

TECHNIKI RELAKSACYJNE – CELEM JEST OBNIŻENIE NAPIĘCIA NERWOWEGO, ZŁAGODZENIE OBJAWÓW STRESU, DEPRESJI, LIKWIDACJA STANÓW LĘKOWYCH

W poniższym materiale umieściłam szereg ciekawych informacji i materiałów, które mam nadzieję poszerzą państwa sposób patrzenia i rozumienie czym jest relaksacja i w jaki sposób można ją osiągać. Na mojej drodze zawodowej sięgam do różnych metod i technik, ponieważ stale spotykam się z klientami, którzy nie przepadają za klasyczną relaksacją – czyli słuchaniu specjalnych nagrań w pozycji leżącej. Czasem jest to związane z etapem rozwojowym, czasem z nastrojem danego dnia, a czasem z dynamicznie zmieniającą się rzeczywistością, w której jednego dnia fantastyczne pomaga mi słuchanie muzyki, ale już następnego dnia muszę wykonać długą sekwencję shakingu.....

Zachęcam już standardowo do wykonania wszystkich ćwiczeń najpierw na sobie, a potem odpowiedniego doboru ich charakteru do Państwa grup podopiecznych. Z pewnością część z nich spotka się z dużym zainteresowaniem, a może nawet wspólnie będziecie wraz z podopiecznymi tworzyć własne wersje relaksacji prowadzonych lub chociaż wspólnie dobierać muzykę – może dziś z odgłosem szumu fal, a jutro ze śpiewem ptaków? Życzę dobrej zabawy!

Relaksowanie się - czyli odprężanie, powracanie do wewnętrznej harmonii - i praca nad pozbyciem się wewnętrznych blokad, to jedna z ważniejszych umiejętności każdego człowieka. Jednak należy podkreślić fakt, że jest wciąż mało znana i mocno „zaniedbana”. Konsekwencją tej sytuacji jest systematyczne gromadzenie niemal przez wszystkich ludzi obciążeń, traum, stresów, problemów, trudnych wyborów, sytuacji konfliktowych i nieradzenie sobie z nimi w sposób efektywny. Gromadzone tak napięcia w ciele wywołują w konsekwencji znacznie bardziej obciążające choroby i w ten sposób powstaje samonapędzająca się spirala. Warto dlatego systematycznie robić porządki w zakamarkach swojej osobowości i relaksować się. Z ubolewaniem stwierdzam, że umiejętności te powinny być powszechnie dostępne i powinniśmy się uczyć ich w szkole i w rodzinach. Jednak współczesny świat nie zagwarantował nam takiej edukacji i w związku z tym poszukujemy tej wiedzy i umiejętności na własną rękę. Dlatego gorąco zachęcam do lektury, ale ważniejsze jeszcze jest – wdrożenie tych propozycji do codziennej praktyki własnej!

RELAKSACJA

Niezbędnym elementem sesji arteterapeutycznej czy choreoterapeutycznej jest relaks, dlatego pokrótce opiszę tu wybrane techniki relaksacyjne. Warto również zainteresować się masażem i możliwościami jego zastosowania oraz włączenia jako stałego elementu każdej

sesji, ze względu na jego walory psychofizyczne – łącząc dotyk i stymulowanie rozluźnienia ciała jako część pracy z napięciami.

Wybrane techniki relaksacyjne:

1. **Psychocybernetyka wg Maltza** – aparat psychiczny człowieka działa jak maszyna cyfrowa, do której można wprowadzić określony program, a tym samym sterować jego zachowaniem i zmieniać jego mniemanie o sobie. Jednym z ważnych elementów techniki budowania pozytywnego obrazu siebie jest przypominanie sobie, wyobrażanie na nowo i rozpamiętywanie sytuacji, w których działaliśmy z sukcesem.

2. **Transformacja energii wg Laury Huxley** – kiedy jesteśmy naładowani gniewem i złością powinniśmy rozpocząć prywatną wojnę z samym sobą : rytmicznie napinać i rozluźniać mięśnie, uderzać w piłkę lub gruszkę bokserką. Uderzając należy złościć się na swoich rodziców, dzieci, znajomych. Dobrze jest głośno i wyraźnie wymawiać, kogo się bije i za co. Technika dość kontrowersyjna, jednak ze względu na charakter przeglądowy niniejszego materiału -warto o niej wspomnieć.

3. **Technika relaksacji wg Jacobsona** - napinanie i rozluźnianie mięśni służy wyuczeniu zdawania sobie sprawy z różnicy wrażeń płynących z mięśnia napiętego i rozluźnionego. Następnym etapem relaksacji jest napinanie potrzebnej do jakiejś pracy grupy mięśni, pozostałe są rozluźnione.

4. **Trening autogenny wg Schultza** – szerokie zastosowanie w leczeniu wspomagającym przy różnego rodzaju zaburzeniach psychosomatycznych, hormonalnych, w neurologii, foniatrii, położnictwie, stomatologii, przy drobnych zabiegach chirurgicznych. Stan autogenii jest podobny do stanu hipnozy, świadomość jest zachowana , ale ograniczona do poczucia istnienia i egzystencji.

5. **Relaksacja wg Wintreberta** – jest najczęściej stosowanym ćwiczeniem opracowanym przez tego znanego neuropsychiatrę dziecięcego. Metoda nie posługuje się sugestią, nie wymaga zdolności koncentracji umysłowej, co powoduje, że jest ona szczególnie przydatna w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, o słabej koncentracji uwagi, a przede wszystkim z dziećmi nerwicowymi.

