

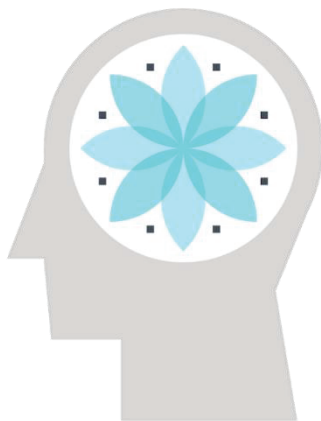
Spis treści:

1. Relaksacja wstęp	1
2. Instrukcja do dziennika	4
2.1 Dziennik redukcji napięcia	6
3. Relaksacja - wszystko co będzie potrzebne masz przy sobie	10
3.1. Oddech	10
3.2. Wizualizacje	13
3.3. Wycofaj się w ciszę	17
4. Relaksacja- wykorzystaj technologię	18
4.1. Instrukcja do Treningu Schultza	18
4.2. Instrukcja do Treningu Jacobsona	19
4.3. Aplikacje	20
4.4 Polecana literatura	20
5. Kontakt	21

1. Relaksacja - wstęp

Na początek odpowiedz sobie na pytanie po co chcesz uczyć się relaksacji? Czujesz, że stres dominuje w Twoim życiu? Może widzisz już jego realny wpływ na pogorszenie zdrowia? Jaki jest Twój sen? Może odczuwasz ból? Stosowanie technik relaksacji pewnie nie rozwiąże wszystkich Twoich problemów, ale może być realnie wpłynąć na polepszenie jakości życia.

Najważniejsze, żeby technik relaksacji uczyć się wcześniej w warunkach korzystnych i neutralnych tak, aby móc je wykorzystać w sytuacji napięcia, stresu czy bólu. Dopiero wówczas ich zastosowanie może mieć działanie terapeutyczne. Mózg uczy się. Mózg zapamiętuje korzystny dla niego stan dlatego gdy nauczy się relaksacji w dobrych dla niego warunkach z większą łatwością wróci do tego stanu nawet w niekomfortowej sytuacji.



Ćwiczenie:

Codziennie poświęcaj 15-20 minut, żeby całkiem świadomie oderwać się od absorbujących Cię zajęć i myśli. Zaczynj od krótkich technik relaksacyjnych. Wszystkie są proste, żadnej nie da się wykonać źle, najważniejsze, że ją wykonujesz. Sposób, doznania, efekt jest kwestią indywidualną i różną dla każdego z nas. Zaczynj praktykować, ćwicz konsekwentnie. Pamiętaj abyś ten krótki czas relaksacji faktycznie poświęcał/ła tylko dla siebie, bez wyrzutów sumienia. Oczywiście można w tym czasie zrobić coś innego, coś „pożytecznego”, pchnąć swoje sprawy do przodu, ale jeśli spędzisz chwilę tylko ze sobą – z pełnym zaangażowaniem i wewnętrzną akceptacją, to po takiej regularnej regeneracji będziesz czuć się lepiej i będziesz bardziej odporny/a na stres. Na początku swojej drogi z relaksacją możesz zastanawiać się czy ćwiczysz w sposób poprawny, mieć obawy co do jakości wykonywanych ćwiczeń. Nie zniechęcaj się i stosuj się do jedynej i zarówno najważniejszej zasady: **po prostu ćwicz.**

2. Instrukcja do dziennika:

ZADANIE OGÓLNE

Pomyśl o kilku sprawach, które łatwo wywołują w Tobie stres. Jak się wtedy zachowujesz? Zanotuj cztery do pięciu reakcji, których jesteś świadom/a. W ciągu najbliższych 4 tygodni obserwuj i wynotuj jak najczęściej sytuacje, w których czułeś/aś się spięty/a lub zestresowany/a. Spróbuj odkryć wspólne cechy tych sytuacji oraz zidentyfikować czynniki stresotwórcze. Które zależą od Ciebie? Które nie? Co możesz zmienić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poniżej znajduje się dziennik redukcji napięcia. Określ swoją trudność, oceń jej intensywność przed wykonaniem treningu, następnie wpisz jaki rodzaj relaksacji wykonałeś/aś i ponownie oceń intensywność trudności, wpisz też godzinę o której przystępujesz do ćwiczeń. Po tygodniu usiądź do dziennika i postaraj się wyciągnąć wnioski. Zobacz jak poziom Twoich trudności kształtuje się w ciągu tygodnia, może uda Ci się zidentyfikować sytuacje, które wiązały się z nasileniem poziomu trudności. Zobacz o jakich godzinach najczęściej sięgasz po trening, zobacz który stosujesz najchętniej. Porównaj oceny przed i po wykonaniu treningów. Który z nich działa na Ciebie najlepiej?

