

RELAKSACJA

- **Instrukcja dla pacjenta:**

1. Zawsze, gdy przeżywamy lęk lub stres, mięśnie naszych ciał napinają się. Gdy mięśnie stają się zbyt napięte, doświadczamy nieprzyjemnych doznań, takich jak ból głowy, sztywna szyja, bolesne barki, napięta klatka piersiowa, trudności w oddychaniu, drżenie, trzęsące się ręce i twarz, ból pleców... i in. Te doznania mogą sprawić, że poczujemy jeszcze większy lęk, co z kolei podnosi napięcie mięśniowe. Skutkiem jest spirala potęgującego się napięcia, która może powodować coraz większe cierpienie.
2. Najskuteczniejszym sposobem kontrolowania napięcia ciała jest relaksacja. Relaksacją nie jest siedzenie przed telewizorem lub zajmowanie się hobby (choć te rozrywki są też ważne). Musisz rozwinąć umiejętność, która umożliwi ci redukcję niepotrzebnego fizycznego napięcia zawsze, gdy będziesz tego potrzebował. Będziesz następnie w różnych sytuacjach używał tej zdolności do zmniejszania lęku i związanych z nim nieprzyjemnych doznań cielesnych. Ponadto, gdy twoje ciało jest wolne od napięcia, twój umysł zazwyczaj jest wtedy też odprężony.
3. Zdolność do rozluźniania nie przychodzi łatwo, jest umiejętnością, której trzeba się uczyć poprzez serię ćwiczeń o ustalonej strukturze. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zdecydуй o ich czasie i staraj się wykonywać je codziennie o tej samej porze, by wpisać w codzienny rozkład zajęć
4. Ćwicz dwa lub trzy razy dziennie: im więcej ćwiczysz, tym łatwiej będziesz w stanie się relaksować koncentrując się na doznaniach napięcia. Utrzymuj napięcie przez 5 sekund, a następnie pozwól odchodzić napięciu przez 10-15 sekund. Odkryj jak reagują mięśnie, gdy je rozluźniasz. Skup się na doznaniach w różnych częściach ciała. Ćwiczenia relaksacji dotyczą wszystkich części ciała.

SZYBKA RELAKSACJA NA CO DZIEŃ

Aby nauczyć się osiągać stan odprężenia w trakcie codziennego pośpiechu i natłoku zadań do realizacji, zalecane jest wyćwiczenie tej umiejętności w naturalnej i nie bardzo stresujących sytuacji dnia codziennego. W celu ułatwienia ci znalezienia własnej drogi do osiągnięcia stanu odprężenia, poniżej znajdują się różne warianty relaksacji. Wybierz ten, który najbardziej Ci odpowiada. Spróbuj swobodnie potraktować poniższe wskazówki i dostosować formę relaksu do swoich indywidualnych potrzeb. Gdy nabędziesz trochę doświadczenia, możesz modyfikować instrukcję według własnej fantazji. Pamiętaj, żeby nie zmuszać się do natychmiastowego zrelaksowania, gdyż jakikolwiek przymus jest zaprzeczeniem odprężenia. Zrozumiałe i naturalne będzie to, jeśli nie wszystko ci się od razu uda. Nauka szybkiej relaksacji początkowo powinna trwać ok. 2-3 minuty. Dopiero po osiągnięciu wprawy może trwać około 20-30 sekund. A teraz zapraszam Cię w podróż do świata relaksu i odprężenia. Ucząc się tego sposobu relaksu, przeciętnie należy ćwiczyć dwa razy dziennie przez okres około 1-2 tygodni. Jeśli chcesz monitorować swoje postępy – na drugiej stronie znajduje się tabela, która ma dopomóc Ci określić czas i skalę stopnia zrelaksowania.

INSTRUKCJA I:

1. Weź 1 do 3 wdechów (oddychaj tak, jak nauczyłeś się w trakcie treningu).
2. Kontynuuj miarowe oddychanie i przy każdym wydechu pomyśl: „relaks” lub „odprężenie”.
3. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim jakichś napiętych partii. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić te mięśnie twego ciała, które dotychczas nie zostały w pełni zrelaksowane.
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA II:

1. Weź 1 do 3 wdechów (oddychaj tak, jak nauczyłeś się w trakcie treningu).
2. Kontynuując miarowe oddychanie, odczuwaj ciepło lub ociążałość twojej prawej ręki.
3. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała.
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA III:

1. Weź 1 do 3 wdechów (oddychaj w taki sposób, w jaki nauczyłeś się w trakcie treningu).
2. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała.
3. Przywołaj zapamiętane wyobrażenie, którego doświadczyłeś jako szczególnie przyjemne np. w trakcie treningu (czas relaksacji może się wydłużyć, choć dla niektórych osób jest to łatwiejszy sposób osiągnięcia odprężenia).
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA IV:

1. Weź 1 do 3 wdechów (oddychaj w taki sposób, w jaki nauczyłeś się w trakcie treningu).
2. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała.
3. Przypomnij sobie jakieś przyjemne zdarzenie z twojego życia lub jego fragment, np. przytulenie przez rodzica.
4. Kontynuuj miarowe oddychanie.