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

Jedną z wymienionych powyżej technik relaksacyjnych, która według mnie wyjątkowo zasługuje na uwagę jest trening autogenny Schultza. Autorem tego treningu jest berliński lekarz prof. J.H.Schultz. Nazwa pochodzi od greckiego słowa "autos"- sam i "genos"- początek, pochodzenie, ród. Autogenny znaczy więc : ćwiczący własne EGO. Różnica między stanem hipnotycznym a autogennym polega na tym, że w pierwszym przypadku człowiek znajduje się pod wpływem działania hipnotyzera, a w autogenii - pod wpływem samego siebie. Trening Schultza ma bardzo szerokie zastosowanie w leczeniu wspomagającym przy różnego rodzaju neurozach i zaburzeniach psychosomatycznych, dolegliwościach hormonalnych, w neurologii, foniatrii, położnictwie, stomatologii i przy drobnych zabiegach chirurgicznych. Metoda sprawdziła się w wielu dziedzinach , m.in. w poradniach wychowawczych i małżeńskich , w sporcie (przed startem) i sztuce aktorskiej (przy opanowywaniu tremy przed występami). Tak

więc metoda treningu autogennego znajduje zastosowanie we wszystkich stanach chorobowych, które mają źródło psychogenne, a także przed wykonaniem ważnych działań, wymagających wysiłku fizycznego i psychicznego. Dr Karel Vojacek - z oddziału psychiatrycznego FNsP I w Pradze podaje, że obiektywne badania kliniczne (EEG, EKG) dowodzą, że metoda ta wpływa na łagodzenie, a nierzadko usuwa objawy chorobowe. Dr Vojacek stosuje tę metodę przy następujących chorobach:

- nerwiczny częstoskurcz serca i nerwowe połykanie powietrza, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, dławica sercowa (połączona ze stanami lękowymi), dusznica oskrzelowa, nerwice narządowe (dyskinezje dróg żółciowych, spastyczne stany jelit, zaparcie), męczliwość, migrena i moczenie nocne, naczynioruchowe bóle głowy, nadciśnienie tętnicze, nadczynność tarczycy, pokrzywka i świąd nerwiczny, ruchy przymusowe (tiki) i wymioty psychogenne, wegetatywne zaburzenia krążenia i przewodzenia pokarmowego.

Trening składa się z 6 elementów, które z siebie wynikają i następują po sobie:

- uczucie ciężaru, uczucie ciepła, regulacja pracy serca, regulacja swobodnego oddychania, uczucie ciepła w całym organizmie, uczucie chłodu na czole.

Początkowo ćwiczenia nie powinny być długie (3-5 minut- tylko uczucie ciężaru), później do 10 minut (uczucie ciężaru i ciepła), finalnie 15-20 - wszystkie elementy. W swojej praktyce, uzupełniałem trening autogeny modyfikacjami i postanowieniami zmierzającymi do osiągnięcia pozytywnego obrazu siebie oraz do twórczego rozwiązywania problemów życiowych. Vojacek i Kratochvil doradzają wykonywanie treningu kilka razy dziennie: przed podjęciem pracy, po południu i wieczorem - przed zaśnięciem, z przerwami między ćwiczeniami - co najmniej 60 minutowymi. Ćwiczenia przeprowadzamy w pokoju przewietrzonym, cichym, z dobrą temperaturą powietrza (ok. 20 stopni C) tak, aby nie drażniło odczuwanie zimna, gorąca czy duszności. Trzeba rozluźnić kołnierzyk, pasek i inne krępujące ciało części garderoby. Należy położyć się na wygodnym tapczanie, leżaku przykrytym materacem lub na materacu na podłodze. Pod kark podłożyć wałek lub twardą poduszkę. Ponieważ na początku pacjent nie wie, jak należy przeprowadzać ćwiczenia, pomaga mu w tym terapeuta. Po wygodnym zajęciu miejsca, zalecamy 2-3 razy głęboko odetchnąć, a następnie staramy się wygasić w sobie wszelkie aktualne tematy myślowe, z wyjątkiem jednej intencji- zupełnego odprężenia psychicznego. Dla stworzenia bariery dźwiękowo-tematycznej dobrze jest włączyć odpowiednią (spokojną) muzykę. Dzięki niej szybciej uzyskamy stan zupełnego rozluźnienia wszystkich mięśni szkieletowych, zwiotczenia mięśni brzucha, szyi, karku, mimicznych twarzy, nawet języka i podniebienia. Wystarczy 5 minut, aby odprężenie mięśniowe i naczyniowe dało pełne odprężenie psychiczne. Wszystko zależy od umiejętności koncentracji. Dla dobrego opanowania treningu nieraz trzeba ćwiczyć 3-9 miesięcy. Ale warto spróbować, gdyż autogenia przeżywana jest jako stan błogości, a równocześnie jako stan bliski senności. Po upływie 5-10 minut relaksu, należy sugestynie wyprowadzić się z tego stanu, wstać powoli, odetchnąć kilka razy głęboko, wykonać kilka ruchów gimnastycznych i zacząć coś robić. Stan treningu autogennego jest podobny do stanu hipnozy, choć świadomość jest

zachowana. W czasie treningu jest świadomość ograniczona jest do poczucia istnienia, egzystencji i jeśli sugestie są pozytywne, to istotnie pacjent w tym stanie odczuwa subiektywnie poczucie sprawności psychicznej i fizycznej, a więc zdrowia. Poczucie to pozostaje przez dłuższy czas, a jednocześnie różne zaburzone funkcje narządów organizmu wracają do normy.

Ćwiczenia - Medytacje - Przebieg - Korzyści

Trening autogenny (lub autogeniczny) jest metodą opracowaną przez J.H. Schultza łączącą autosugestię w stanie zwężonej na skutek koncentracji uwagi świadomości z ćwiczeniami regulacji funkcji cielesnych i wegetatywnych. Autor nazywał go też "skoncentrowanym odprężeniem". Trening oddziałuje na organizm i życie psychiczne ćwiczącego, który wyzwała u siebie reakcję odprężenia i koncentracji. Te z kolei przestrajają pracę organizmu wywołując mniej lub bardziej trwałe zmiany w reakcjach fizjologicznych organizmu i obrazie siebie. Stosuje się także proste formuły autosugestii.

Ćwiczenia zostały podzielone na dwie zasadnicze grupy: ćwiczenia standardowe i medytacje autogenne.

Ćwiczenia standardowe

Odpowiednia pozycja - pierwszym etapem treningu autogennego jest nauczenie się przyjmowania odpowiedniej postawy ciała, ułatwiającej uzyskiwanie stanu odprężenia mięśni, odprężenia naczyń krwionośnych, zwolnienie rytmu pracy własnego organizmu i skutecznie odcinającej dopływ do organizmu bodźców z zewnątrz. Schultz proponuje cztery postawy ciała: wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej, półsiedzącej w fotelu, siedzącej (tzw. pozycji dorożkarza) lub wykonywanie rozluźnienia mięśni okolicy szyi i pasa barkowego w pozycji stojącej.