OBSERWACJE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DZIENNIK REDUKCJI NAPIĘCIA

Dzień/ godzina	Poziom ból/napięcia Przed: 0-10	Wykonany trening	Czas trwania	Poziom ból/napięcia Po: 0-10	Komentarz

DZIENNIK REDUKCJI NAPIĘCIA

Dzień/ godzina	Poziom ból/napięcia Przed: 0-10	Wykonany trening	Czas trwania	Poziom ból/napięcia Po: 0-10	Komentarz

DZIENNIK REDUKCJI NAPIĘCIA

Dzień/ godzina	Poziom ból/napięcia Przed: 0-10	Wykonany trening	Czas trwania	Poziom ból/napięcia Po: 0-10	Komentarz

DZIENNIK REDUKCJI NAPIĘCIA

Dzień/ godzina	Poziom ból/napięcia Przed: 0-10	Wykonany trening	Czas trwania	Poziom ból/napięcia Po: 0-10	Komentarz

3. Relaksacja - wszystko co będzie potrzebne masz przy sobie

3.1. Oddech

ŚWIADOMOŚĆ ODDECHU

Podejdź do treningu jak do ciekawej obserwacji. To nie zadanie. Nie da się zrobić go źle. Postaraj się zaakceptować trening w takiej formie jaką przybierze w Twoim wydaniu, wówczas każdy trening będzie dobry. Nie nastawiaj czasomierza, alarmu, nie kontroluj czasu. Ćwicz tak długo jak chcesz. Sam fakt, że podejmujesz trening jest już krokiem do lepszego samopoczucia i redukcji napięcia.

1. Wybierz spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
2. Usiądź prosto na czym chcesz. Może to być poduszka położona na podłodze, krzesło, kanapa. Oprzyj plecy, nogi skrzyżuj- jeśli siedzisz na podłodze lub oprzyj je o podłogę płasko jeśli siedzisz na krześle/kanapie.
3. Zamknij oczy lub utrzymuj nieobecne, nieskupione na niczym spojrzenie.

4. Zaczynij zauważać swój oddech. W żaden sposób nie staraj się go wymuszać czy zmieniać. Zachowaj ciekawość i obserwuj. Być może oddech zmieni się sam, kiedy będziesz go obserwować.
5. Jeśli Twoje myśli będą błądzić po prostu zauważ to, a następnie spróbuj wrócić do oddechu i chwili obecnej.
6. Kontynuuj obserwowanie oddechu tak długo jak zechcesz. Pod koniec ćwiczenia zobacz jak zareagował Twój umysł i ciało.



ODDECH RELAKSACYJNY

Położ się wygodnie. Głowa lekko podniesiona na małej poduszce. Pamiętaj o swobodnym przepływie powietrza (najlepiej patrz w sufit). Jedną rękę połów na klatce piersiowej, drugą na przeponie. Nogi zgięte w kolanach. Weź głęboki wdech nosem nie zatrzymując powietrza w płucach lecz wprowadzając je niżej - do przepony. Poczujesz jak przepona wypełnia się (możesz wizualizować sobie pompujący się balon). Kiedy przepona będzie już pełna policz „1,2” i zrób powolny, długi wydech ustami z rozluźnieniem mięśni. Wyobrażaj sobie przyjemne uczucie ciężkości. Powtórz tyle razy ile możesz. Na chwilę powróć do swojego naturalnego oddechu i spróbuj ponownie. Spróbuj ćwiczyć na początku około 3 minut. Próbuje stopniowo wydłużać czas.

3.2. Wizualizacje

Do wykonania wizualizacji potrzebujesz tylko ciekawości i chęci. Wyobraźnia jest nieograniczona, spróbuj skierować ją na przyjemne tory. Na co dzień z łatwością atakują nas czarne wizje i myśli, przychodzą niemal automatycznie. Kierować myśli na coś przyjemnego musimy nauczyć się sami, rzadko „dopadają nas” dobre wizje. Poniżej znajduje się kilka tematów, które pomogą Ci ukierunkować myśli na pozytywny tor.

