeniu także).

Następnie unosisz nogi w górę, opuszczasz; potem napinasz z całej siły mięśnie pośladków, rozluźniasz.

Zaciskasz pięści najmocniej jak się da i rozluźniasz; następnie rozstawiasz palce obu dłoni jak najszerzej i rozluźniasz

Barki unosisz do uszu i rozluźniasz; ściągasz mocno łopatki i puszczasz.

Teraz uśmiechasz się od ucha do ucha najszerzej jak można i odpoczynek; ściągasz usta jak do pocałunku i odpoczynek.

Język mocno dotyka do podniebienia, aby odpoczywając ułożyć się jak najwygodniej; wydajesz niski dźwięk, napinając mięśnie krtani.

Zaciskasz powieki jak najmocniej i odpoczynek, a potem podnosisz brwi jak najwyżej i odpoczynek.

Ciepła fala odprężenia spływa od głowy w dół twojego ciała. Wyobrażasz to sobie, usuwając resztki napięcia. Ciało jest rozluźnione, a nieprzyjemne objawy stresu znikają. Można te ćwiczenia wykonywać w myślach (tzw. relaksacja bierna).

Skrócona wersja tego treningu polega na jednoczesnym napięciu wszystkich mięśni. W tym celu usiądź na twardym podłożu z podkulonymi nogami i obejmij je ciasno, opierając głowę na kolanach. Napinaj mocno poszczególne grupy mięśni, wytrzymaj w naprężeniu 10 sekund i puść. Powtórz kilka razy.

opracowanie: Bernadetta Kogut, psycholog