Pozycja leżąca

Polega ona na wygodnym ułożeniu się na łóżku lub kanapie, w ubraniu albo lżejszym okryciu. Tułów może być okryty do połowy kocem lub narzutą. Ważne jest, aby głowa spoczywała na jakimś podwyższeniu, np. na małej poduszce czy wałku; sprzyja to rozluźnieniu mięśni szyi. Oczy przymknięte. Ręce ułożone w łokciach pod kątem prostym. Ramiona odsunięte od tułowia pod kątem nieco mniejszym niż prosty, rozluźnione, całe ciało swobodnie rozluźnione, oczy przymknięte.

Pozycja dorożkarska (półleżąca)

Stosuje się ją wszędzie tam, gdzie nie ma możliwości zajęcia postawy siedzącej ani leżącej. Siadamy na jakimś taborecie, pufie czy foteliku bez oparcia. Tułów od bioder lekko pochylony do tyłu, a grzbiet ciała lekko zgięty w kłębek. Głowa lekko pochylona do przodu, zwisa niejako

własnym ciężarem. Zgięcie grzbietu i pochylenie głowy tworzy charakterystyczną postawę (tzw. "koci grzbiet"). Nogi lekko rozstawione. Stopy stoją na podłodze, pięty nieco od siebie oddalone, stopy nóg tworzą rozwartą kąt. Ręce lekko zgięte w łokciach, przedramiona oparte o wewnętrzną stronę ud, dłonie lekko zgięte w stosunku do przedramion swobodnie spoczywają na udach. Oczy przymknięte, całe ciało rozluźnione.

Pozycja siedząca

Jest to najczęściej stosowana postawa ciała, nie wymagająca specjalnych warunków zewnętrznych. Ćwiczący siada w fotelu, opiera głowę na podgłówku, opiera ręce na poręczach fotela. Ręce powinny być lekko zgięte w łokciach pod kątek około 120-130 stopni. Oczy przymknięte, nogi swobodnie postawione na podłodze, ustawione równolegle. Schultz zaleca, aby nie krzyżować nóg w czasie siedzenia. Postawa ciała powinna być swobodna, ciało odprężone, mięśnie rozluźnione.

Wywoływanie uczucie ciężaru ciała

Rozpoczęcie ćwiczeń treningu autogennego według metody Schultza rozpoczyna się od koncentracji na wrażeniach płynących z własnych rąk i nóg oraz na uczeniu się wywoływania wrażeń ciężkości w rękach, nogach i całym tułowie. Po przyjęciu jednej z opisanych postaw ciała, ćwiczący sugeruje sobie w myśli: "Moja prawa ręka jest ciężka...". Powtarza to kilka razy, a następnie jeden raz "jestem spokojny (na)". W podobny sposób postępujemy z nogami i kończymy zwykle sugestią "Całe moje ciało jest ciężkie, bardzo ciężkie...". Ważne jest, aby powtarzać te formuły jakby biernie, nie "na siłę", aby ręce i nogi były ciężkie. Po kilku takich ćwiczeniach zaczynamy odczuwać wrażenie ciężaru w rękach i nogach. W miarę postępu wrażenia te pojawiają się coraz szybciej, mają coraz szerszy zasięg, są coraz wyraźniejsze. Formuły autosugestii powtarzane w czasie uczenia się odprężania mięśni (odczuwania ciężkości ciała), mogą być wypowiedane "w myśli", mogą im też towarzyszyć wyobrażenia wzrokowe.

Odczuwanie ciepła w całym ciele

Kiedy opanujemy już poprzedni etap, przystępujemy do ćwiczenia wywoływania wrażenia ciepła najpierw w prawej ręce, później w lewej itd. Odpowiednie sugestie brzmią: "Prawa ręka jest ciepła, coraz cieplejsza...", "Moja prawa noga jest ciepła, coraz cieplejsza...", "Całe moje ciało jest przyjemnie ciepłe i ciężkie". Ćwiczący powtarza sugestię około sześć razy dla każdej części ciała, następnie raz "jestem zupełnie spokojny (na)". Ćwiczenia odczuwania wrażenia ciężkości powodowały rozluźnienie mięśni, natomiast ćwiczenia w wyzwoleniu wrażenia ciepła w swoim organizmie powodują rozluźnienie napięcia naczyń krwionośnych.

Koncentracja na rytmie serca

W tym etapie ćwiczący koncentruje się na rytmie serca sugerując sobie: "Serce bije równo i spokojnie" lub "Serce bije zupełnie spokojnie i silnie". Ludziom, którzy nie "czują" pracy własnego serca, zaleca się kładzenie ręki na klatkę piersiową w okolicy serca i wyczuwanie jego bicia. Można też prowadzić obserwację nad pulsowaniem naczyń krwionośnych związanych z biciem serca lub mierzenie swojego pulsu. Pomaga w tym obserwowanie fal krwi tętnicy szyjnej, pulsu, pulsowania górnej okolicy brzucha. Zawsze zależy nam jednak na nauce odczuwania bicia serca, a nie bicia swojego pulsu, czy pulsowania tętnicy szyjnej.

Niektórzy uważają, że ćwiczenia tego nie powinny wykonywać osoby o nastawieniu hipochondrycznym. Wsłuchiwanie się w bicie własnego serca może wywoływać niepokój i nieodpowiednie autosugestie: "serce nie bije wcale równo". Ważne jest, aby wiedzieć, że drobne nierównomierności w pracy serca występują u każdego, najzdrowszego nawet człowieka i nie mogą być przyczyną niepokojów.

Koncentracja na oddechu

Na tym etapie koncentrujemy się na swoim oddechu, stosując sugestię "Oddycham równo i spokojnie", lub "oddycha mi się lekko i spokojnie". W żadnym przypadku nie należy "na siłę" regulować rytmu własnego oddechu. Należy biernie siedzieć lub leżeć, pozwalać organizmowi oddychać, tak jak oddycha i spokojnie, biernie powtarzać zdania autosugestii.