INSTRUKCJA V:

1. Usiądź wygodnie, rozluźnij się, wyprostuj plecy (lub połóż się wygodnie)
2. Przymknij oczy
3. Pomyśl: teraz zupełnie się odprężę, a kiedy skończę będę całkowicie rześki i spokojny, zrelaksowany
4. Uspokój oddech. Twój oddech jest spokojny, równy i głęboki
5. Odlicz wolno od 10 do 1. Spróbuj zobaczyć 10 w czasie wdechu, 9 w czasie wydechu, 8 wdech, 7 wydech...
6. Jestem odprężony i spokojny.

INSTRUKCJA VI:

1. Usiądź prosto na brzegu krzesła. Uśmiechaj się. Ciesz się uczuciami, które wywołuje uśmiech.
2. Oddychaj. Weź 5 wolnych, głębokich oddechów i oczyść swój umysł z wszystkich trosk i myśli.
3. Kark i ramiona. Unieś ramiona, próbując dotknąć nimi uszu. Jednocześnie wyciągnij ręce przed siebie. Napinaj mięśnie rąk i ramion przez 5 sekund. Potem rozluźnij się...
4. Plecy. Wyciągnij ręce nad głowę i udawaj, że używasz ich do wspinania się po drabinie. Wolno i rytmicznie rób to przez 10 sek. Potem rozluźnij się. Patrz prosto przed siebie, siedząc wciąż na brzegu krzesła. Jednocześnie powoli i ostrożnie wykonaj skręt w prawo, tak daleko jak możesz, próbując chwycić oparcie krzesła. Następnie wykonaj skręt w lewo. Powtórz całe ćwiczenie/
5. Nogi. Unieś prawą nogę i wykonaj krążenie stopą 5 razy. Zrób to samo z lewą nogą. Powtórz całe ćwiczenie. Unieś obie nogi. Ustaw stopy równolegle do głowy. Wytrzymaj w tej pozycji przez 5 sek. Rozluźnij się...
6. Oddychanie. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w jakimś miłym, spokojnym miejscu. Zamknij oczy. Rozluźnij każdą część ciała, w której czujesz napięcie. Przez minutę oddychaj wolno i głęboko.

Ćwiczenie uspokajające na stres, na bezsenność:

Weź głęboki oddech i bardzo powoli wydychaj powietrze. Przez parę następnych chwil nie rób nic innego poza oddychaniem równym, głębokim i spokojnym. Utrzymuj swoje ciało rozluźnione, wiotkie i ociążałe. Przy każdym wydechu powoli i miękko powiedz słowo SPOKÓJ. Wyobrażaj sobie to słowo przy każdym wydechu. Nie rób nic innego przez następnych parę minut.

I. WIZUALIZACJA – „BEZPIECZNE MIEJSCE” i inne

Skrócona relaksacja neuromięśniowa

Położ się wygodnie i zamknij oczy... Zrób głęboki wdech... i wydech....., wdech.... i wydech.....

Rozluźnij mięśnie nóg, tułowia i rąk.... Sprawdź, gdzie jeszcze jesteś spięty i rozluźnij to miejsce... Zrób głęboki wdech... i wydech... Twoje ciało jest swobodne i odprężone....

Strumień świadomości

W tej chwili nigdzie nie musisz iść, niczego nie musisz robić ... Uświadom sobie, docierające do ciebie odgłosy ... Poczuj ubranie na swoim ciele ... Teraz skoncentruj się na oddechu ...

Poczuj jak powietrze wchodzi do płuc i z nich wychodzi ... Staraj się poczuć powietrze w nozdrzach podczas wdechu i wydechu

Jeśli przeszkadzają ci jakieś myśli, to nic nie szkodzi. Możesz potraktować je jak napisy, które same się przesuwały. Zauważ je i pozwól im odejść ...