ćwiczenie: Idealny dzień

Na wykonanie tego ćwiczenia zarezerwuj około 10 minut. Wyobraź sobie, że przebieg jutrzejszego dnia możesz ukształtować całkowicie zgodnie ze swoją wolą i pragnieniami. Nie potrzebujesz brać pod uwagę nikogo ani niczego. Czas, pieniądze, praca i wszelkie inne czynniki, z którymi zazwyczaj musisz się liczyć – jutro nie mają znaczenia, nie odgrywają żadnej roli. Ważna jesteś tylko Ty i Twoja wola. Jak spędziłabyś jutrzejszy dzień? Co chętnie byś zrobił/a?

.....
.....
.....

ćwiczenie: Pozwolić zmartwieniom odlecieć

Zamknij oczy i wykonaj trzy głębokie wdechy i wydechy. Zastanów się krótko, co w danym momencie jest dla Ciebie najbardziej stresujące i w odniesieniu do tego czegoś sformułuj słowo kluczowe np. konferencja. Jeśli chodzi o jakąś osobę użyj jej imienia lub nazwiska.

Wyobraź sobie, że zapisujesz to słowo na tablicy flamastrem w ciemnym kolorze, pismo jest kanciaste. Potem zacznij w swej wyobraźni zmieniać to pismo. Litery stają się miękkie, pastelowe, okrągłe. Tablica staje się kolorowa, słowo coraz bardziej traci odniesienie do swojej negatywnej treści. Pod koniec przymocuj do tablicy kolorowe balony z helem. Pozwól im umieść się i zabrać tablicę wysoko w stronę nieba.

ćwiczenie: Pakowanie problemów

Zamknij oczy – wykonaj trzy głębokie wdechy i wydechy. Wyobraź sobie, że obok Twojego łóżka stoi duża skrzynia. Otwierasz powoli wieko i wkładasz symbolicznie do środka wszystkie swoje lęki, obawy, problemy. Może to być wszystko co zechcesz – to co uważasz za balast czy problem. Następnie wyobraź sobie, że zamykasz wieko, zamykasz je kluczem. Podejdz do okna – wyrzuć klucz jak najdalej. Wyobraź sobie, że następnego dnia budzisz się, a skrzynia znika

ćwiczenie: Ramka

Zamknij oczy, usiądź wygodnie, weź 3 głębokie wdechy i wydechy. Wyobraź sobie wielką, ciężką barokową ramę obrazu z całą sztukaterią i ciężkimi zdobieniami w kolorze złotym lub srebrnym. W tej ramie umieść teraz w myślach wizerunek osoby, która odbiera Ci wewnętrzny spokój.

Skup się w myślach na tym obrazie, aż jasno i wyraźnie zobaczysz wszystkie szczegóły, aż uwierzysz, że naprawdę masz ten obraz przed sobą i możesz go dotknąć.

Następny krok będzie polegał na zmianie ramy – zmienia się jej kolor – staje się stopniowo coraz jaśniejsza, węższa, mogą też zaokrąglić się jej rogi. Zmieniaj wszystko co wydaje Ci się zbyt ciężkie i masywne. Na koniec doklej do ramki cukierki, kolorowe żelki w kształcie misiów, lukrowe ciasteczka i wszystko inne, co nada obrazowi mniej powagi.

ćwiczenie: Natura jaką lubię

Wyobraź sobie piękny zakątek na łonie natury gdzie chętnie byś się zatrzymała. Może to być miejsce, które już znasz, albo wymyślone. Chłoń urok tego miejsca wszystkimi zmysłami.

Widzisz jak przed Tobą powstaje cudowna panorama, barwna łąka usłana kwiatami, zagajnik, rzeka, łańcuch górski, nieskończona przestrzeń morza...

Wysłuchuj się w różne odgłosy. Ptaki, potok, szmer koron drzew, może szum wiatru lub głosy ludzi.

Poczuj wiatr łagodnie muskający skórę, promienie słoneczne, które ogrzewają twarz, poczuj się lekka i swobodna, zupełnie zdrowa.

Może jest też jakiś **zapach**, który pasuje do tego krajobrazu, np. zapach róż lub świeżo skoszonej trawy.