Wywoływanie wrażeń ciepła w okolicy splotu słonecznego

W tym ćwiczeniu pacjent koncentruje się na swoim brzuchu w okolicy splotu słonecznego (w miejscu między końcem mostka a pępkiem). Prawidłowe sugestie to: "Mój brzuch staje się coraz cieplejszy", "splot słoneczny jest promienie ciepły" albo "ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła". Tak jak poprzednio, powtarzamy wybraną z nich kilka razy, przeplatając sugestią "jestem spokojny (na)". Ćwiczenie to reguluje czynność narządów wewnętrznych, jednak niektóre źródła twierdzą, że nie należy wykonywać go bez wskazań lekarza. W pewnych schorzeniach narządów wewnętrznych (np. wrzodach przewodu pokarmowego z tendencją do krwawień) rozszerzanie naczyń krwionośnych w obrębie brzucha może być przyczyną pogorszenia stanu zdrowia.

Uzyskiwanie wrażenia chłodnego czoła

Ostatnim ćwiczeniem standardowym jest nauczenie się wywoływania wrażenia chłodnego czoła. Ćwiczący koncentruje się na własnym czole powtarzając w myśli: "Moje czoło jest lekko chłodne" lub "Moje czoło jest przyjemnie chłodne". Lekarz, pod kierunkiem którego uczy się pacjent treningu autogennego, daje mu dodatkowo sugestie indywidualne, w zależności od jego schorzeń. Jeżeli chory ćwiczy w domu sam, może dawać sobie sugestie dotyczące swoich nawyków czy cech, które chciałby zmienić. Człowiek nieśmiały może sugerować sobie: "Lubię

przebywać w dużej grupie ludzi" itp. O szczegółach dotyczących prawidłowego formułowania tekstów autosugestii możesz przeczytać tutaj.

Medytacje autogenne

Trudniejszym etapem treningu autogenego jest medytacja autogenna, wymagająca od ćwiczącego opanowania wszystkich ćwiczeń standardowych i trwania w całkowitym relaksie co najmniej 1 godzinę. Schultz zaleca następujące tematy do medytacji, które realizuje się w trakcie 6-ciu kolejnych ćwiczeń:

1. wyobrażanie sobie kolorowej, bezkształtnej plamy,
2. wyobrażanie sobie przedmiotów istniejących i abstrakcyjnych,
3. wyobrażanie sobie swoich uczuć - radości, gniewu, strachu, zadowolenia,
4. wyobrażanie sobie osób i próba wczucia się w ich psychikę,
5. zadawanie sobie pytań dotyczących własnych cech, postaw i celów życia,
6. rozważania nad sensem życia i planami życiowymi.

Przebieg treningu

Typowy przebieg ćwiczeń rozpoczyna się od przyjęcia prawidłowej pozycji ciała, zamknięcia oczu i "uspokojenia" siebie (wypowiedzenia zdania "jestem spokojny (na)"). Następnie ćwiczy się wywoływanie uczucia ciężaru ciała od 5 do 15-20 minut. Przy ćwiczeniu dwa lub trzy razy dziennie ten etap trwa dwa tygodnie. W następnych dwóch tygodniach pracujemy nad wywoływaniem ciepła w swoim organizmie. W pierwszym tygodniu wrażenia ciepła mogą się jeszcze nie pojawić. Po czterech tygodniach i dobrym opanowaniu przechodzimy do etapu koncentracji na biciu własnego serca. Ćwiczenia te powinny znowu trwać co najmniej dwa tygodnie. Tak więc po sześciu tygodniach przechodzimy do kolejnego etapu - koncentracji na oddechu, który trwa także dwa tygodnie. Po ośmiu tygodniach przystępuje się do wywoływania wrażeń ciepła w okolicy splotu słonecznego. Po kolejnych dwóch tygodniach przystępujemy do ostatniego etapu: uczenia się wywoływania wrażeń chłodu własnego czoła.

Typowy czas trwania ćwiczeń dla opanowania podstaw treningu autogenego wynosi trzy miesiące. W pierwszych tygodniach ćwiczenia powinny być częste (dwa a nawet trzy razy dziennie), w następnych tygodniach czas ćwiczeń może się wydłużyć. Optymalny czas ćwiczeń, według Schultza, od 15 do 30 minut, jeżeli trening odbywa się w odpowiednich warunkach i nic nie zakłóca jego przebiegu. Po trzymiesięcznym okresie czas ćwiczeń można przedłużać do jednej godziny i dłużej. Treningi, zdaniem Schultza, najlepiej jest przeprowadzać wczesnym rankiem, po obiedzie, po kolacji lub tuż przed zaśnięciem, kiedy już leżymy w łóżku. Korzystniej jest ćwiczyć częściej, ale nie częściej niż trzy razy dziennie (od 5 do 15 minut), niż stosować rzadkie, a długotrwałe seanse.

Stosowanie treningu wymaga systematyczności i wytrwałości, może być pożyteczne prawie we wszystkich stanach chorobowych. Można go uprawiać indywidualnie lub grupowo, jednak ćwiczenia grupowe powinny odbywać się pod nadzorem lekarza, zwłaszcza jeżeli ćwiczący cierpią na jakieś dolegliwości. Ćwiczeń treningu autogennego nie można uprawiać, kiedy ćwiczący ma gorączkę. Przeciwwskazane są dla osób, które są nadmiernie pobudliwe emocjonalnie, mają skłonność do reakcji nerwicowych, mają zmniejszone poczucie realizmu, uciekają od realnej rzeczywistości, używają narkotyków lub innych środków odurzających emocje i pracę wyobraźni. U ludzi o nastawieniu autycznym trening może pogłębiać to nastawienie.