Pogłębienie transu - "schody"

Za chwilę będziesz podążać tam, gdzie zaprowadzi cię twoja wyobraźnia..... Wyobraź sobie szerokie, kamienne schody..... Widzisz siebie, jak stoisz u ich szczytu... Schody te wiodą do dół do specjalnego miejsca. Za chwilę będziesz po nich schodzić. Będziesz liczyć każdy stopień od 1 do 10-ciu. W miarę jak będziesz liczyć, odczujesz coraz większe odprężenie. Jeden....dwa.....trzy -dryfujesz w dół i czujesz coraz większy spokój, cztery..... pięć....sześć- jesteś coraz bardziej spokojny i odprężony, siedem....osiem....dziewięć...dziesięć.

Dotarcie do spokojnego miejsca

Teraz wyobraź sobie, jak stajesz się malutki. Jesteś wystarczająco malutki, by spacerować po własnym ciele.....

Znajdujesz się we własnym ciele i rozglądasz po jego wnętrzu. Poszukaj dla siebie bezpiecznej kryjówki. Miejsca najlepszego na odprężenie i odpoczynek.....Udaj się do tego miejsca.... Schowaj się i poczuć się w nim bezpiecznie.....

Wyobraź sobie, że siedzisz zrelaksowany w miejscu, gdzie doskonale się czujesz.....

Miejsce to jest spokojne i bezpieczne.... Z każdym wdechem ogarnia cię coraz większe odprężenie. Jesteś wolny od wszelkich trosk. Czujesz się swobodny i odprężony. Czujesz się zupełnie bezpiecznie. Jesteś odprężony i zrelaksowany. Wypoczywasz.....

Zakończenie

Kiedy będziesz na to gotowy, powróć w wyobraźni do miejsca, gdzie się znajdujesz. Powoli otwórz swoje oczy

II. WIZUALIZACJA „LATAJĄCY DYWAN”

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Weź głęboki wdech i wydech... Wdech i wydech.....Niech krzesło podtrzyma cały ciężar twojego ciała. Niech twoje nogi swobodnie spoczywają na podłodze. Wdech i wydech.....Przez chwilę zwróć uwagę na mięśnie nóg, tułowia i rąk. Rozluźnij je. Wdech i wydech..... Za chwilę będziesz swobodnie podążać za swoją wyobraźnią. Nie zmuszaj się do precyzyjnego trzymania instrukcji. Po prostu delektuj się tym czego doświadczasz. Wdech i wydech.....Wdech i wydech....

Wyobraź sobie bardzo piękny dywan. Zobacz jego wzór. Przyjrzyj się jego kolorom.....

Być może masz ochotę pospacerować wśród jego wzorów...Być może masz ochotę położyć się na dywanie.....

Poczuj jaki ten dywan daje ci komfort. Poczuj jego miękkość.....

Czujesz swoje ciało, spoczywające **całym** ciężarem na dywanie. Może ci się wydawać, że jest ono **ciężkie, bardzo** ciężkie..... Przyjemne uczucie ciężaru.....

Teraz poczuj miejsca kontaktu twojego ciała z dywanem, nadgarstki, pięty, **całe** ciało. Przyjemne uczucie odprężenia....

Twoje ciało sprawia teraz wrażenie lżejszego, **coraz** lżejszego, **cudownie** lekkiego.....Jest lekkie..... Bardzo lekkie.....

A teraz zdajesz sobie sprawę z tego, że leżysz na cudownym dywanie, na dywanie latającym. Stopniowo zaczynasz wyczuwać jego delikatne drżenie.....Odczuwasz falowanie, które przechodzi od pięt, wzdłuż kręgosłupa, aż do karku...Dywan faluje łagodnie. Jest ci przyjemnie...Czujesz masujące, lekkie falowanie.....

Zdajesz sobie sprawę z tego, że twój dywan zaczyna delikatnie odrywać się od ziemi, i że znajdujesz się już 10 cm nad ziemią....Dywan unosi się coraz wyżej... Niesie cię całkowicie bezpiecznie i cudownie lekko..... Wyruszasz we wspaniałą podróż. Lecąc, oglądasz wioski, pola, łąki..... Swobodnie podążaj za swoją wyobraźnią. Delektuj się widokiem. Może jest nim krajobraz wsi, może dzika przyroda, skraj morza, lub wysokie góry.....

Mijasz przelatujące ptaki.....Wsluchujesz się w dźwięki, które wydają....

Wyobraź sobie, że możesz obniżyć swój lot. Może chcesz dotknąć koron drzew, płatków kwiatów, albo musnąć łany zbóż.....

Odczuwasz swobodę i spokój tego miejsca.....Delektujesz się jego zapachami....Cieszysz się ciepłem promieni słonecznych lub przyjemnym powiewem chłodnego wiatru.....