Twoja wyobraźnia jest nieograniczona! Ważne jest tylko to, abyś za każdym razem wczuwała się jak najmocniej w wymyśloną przez siebie scenę.

ćwiczenie: najoptymistyczniejszy wariant mojej przyszłości za 3 lata: wyobraź sobie gdzie, w jakim otoczeniu, wśród jakich ludzi, na jakim stanowisku chciałabyś znaleźć się za 3 lata. Wyobraź sobie tę sytuację jak najdokładniej. Jak wygląda twój dom, twoje relacje, jak wygląda twoja praca, miejsce pracy, jacy są Twoi współpracownicy, w jakich godzinach pracujesz, jak odpoczywasz, z kim, gdzie, pamiętaj Twoja wyobraźnia jest nieograniczona.

WYCOFAJ SIĘ W CISZĘ

Oderwanie się na chwilę od świata zewnętrznego może też przybierać inne formy. Na 10-15 min. udajesz się w miejsce, gdzie będziesz sama ze sobą (balkon, pusty pokój, łazienka). Najważniejsze żebyś miała pewność, że przez ten czas nikt nie będzie Ci przeszkadzał. W takim ustronnym miejscu możesz przez chwilę szukać wytchnienia.

4.1. Instrukcja do Treningu Schultza

Trening autogenny Schultza to najstarszy i najpowszechniejszy trening relaksacyjny stosowany w psychologii. Opiera się na generowaniu poczucia ciężkości i ciepła w kończynach. W czasie treningu obserwuj ciężkość i ciepło. W pierwotnej wersji trening Schultza kieruje także uwagę na oddech, ciepło w okolicy splotu słonecznego i chłodne czoło. W czasie treningu myśli mogą uciekać do różnych spraw z życia codziennego, to naturalne. Obserwuj to i staraj się wracać do tu i teraz. Trening ma działanie doraźne. Od razu po jego zastosowaniu poczujesz się bardziej wyciszony. Na efekt obniżania bólu i napięcia psychicznego trzeba poczekać nieco dłużej. Stosuj trening tak często jak jest to możliwe.

4.2. Instrukcja do Treningu Jacobsona

Trening ten jest doskonały w przypadku zmagania się z dolegliwościami przebiegającymi z nadmiernym napięciem mięśni i w różnych zespołach bólowych. Uczy różnicy między stanem napięcia a stanem rozluźnienia mięśni. Jego elementy można odtwarzać w ciągu dnia, kiedy zauważymy nadmierne napięcie.

Podczas treningu należy mocno napinać mięśnie na polecenie „teraz”. Zwróć uwagę na to, żeby utrzymać napięcie tak długo, aż nie usłyszysz polecenia, aby rozluźnić mięśnie. Niech napięcie będzie rzeczywiście mocne, a rozluźnienie powolne i pełne. Jeśli rozluźniłeś/aś już dany mięsień to nie wracaj do napięcia. Trening może dać poczucie rozluźnienia psychicznego

i mięśniowego.



4.3. Aplikacje

Na rynku dostępny jest szereg aplikacji przedstawiających konkretne techniki relaksacyjne. Możesz wykorzystać aplikację, która pozwala na prowadzenie dzienników relaksacji, aplikację, która każdego dnia będzie podsuwać Ci „zadanie” związane z relaksacją, albo najprostsze, obrazujące jak długo ma trwać wddech i wydech w relaksacji.

Przykładowe relaksacje*:



Relax Lite: Stress Relief,



Pacifica, Calm

*(dostęp: maj 2019)

4.4. Polecana literatura

1. *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem*, R. Geisselhart, Ch. Hoffmann-Burkart
2. *Mózg zmienia się sam*, N. Doidge
3. *Mózg odporny na stres*, M. Greenberg
4. *Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji*, D. Gmitrzak
5. *Pokonaj depresję, stres i lęk, czyli terapia poznawczo-behawioralna w praktyce*, S. Briers

5. Kontakt

Dziennik opracowała:



Agnieszka Mazurkiewicz -
psycholog, psychoterapeuta
Gabinetów i Ośrodka Terpa.

Jeśli masz pytania związane z
warsztatami bądź treningami
napisz: osrodek@terpa.eu



TERPA Sp. z o.o. Sp. k.

ul. Pogodna 34, 20-333 Lublin

pon.-pt. 8.00-20.00

Tel.: 512 296 683, 501 018 138