Korzyści płynące z treningu

Schultz pisze, że trening autogeny jest metodą, której stosowanie umożliwia lepszy wgląd w siebie. Powtarzanie w czasie głębokiego rozluźnienia odpowiednich formuł autosugestii można wykorzystać do formowania wielu cech własnej osobowości. Trening jest także bardzo przydatny w zwalczaniu napięć lękowych oraz zmniejszaniu czy przeciwdziałaniu zmęczeniu lub znużeniu. Jednak, jeżeli chcemy odnieść rzeczywiste korzyści z uprawiania jakiegokolwiek odmiany treningu relaksacyjnego, musimy odpowiednie zabiegi wykonywać dokładnie i systematycznie. Trzeba także znać ograniczenie tych metod. Mogą one pomóc uzyskać wewnętrzny spokój, poprawić samopoczucie, polepszyć akceptację siebie, ale nie zastąpią światopoglądu, brak hierarchii celów i wartości życia. Techniki te nie obronią od ciosów życia, ale pozwolą te ciosy lepiej znosić.

LINKI DO FILMÓW

Trening Jacobsona

<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>

Trening Schultza

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXyabx1ELQ>

Muzyka relaksacyjna

Szum oceanu (ponad 11 godzin) bez muzyki

<https://www.youtube.com/watch?v=f77SKdyn-1Y&t=1s>

Muzyka relaksacyjna z szumem fal

<https://www.youtube.com/watch?v=DXzk5i4Ofe8>

Muzyka relaksacyjna z odgłosami ptaków

<https://www.youtube.com/watch?v=FMrtSHAAPhM>

Odgłosy ptaków (ponad 8 godzin) bez muzyki

<https://www.youtube.com/watch?v=2G8LaiHSCAs>

Metoda Butejki – oddech funkcjonalny

<https://www.youtube.com/watch?v=soBg34gEvl8>

MUZYKA która szczególnie jest dla mnie piękna 😊 POLECAM

Moja cisza jest jeziorem

https://www.youtube.com/watch?v=qew5Y_di1_M

Światło

<https://www.youtube.com/watch?v=62QavrMmGGo>

Kiss the Earth

<https://www.youtube.com/watch?v=e6hEvSvpx7M>

Prehistoric Lake

<https://www.youtube.com/watch?v=4ZmfyNMkGa0>

Tangaroa – Maori

<https://www.youtube.com/watch?v=yblB87dpJGc>

Cecile Corbel – Harfa

<https://www.youtube.com/watch?v=lnq3XPLA500>

Hang Drums

<https://www.youtube.com/watch?v=nvmOoSFhhJ4>

MEDYTACJA

Czy należy medytację wprowadzać na stałe jako element sesji terapii tańcem? Można zadawać to pytanie, albo można uznać to pytanie za całkowicie zbędne, przyjmując za oczywiste włączenie medytacji w pracę choreoterapeutyczną jako element niezbędny. Medytacja może tu być postrzegana jako technika zwiększająca uważność, obniżająca poziom napięcia psychoruchowego, regenerująca siły witalne. Nie mam w tym miejscu intencji aby utożsamiać medytację z modlitwą, czy łączyć z konkretną religią czy wierzeniami. Prezentuję medytację jako jeden z wielu aspektów, który w sposób efektywny może zostać włączony w pracę z ciałem a także terapię tańcem (por. Levey J., Relaksacja, koncentracja, medytacja, wyd. Mudra, 1997).

LINKI

Medytacja dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=PSTTeT0-Zio>

Opis definicji Medytacji na Wikipedia – warto zaglądnąć

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Medytacja>

MEDYTACJA W RUCHU

Medytacja w ruchu to także propozycja rozwijania świadomości uczestników zajęć terapii przez taniec, ale także – a może przede wszystkim – kolejne propozycje ruchu w poszukiwaniu odprężenia i relaksu. Chciałam tu zwrócić uwagę czytelników na trzy różne aspekty „medytacji w ruchu”, które być może sprawdzą się jako uzupełnienie codziennych zajęć lub wspomogą w sposób efektywny fazę relaksacji podczas sesji terapii tańcem. Za szczególnie ciekawe i zarazem bardzo różniące się od siebie uważam: Tai Chi, Praktykę 5 Rytmów i Jogę. Poniżej

odniosę się do jaźdej z nich, aby jasno przedstawić ich rolę i wzajemne przenikanie się z elementem ruchu w ogóle i ruchu jako medium zmiany oraz komunikacji w terapii tańcem.

Praktyka Tai Chi od wielu lat zyskuje w Polsce i na świecie rzesze zwolenników. Czerpiąca z tradycji Wschodu ... Jest dosłownie nazywana „praktyką medytacji w ruchu”, być może dlatego też jest wykonywana jako sekwencje ściśle połączonych ze sobą ruchów w całkowitej ciszy, czasem na łonie natury. Aby bardziej zaznajomić się z tą techniką warto nieco poczytać, jednak nic nie zastąpi – podobnie jak w jodze czy innych technikach – kontaktu bezpośredniego z dobrym nauczycielem. Warto takiego poszukać i u niego pobierać nauki.

LINK

Tai Chi podstawowe ruchy

<https://www.youtube.com/watch?v=vHBR5MZmEsY>

Tai Chi krok po kroku

<https://www.youtube.com/watch?v=NsZaY-EMpiA>

Praktyka **5 Rytmów** – nazywana przez twórczynię Gabrielle Roth „praktyką medytacji w ruchu”, „praktyką uważności w ruchu”. Nie jest metodą o choreoterapeutycznym charakterze – chociaż niestety często jest z nimi utożsamiana i mylona. Osoby prowadzące warsztaty poświęcone tej praktyce mają status nauczyciela a nie terapeuty, to ogromnie ważne w kontekście omawianej tu równie etyki zawodowej, ponieważ w związku z tym osoby te nie posiadają kwalifikacji i kompetencji równoważnych z zawodem terapeuty. Sama praktyka jest bardzo ciekawa i przynosi niezwykle efekty, czasem jednak osoby uczestniczące w tego typu warsztatach nie mają tej świadomości – na jakie efekty czy skutki powinni się przygotować. Taniec to potężne medium, klucz do ludzkiego serca – łatwo nim otworzyć i wydobyć na światło dzienne to, co ukryte na samym dnie. W takiej sytuacji – nie można tu liczyć na fachową interwencję terapeutyczną. Natomiast sama praktyka – jak już wspomniałam – jest ciekawą propozycją (Roth G., Uwolnij ciało ucieleśnij duszę – transformacja poprzez 5 Rytmów, wyd. Free Bird Magdalena Janicka, Komorzno 2014).

