

Techniki relaksacji

Trening autogenny Schultza

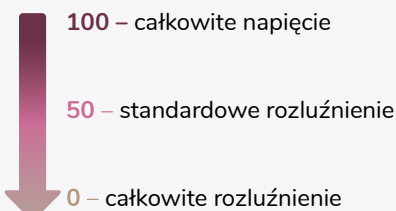
Czym jest reakcja relaksacyjna?
To reakcja organizmu przeciwstawna do reakcji stresowej, niwelująca negatywne fizjologiczne i psychologiczne rezultaty reakcji stresowej.



Amerykańska agencja kosmiczna NASA wykorzystuje trening autogenny, aby niwelować u ludzi przebywających w przestrzeni kosmicznej uciążliwe psychofizjologiczne objawy lotów w kosmos, np. dezorientację przestrzenną i mdłości.

Jak ćwiczyć?

Przed rozpoczęciem treningu oceń swój poziom rozluźnienia:



Czym są i po co nam techniki relaksacji?

To metody wyzwalające tzw. reakcję relaksacyjną, która jest przeciwieństwem reakcji stresowej. Przywraca ona równowagę organizmu, podnosi dobrostan i niweluje uciążliwe objawy. Techniki relaksacji mogą być uzupełnieniem leczenia zaburzeń lękowych oraz zaburzeń nastroju.



Trening autogenny stworzony przez niemieckiego psychiatrę Johanna Schultza

to rodzaj treningu relaksacyjnego, w którym poprzez pracę umysłu człowiek reguluje poziom stresu swojego organizmu. Program obejmuje ćwiczenia umysłowe wpływające na układ nerwowy, przez co mogą one korzystnie oddziaływać na tętno, ciśnienie krwi czy też oddech.

Osoba praktykująca ma za zadanie obserwować swoje ciało w bierny, niewymagający intelektualnie sposób. Podczas treningu – w zależności od instrukcji – obserwowane są takie doznania jak np. ciężkość poszczególnych partii ciała, ciepło czy oddech.

Trening autogenny jest wykorzystywany na całym świecie do poprawy samopoczucia oraz wspierania ludzi w radzeniu sobie z takimi dolegliwościami jak negatywne objawy stresu, lęk, obniżony nastrój, problemy z koncentracją, snem czy zmęczenie.

Trening można odtwarzać z pamięci, prowadzić dla kogoś innego (czytając instrukcję) lub odtwarzać z nagrania. Dla najlepszych rezultatów początkowo warto wykonywać go raz lub dwa razy dziennie np. rano i wieczorem.

Trening autogenny wykorzystuje wpływ sugestii na reakcje organizmu, podobnie jak wyobrażanie sobie gryzienia kwaśnej cytryny wywołuje napływanie śliny w jamie ustnej. Zwykle samodzielna realizacja poniższej instrukcji zajmuje około 15-20 minut.

Przygotowanie



Znajdź komfortowe miejsce



Możesz leżeć lub siedzieć



Zamknij oczy



Oddychaj miarowo i spokojnie

Postawa i ukierunkowanie uwagi

- Spróbuj zachować wystarczającą czujność, by nie zasnąć, jednocześnie nie zmuszając umysłu do intensywnej pracy.
- Nie zmuszaj się do relaksu. Po prostu zachowaj świadomość ciała i umysłu.
- Gdy w trakcie coś Cię rozproszy, np. pojawiająca się myśl, po prostu zauważ ją i pozwól jej odejść w swoim tempie.
- Jeśli nie uda Ci się zrelaksować podczas treningu, pamiętaj, że staje się to łatwiejsze wraz z nabieraniem praktyki.

Część praktyczna

Rozwijając zdolność do relaksowania się poprzez sugestię, możesz zacząć od ciężkości poszczególnych partii ciała, a po kilku tygodniach dołączyć również sugestię ciepła.

- Skieruj uwagę na swoją **prawą rękę**. Spokojnie powiedz w myślach:

Czuję spokój. Moja ręka jest ciężka i ciepła. Moja ręka jest ciężka i ciepła.

Jest tak ciężka, że nie mogę nią poruszyć. Czuję, jak ciepło przepływa przez moją rękę.

Czuję, jak moja ręka staje się cięższa i cieplejsza. Czuję, jak moja ręka staje się cięższa i cieplejsza. Czuję, jak moja ręka staje się cięższa i cieplejsza. Czuję spokój.

- Przez mniej więcej 30 sekund pozwól sobie zauważać pojawiające się doznania, następnie zastosuj powyższą instrukcję do kolejnych części ciała – lewa ręka, obie ręce, prawa noga, lewa noga, obie nogi, ramiona, klatka piersiowa, brzuch, całe ciało.

Zakończenie



Wykonaj 10 spokojnych wdechów i wydechów, wraz z dziesiątym wydechem łagodnie otwórz oczy.



Daj sobie chwilę, żeby zebrać myśli. Możesz poruszać palcami u rąk i nóg.



Ponownie oszacuj swój poziom rozluźnienia: 0 – całkowite rozluźnienie, 50 – standardowe rozluźnienie, 100 – całkowite napięcie.



Daj sobie czas i wstań powoli dopiero, gdy poczujesz gotowość.

Opracowano na podstawie: 1. Cowings PS, Toscano WB, Reschke MF, et al. Autogenic-Feedback Training Exercise (AFTE) Mitigates the Effects of Spatial Disorientation to Simulated Orion Spacecraft Re-entry: Individual Differences. NASA; 2017. 2. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. J Consult Clin Psychol 2010; 78(2): 169-183. 3. McCallie MS, Blum CM, Hood CH. Progressive muscle relaxation. J Human Behav Social Envir 2006; 13(6): 51-66. 4. Stetter F, Kupper S. Autogenic training: a meta-analysis of clinical outcome studies. Appl Psychophysiol Biofeedback 2002; 27(1): 45-98.