Dywan jeszcze bardziej się obniża i powoli sięga ziemi. Powoli odczuwasz mocny, ale i przyjemny jej dotyk na swoim ciele. Może odczuwasz gładką trawę pod sobą, albo miękkość piaszczystego łądu. Delektuj się przez chwilę tym stanem, a gdy będziesz gotowy, możesz powoli powracać do rzeczywistości i zakończyć to ćwiczenie..... Możesz powoli otwierać oczy i przeanalizować swoje doświadczenie relaksu. Postaraj się zapamiętać moment, w którym osiągnąłeś największe odprężenie.

III. WIZUALIZACJA „POD OSŁONĄ NIEBA”

Wyobraź sobie, że teraz jesteś gdzieś na łonie natury, w swoim wymarzonym miejscu, w którym czujesz się bezpieczny. Może to być miejsce, w którym kiedyś byłeś lub chciałbyś być. Ważne, aby było to miejsce, w którym odpoczywasz i jesteś sam, Wyobraź sobie, że leżysz na ziemi okryty, okuty w śpiwór. Czujesz ciepło, wiesz, że obok jest dogasające ognisko, czujesz jego zapach. Patrzysz w niebo i widzisz gwiazdę, której blask słabnie... widzisz jak na wschodzie wylania się gwiazda o wiele silniejsza, o wiele bardziej jaśniejsza. Tą gwiazdą jest słońce. Wiesz, że wstaje nowy dzień. Mrok znika, blask dnia jaśnieje coraz bardziej. Jeszcze świta, jeszcze krople rosy drżą na źdźbłach trawy a kielichy kwiatów tulą się do ciepłej ziemi., lecz pierwsze padające promienie podnoszą, budzą po kolei wszystkie istoty. Patrzysz w niebo i widzisz, że istnienie tu na ziemi odbija się w niebie, co na dole to i na górze. Widzisz, czujesz jak jasny snop słonecznego światła nasyca twoje myśli, twoje ciało energią. Wstajesz, postanawiasz wyruszyć dalej, wiesz jaką drogę masz do przejścia, wiesz jaką pracę musisz wykonać. Ten dzień jasny i szczęśliwy zapowiada powodzenie. Pomyśl, że działania jakie podejmiesz nasycone światłem, skończą się najbardziej pozytywnym wynikiem. Choć jeszcze nie wiesz dokładnie jak to wpłynie na twoje Życie, czujesz, że jesteś pod opieką nieba. Teraz zaczynasz realizację marzeń, ze spokojem kroczysz coraz dalej, bez granic, bez leku. Ufasz, że życie to misterium, w którym to, co się odbywa ma sens, dzieje się coś dla twojego dobra. Teraz policz od 1 do 5, zanim otworzysz oczy powiedz: jestem spokojny i w pełni świadomy i widzę rzeczy takimi jakie są.

IV. WIZUALIZACJA „PODNOŻE GÓRY”

Wyobraź sobie, że stoisz u podnóża góry o łagodnym zboczu. Patrzysz na rozjaśniony słońcem szczyt tej góry i zaczynasz iść wyżej i wyżej...

Nogi masz lekkie, jakby przy stopach były skrzydła. Idziesz rozglądając się wokół.

Podziwiasz krajobraz, który co chwilę ulega zmianie, zauważasz, że zmiana ta spowodowana jest kątem, pod jakim na niego patrzysz. Im jesteś wyżej, tym widzisz i czujesz jak twoja wiedza rośnie z każdym krokiem wwyż.

Uświadamiasz sobie, że ta podróż wnosi zmianę i większą świadomość. A teraz idziesz wyżej, szczyt jaśnieje przed tobą, jeszcze kilka kroków... wyżej i wyżej... czujesz i wiesz, że jesteś mocny i nieustępliwy w dążeniu do celu, jak ta skała, jak ta góra. Teraz stoisz na szczycie. Już wiesz, że tak jak teraz możesz zdobyć każdy szczyt, każde nawet najskrytsze pragnienie. Czujesz, że twoja głowa i całe ciało oświetlone jest łagodnymi, ciepłymi promieniami słońca.

Przed sobą widzisz rozległą przestrzeń, rozległą panoramę, wiesz, że ta panorama jest twoja, jak doświadczenie, które zdobyłeś. Zachowaj to doświadczenie, zostań na tym szczycie.

A teraz abyś mógł wrócić „tu i teraz” policz od 1 do 5... otwórz oczy i powiedz sobie: mogę i chcę osiągnąć to, co jest dla mnie najlepsze.