LINK

Film o praktyce 5 Rytmów

<https://www.youtube.com/watch?v=uyhs2mNLgyA>

Nagranie sesji 5 Rytmów z prowadzeniem głosowym (j.ang – Gabrielle Roth)

https://www.youtube.com/watch?v=CA_RIOzHISI

Praktyka **Jogi** to system ćwiczeń – asanów, dzięki którym w moim przypadku można odnaleźć wewnętrzny spokój i równowagę psychofizyczną. Praca z oddechem, ćwiczenia o charakterze fizycznym – z natury spokojne, wymagające skupienia, uważności, wsłuchiwania się w swoje ciało, są ciekawą drogą do uzyskania stanu relaksu i odprężenia, jaki jest przewodnią myślą niniejszego rozdziału. I chociaż joga nie może być zaliczona do żadnej formy tańca – może przynieść zaskakujące efekty. Zachęcam do poszerzania wiedzy na ten temat, ale jeszcze

bardziej do indywidualnego doświadczenia jogi pod okiem certyfikowanego instruktora, który nie tylko zarazi nas swoim entuzjazmem, ale przede wszystkim zadba o nasze bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. Joga ma wiele szkół, wielu nauczycieli i czasem poszczególne ścieżki bardzo się od siebie różnią, dlatego zachęcam do poszukiwania tej najlepszej, najbardziej przyjaznej dla Państwa i państwa podopiecznych.

LINK

Joga dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0>

Joga Vinyasa

<https://www.youtube.com/watch?v=EehVtDnsQFA>

Joga Iyengara

<https://www.youtube.com/watch?v=Hs4ZqJwR14o>

Joga Kundalini

<https://www.youtube.com/watch?v=XTAvRPOPfpY>

TECHNIKI MANUALNE WSPOMAGAJĄCE PRACĘ Z CIAŁEM - masaż, towelling, watsu, shaking

MASAŻ

Często elementem towarzyszącym relaksacji jest **masaż**. Można rozumieć go jako element wspomagający relaksację, lub jako samodzielnie funkcjonujący element sesji. Przy czym można wprowadzać tu wiele modyfikacji, zachęcając uczestników zajęć, aby odnaleźli swój ulubiony rodzaj masażu i stosowali go również poza zajęciami. Bardzo istotnym problemem, o którym bezwzględnie należy pamiętać jest kontakt interpersonalny na poziomie fizycznym, który przekracza naszą sferę intymną i wymaga ogromnej uważności ze strony osoby prowadzącej zajęcia i jednocześnie odpowiedniego przygotowania wszystkich uczestników zajęć, aby ten rodzaj ćwiczeń przebiegał w w szczególnej atmosferze wzajemnego szacunku i jasno postawionych granic oraz zasad.

Na potrzeby zajęć arteterapeutycznych czy choreoterapeutycznych stosować można następujące rodzaje masażu:

1. masaż indywidualny.
2. masaż w parach.
3. masaż w grupach.
4. masaż grupowy w kole.

Masaż indywidualny – automasaż, podczas którego uczestnik masuje sam siebie. Można stosować tu różnego rodzaju przybory takie jak: gumowe piłeczki z kolcami (miękkie), piłeczki do tenisa (twarde), plastikowe butelki (bezpieczne ze względu na materiał, walcowate w kształcie – ułatwiające stabilny nacisk dłoni na przedmiot i tym samym na ciało). Ten rodzaj masażu ma istotną zaletę – zachowuje cłkowitzą intymność i nie wymaga wchodzenia w interakcję z innym człowiekiem. Jest to szczególnie ważne podczas pracy z osobami jeszcze sobie obcymi (początek pracy z grupą), w pracy z osobami innych kultur czy wyznań, które nie

dopuszczają możliwości masażu wykonywanego przez inną osobę czy obcą osobę. To także ważny aspekt w pracy na oddziałach kobiecych zakładów karnych, jak również w pracy z ofiarami przemocy. Możliwe pozycje w automasażu: stojąca, siedząca, leżąca, forma mieszana – dowolność zmiany pozycji podczas masażu.

Masaż w parach – masaż odbywa się w parach, dlatego istotne jest aby uczestnicy mogli swobodnie wybrać partnera. Osoby masowane stają w kręgu, osoby wykonujące masaż stają za nimi, tworząc zewnętrzny krąg. Masaż wykonywany jest głównie na tylnej części ciała, z wyłączeniem części intymnych. Jest to masaż intuicyjny, oznacza to, że osoba masująca stara się intuicyjnie wykonać masaż jak najlepiej potrafi i wychodząc naprzeciw potrzebom osoby masowanej. Po zakończeniu utworu muzycznego następuje zmiana ról – osoba masowana będzie teraz wykonywać masaż swojemu partnerowi.

FOTO

Masaż w grupach – uczestnicy indywidualnie zgłaszają się do masażu. Ochotnik kładzie się na podłodze (na wcześniej przygotowanych matach) i wokół niej zajmują miejsca osoby, które będą wykonywać masaż. Najlepiej, gdy liczebność grupy osób masujących to 8: po 3 osoby z prawej i lewej strony osoby leżącej, jedna osoba siada od strony głowy i jedna od strony nóg osoby leżącej. Osoby masujące siadają wygodnie na podłodze. Masaż jaki będą wykonywać może być intuicyjny (jak w opisie powyżej), wykonywany przez wszystkich w tym samym czasie. Jednak bardzo ciekawą formą masażu w grupie jest masaż planowany.

Masaż grupowy w kole - uczestnicy siedząc na podłodze tworzą koło, obracają się w prawo (wszyscy w tym samym kierunku) i w ten sposób siedzą jeden z drugim. Każdy uczestnik ma przed sobą partnera, którego będzie masował i za sobą partnera, od którego otrzyma masaż. Dzięki temu każdy uczestnik może wykonać masaż osobie siedzącej przed nim, a sam masowany jest przez osobę siedzącą za nim. Taka forma masażu może być dla uczestników bardzo ciekawym i wręcz ekscytującym przeżyciem, wywołującym silne poczucie wspólnoty i równości, a także doświadczenie „dzielenia się” i „obdarowywania i bycia obdarowywanym” w tym samym momencie. Jednak ze względu na fakt iż w tym samym momencie każdy uczestnik jest dawcą i biorcą masażu jednocześnie – może to generować pewien rodzaj dyskomfortu, ponieważ nie można w pełni rozluźnić się podczas masażu (kiedy się go otrzymuje), jeśli jednocześnie mamy zadanie do wykonania – masowanie innej osoby. Wymaga to stałego utrzymania pewnego poziomu kontroli, którego nie trzeba utrzymywać podczas innych rodzaj masażu. Z mojego doświadczenia wynika, że podczas tego rodzaju pracy w grupie następuje bardzo głęboki proces integracji uczestników z grupą, którą współtworzą. Lepiej się z nią identyfikują i dodatkowo mają poczucie bycia „zaopiekowanym”, poprzez włączanie w aktywność grupy i jednoczesne przeciwdziałanie poczuciu marginalizacji czy wykluczenia z grupy. Jest to szczególnie istotne dla osób młodych, będących w fazie adolescencji, dla którego jedną z cech charakterystycznych jest silna potrzeba akceptacji i przynależności do grupy (rodzina, grupa rówieśnicza itp.). Należy jednocześnie pamiętać, iż ten etap rozwojowy wymaga także szczególnej uważności i ostrożności przy wprowadzaniu działań zawierających elementy dotyku i kontaktu fizycznego. Grupa musi być stopniowo wdrażana w tego typu pracę i w ten sposób przygotowywana przez prowadzącego do

wykonania masażu dla drugiej osoby. Niezbędna jest tu atmosfera pełnego bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku, silne postawienie granic i wyjaśnienie zasad związanych z pracą na tym poziomie, aby wykluczyć jakiegokolwiek sytuacje niepożądane, niekomfortowe czy wręcz naruszające granice drugiej osoby.

Z mojej praktyki wynika, iż wprowadzenie podczas sesji masażu spokojnej **muzyki** – ułatwia i przyspiesza stan rozluźnienia w trakcie wykonywania masażu i tym samym pozwala na ja najpełniejsze doświadczenie jego walorów. Jeśli masaż jest elementem fazy początkowej sesji – świetnie sprawdza się muzyka o jednostajnym rytmie, spokojna, jednak nie wprowadzająca uczestników w stan głębokiego relaksu (przykład – Bjork „Venus as a boy”). Natomiast jeśli włączymy masaż w fazę relaksacji – można poprzez stosowanie muzyki relaksacyjnej – pogłębić odczucia związane z całkowitym odprężeniem i relaksem. Podobnie **pozycja ciała** podczas masażu – stojąca czy siedząca nadaje się lepiej do początkowej fazy sesji, a z kolei leżąca idealnie komponuje się z fazą relaksacji. (moje!)

Do wykonywania masażu zachęcam, aby używać **różnorodnych przyborów**, takich jak piłki twarde (do tenisa), piłki miękkie z gumowymi „kolcami”, piłki twarde umieszczone w tunelu z materiału (trzymając za 2 końce tunelu – możemy np. wymasować plecy – przeciągając tunel w różnych kierunkach za naszymi plecami), drewniane okrągłe koraliki nawleczone na sznurek, plastikowe butelki (puste lub pełne – będą wtedy lekkie lub ciężkie), a także duże miękkie piłki stosowane do gimnastyki bodyball (o średnicy 70 – 90cm). Duże piłki szczególnie dobrze sprawdzają się w masażu w parach, kiedy osoba masowana leży na brzuchu (na macie), a osoba masująca swobodnie przemieszcza się wokół osoby leżącej, wykonując piłką na jej ciele koliste miękkie ruchy.

LINK

Masaż Ajurwedyjski – Głowa

[https://www.youtube.com/watch?v= FtVJi6MPQE](https://www.youtube.com/watch?v=FtVJi6MPQE)

Masaż Indyjski – Głowa

https://www.youtube.com/watch?v=D2BA_8_uDOc

Masaż uszu

<https://www.youtube.com/watch?v=KHNPszrs2IM>

Masaż stóp - dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=XBIfLCYLEcs>

TOWELLING

Chciałabym w tym miejscu zwrócić uwagę czytelników na jeszcze jeden ciekawy sposób wspomagania rozluźnienia i relaksu, opisany przez Annę Halprin jako „Towelng” (od ang. *towel* – ręcznik). W tej technice chodzi o poruszanie drugą osobą (pozostającą w pozycji leżącej na podłodze) za pomocą ręcznika, który podkładany jest kolejno pod poszczególne części ciała, takie jak: głowę, łokieć, kolano, aby poruszać partnerem bez elementu dotyku. Jest to forma masażu poprzez bierny ruch. Osoba poddawana towelngowi ma za zadanie pozostać w całkowitym rozluźnieniu i pozwolić na „bycie poruszonym” w sposób łagodny, kojarzony

czasem jako ruch fal morskich (Halprin A., Taniec jako sztuka uzdrawiania, wyd. Kined, Warszawa 2010, s. 155). Relacje uczestników tego ćwiczenia określają jego efekty jako: uczucie całkowitego spokoju, łagodność, odprężenie, lekkość, wyciszenie, wyzwolenie.

Trochę szerzej na ten temat już pisałam w poprzednich materiałach, jakimi państwo dysponują, dlatego tym razem zachęcam do ponownego obejrzenia filmu instruktorzowego na moim kanale na YouTube.

LINK

Sesja Towelingu w ramach „Akademii Choreoterapii i Arteterapii” Wrocław

<https://youtu.be/2FOply2zBEY>

WATSU

Toweling podobny jest do systemu ćwiczeń odprężających wykonywanych z terapeutą w wodzie, który nazywa się **Watsu (water + shiatsu = watsu)**. Twórcą tego systemu jest Harold Dull (Harold Dull, Watsu. Freeing the body in the water. Trafford Publishing 2008). Chociaż jako czynniki leczące wymienia się tutaj przede wszystkim połączenie określonych, usystematyzowanych sekwencji ćwiczeń, stretchingów i mobilizacji, przeplatanych japońskim masażem Shiatsu., to również i taniec zwrócił uwagę jego twórców, jako aspekt silnie związany z uzyskiwaniem głębokiego rozluźnienia fizycznego, czyli relaksację jaka jest głównym celem Watsu®. Osoba poddawana zabiegowi Watsu przy pomocy specjalnych opasek na rękach i nogach – unoszona jest na powierzchni wody (czasem również jest zanurzana pod jej powierzchnię). Terapeuta wykonujący zabieg Watsu przytrzymuje dodatkowo głowę lub inne części ciała, wspomagając tym samym uzyskanie pełnego rozluźnienia i unoszenia się na wodzie. Dodatkowo ciepła woda (34-35°C) i jej łagodne falowanie dopełniają tego niezwykle głębokiego relaksu w wodzie - Watsu®. Oczywiście ze względu na konieczność przeprowadzania Watsu w basenie – nie jest możliwe jego bezpośrednie włączenie jako stałego elementu sesji terapii poprzez taniec, jednak możemy zainteresować się tą ciekawą propozycją sami oraz naszych podopiecznych, zachęcając do odnalezienia najlepszej i najefektywniejszej drogi do uzyskiwania głębokiego relaksu i w efekcie do odpoczynku, a także w dalszym etapie – zmiany naszych wzorców ruchu, reakcji i zachowań. Watsu może być zalecany jako uzupełnienie czy technika wspomagająca uczestnictwo w terapii tańcem. Dodatkowo, podczas tego typu zabiegów, można zachęcić podopiecznego do wewnętrznych wizualizacji, które mogą zwiększyć ich atrakcyjność i efektywność. Zachęcam tu przede wszystkim do wizualizacji obrazów związanych z plażą, egzotyczną roślinnością, podwodnym życiem – koralowcami i przepięknymi, kolorowymi rybami. To jednak tylko przykłady tematów obrazów, można je dowolnie modyfikować w taki sposób, aby były atrakcyjne dla podopiecznego. Osoba oglądająca sesję Watsu – ma nieodparte wrażenie patrzenia na cudownie harmonijny, płynny taniec w wodzie.

Sesje Watsu mogą mieć różnorodny przebieg, jako sesje indywidualne (jeden terapeuta i jeden pacjent przebywający w wodzie) lub grupowe (w tym samym momencie w wodzie może znajdować się kilka a nawet kilkanaście par terapeuta - pacjent). Najczęściej odbywają się w basenach zamkniętych (wewnątrz budynków) a także w basenach na wolnym powietrzu (przy

odpowiedniej temperaturze). Dodatkowo mogą być łączone z relaksacją przy dźwiękach mis i gongów tybetańskich, których podstawowym sposobem oddziaływania jest generowanie drgań (fal dźwiękowych) o określonych częstotliwościach i walorach leczniczych, które przenoszone są w tym przypadku przez wodę. Podczas takich sesji pacjenci unoszą się na powierzchni wody podtrzymywani dzięki specjalnym opaskom wypornościowym na rękach i nogach oraz dodatkowo przez specjalne poduszki unoszące głowy ponad powierzchnię wody.



Źródło: Pinterest. <https://pl.pinterest.com/pin/194077065173136554/>

LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=YjJRgimktUo>

SHAKING

Z mojej wieloletniej praktyki wynika, że niemal wszyscy mamy większe lub mniejsze problemy z całkowitym rozluźnianiem naszego ciała i tym samym, zmniejszają się nasze szanse na pełny odpoczynek i regenerację. Dlatego rozpoczęłam poszukiwania wszelkich możliwych metod i technik wspomagających relaksowanie się, łatwych w wykonaniu, dostępnych dla wszystkich (niezależnie do poziomu posiadanej wiedzy na ten temat), możliwy do przeprowadzenia w możliwie każdych warunkach. I tak oprócz klasycznych metod relaksacyjnych, masażu i towelingu chciałabym zwrócić państwa uwagę na jeszcze jedną ciekawą metodę pracy z ciałem – shaking (z ang. – potrząsanie, wprowadzanie się w drzenie). Shaking jest jedną z najstarszych form ruchowych znaną ludzkości na całym świecie i niemal we wszystkich kulturach, podobnie jak wirowanie w miejscu jest jednym z najstarszych znanych tańców rytualnych. Idea „potrząsania” i „wibrowania” została zaadoptowana do wielu metod pracy z ciałem i ruchem, m.in. do metody TRE® (Trauma Releasing Exercises). Uwagę na wykorzystanie shakingu zwracał również Wiszniewski (Wiszniewski M., Uzdrawiający Taniec, Wydawnictwo

Studioastropsychologii, Białystok 2003). Efektem jaki uzyskuje się po wprowadzeniu całego ciała w shaking (potrząsanie, drżenie) jest przede wszystkim stan głębokiego rozluźnienia. Dodatkowo ma to bezpośredni związek z lepszym funkcjonowaniem narządów wewnętrznych (lepszy przepływ krwi i limfy w całym ciele, lepsze dotlenienie i odżywienie, poprawa krążenia itp.)

Należy jednak pamiętać, iż proces ten nie powinien być sprowadzony tylko do poziomu fizycznego (potrząsanie ciałem), ale powinien być wspierany na poziomie psychicznym – najlepiej sesjami psychoterapeutycznymi.

LINK

Shaiking – kolejno poszczególne części ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=DhwJoylC28>

Shaiking całego ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=M-ltuSmlYeM>

ZAKOŃCZENIE

Mam nadzieję, że powyższe materiały przygotowane przeze mnie spotkały się z Państwa uznaniem i są pomocne przy projektowaniu własnych działań. Życzę Państwu wielu sukcesów i satysfakcji podczas wprowadzania innowacji arteterapeutycznych do Państwa zajęć i projektów. Mam nadzieję, że jeszcze spotkamy się na tej drodze!

Zapraszam na moje autorskie szkolenia w ramach Akademii Choreoterapii i Arteterapii (Wrocław i Sopot).

Pozdrawiam

Anna Glińska – Lachowicz, www.taniecserca.pl