

## Szczepionka na stres

---

Wydawałoby się, że relaks to nic prostszego. Dlaczego więc mamy takie problemy z naturalnym odprężeniem się? W jaki sposób efektywnie odpoczywać?

**Wydawałoby się, że relaks to nic prostszego. Dlaczego więc mamy takie problemy z naturalnym odprężeniem się?**



Może dlatego, że pokutuje w nas piętno zasłużenia na odpoczynek, albo dlatego że rzadko widzieliśmy naszych rodziców podczas zabawy, a może dlatego, że ciągle przekładamy to na później... Każdy z nas wie najlepiej dlaczego nie relaksuje się zgodnie ze swoimi potrzebami, choć zapewne nieczęsto się nad tym zastanawia. Traktujemy się dość mechanicznie, wymagamy od siebie ciągłej pracy. Wracamy z pracy i bierzemy się do pracy, w głowie dalej mamy pracę. Ciągłe zmartwienia siedzą nam nie tylko w głowie, leżą na wątrobie, blokują nasze serce i naszą radość. Ile jeszcze wytrzymasz?

W dawnych czasach człowiek reagował na stres w dwojaki sposób: walczył albo uciekał. Bez względu na to, którą opcję wybierał - mianownik był wspólny: mięśnie pracowały. Teraz strach ogarnia nasz umysł tak samo jak przed wiekami, tylko reakcja jest zgoła inna. Toczymy boje na słowa, najczęściej na siedząco. Co z tego, kiedy pamięć komórkowa powoduje, że nasze mięśnie w reakcjach stresogennych napinają się jak Neandertalczykowi. Napinają się i tak już nam zostaje. napięcie mięśni nie ustępuje, bo zamiast uderzyć pięścią, lub wziąć nogi za pas uśmiechamy się, żeby nie stracić twarzy. Tracimy za to coś znacznie cenniejszego, nasze zdrowie. Nie znajdując innego ujścia, energia walki obraca się przeciwko nam samym. Przybiera różną formę: od bezsenności, poprzez zespół jelita drażliwego, na zawale serca skończywszy. Autoagresja jest formą wyładowania napięcia do wewnątrz. Karzemy siebie za grzeczność. Depresja też jest nagrodą za grzeczność.

**Od czasu Neandertalczyka w sposobie rozładowania konfliktów domowych niewiele się zmieniło. Nie ma lepszego antidotum na waśnie małżeńskie jak upolowanie i przywleczenie do domu jakiegoś dzikiego zwierza.**

W życiu, nad wyraz często spotykamy się z sytuacjami stresogennymi. Od problemów bytowych, nawału pracy w firmie, poprzez problemy z najbliższymi, na zwykłych codziennych kłopotach skończywszy. Co robimy z emocjami, które nas dopadają? Najczęściej nic. Nic, oznacza, że nasz stres został skumulowany w ciele. Nasze ciało nie zapomina. W przeciwieństwie do nas. A każdego dnia dochodzą nowe napięcia. Ponieważ nie dajemy mu przerwy, organizm jest w permanentnym stanie gotowości bojowej, ciągle napięty. Nawet, kiedy śpimy nie potrafimy zregenerować naszych sił w pełni. Pomiary napięć podczas snu pokazują, że jeśli położymy się spać w stanie napięcia, podczas snu napięcie to zmniejszy się tylko nieznacznie.

Skumulowane napięcie prowadzi do niebezpiecznego wyniszczenia organizmu, szczególnie, jeśli stan ten utrzymuje się przez lata. Nierozładowany stres, nieumiejętność relaksu może skutkować szeregiem dolegliwości a nawet chorób. Wśród nich najczęstsze to: bezsenność, choroby serca, alergie, astma, napady lęku, depresja, migrena, owrzodzenie żołądka, bóle mięśni, załamania nerwowe, cukrzyca, choroby wirusowe, wysypka, bóle krzyża, rozwolnienie, zgaga, nieżyt jelit, trudności z trawieniem, nowotwory, artretyzm.

Poniżej znajdziecie przegląd technik relaksacji, które mogą wzbogacić nasze własne, sprawdzone metody. Warto wypróbować wszystkie sposoby i sprawdzić, które najbardziej pomagają, z którymi czujemy się najlepiej i do nas

przemawiają.

## 1. Najprostszą formą relaksacji jest ruch

To jest to, co naszym mięśniom i umysłowi potrzebne jest najbardziej. Ruch jest dobry w każdej postaci. Najlepiej takiej, która jest odpowiednia dla naszego wieku, naszych predyspozycji i chęci.

## 2. Masaż i inne formy pracy z ciałem

np. technika Aleksandra, metoda Feldenkreisa, polarity, kinezylogia, refleksoterapia, masaże Ma-Uri czy Lomi-Lomi.

Masaż to forma relaksacji, która mnie z relaksem kojarzy się najbardziej. Szczególnie, że w tym przypadku nie muszę nic robić. I to jest duży atut tej metody!

## 3. Trening autogenny Schultza

Opracowany został przez niemieckiego lekarza i terapeutę, w oparciu o techniki jogi.

Trening ten polega na monotonnym, stosunkowo długim powtarzaniu sobie sugestii dotyczących części naszego ciała. Na początek, możemy skupić się na swoich ramionach, albo rękach i monotennie powtarzać przez kilka minut sugestię:

"Rozluźniam prawą rękę, rozluźniam prawą rękę, rozluźniam prawą rękę...

Moja prawa ręka staje się ciężka, prawa ręka staje się ciężka...

Coraz cięższa, coraz cięższa...

Moja prawa ręka jest bardzo ciężka, moja prawa ręka jest bardzo ciężka...

Odczuwam ciężar powstający w prawej ręce".

Następnie zaprzestajemy mówienia i przez moment wczuwamy się w odczucia płynące z tego rejonu ciała. Tą samą procedurę stosujemy w odniesieniu do innych części ciała. Za każdym razem po wypowiedzeniu sugestii pozostajemy przez moment w ciszy wsłuchując się w nasze ciało.

Uwaga: zdania wypowiadamy w myślach lub na głos. Możemy też słuchać kaset z nagraniem sugestiami.

## 4. Relaksacja Jacobsona

Inną, bardzo popularną metodą relaksacyjną jest tzw. "trening Jacobsona".

Polega on na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii (grup mięśni) swojego ciała.

Zazwyczaj zaczyna się od napinania prawej, a potem lewej nogi, następnie prawej, potem lewej ręki, z kolei mięśni brzucha, mięśni pleców, ramion i szyi i na końcu twarzy.

Każdy rejon ciała najczęściej napina się 2-3 razy. Po każdym napięciu (ok. 5 sekund) należy całkowicie rozluźnić ten obszar ciała i wczuwać się w stan rozluźnienia. Ćwiczący powinien odczuć różnicę, jaka pojawia się w odczuciach płynących z ciała, gdy mięśnie były napięte oraz gdy są rozluźnione.

Poniżej przykładowe ćwiczenia wg metody Jacobsona:

- Zaciśnij obie pięści - zwróć uwagę na napięcie dłoni i przedramion - rozluźnij się.
- Wzrusz ramionami, podnieś je jak najwyżej - zwróć uwagę na napięcie barków - rozluźnij się.
- Zmarszcz czoło - zwróć uwagę na napięcie czoła i okolicy oczu - rozluźnij się.
- Zaciśnij powieki - odnotuj napięcie - rozluźnij mięśnie z lekko przymkniętymi oczami.
- Zaciśnij zęby - odnotuj napięcie w jamie ustnej i szczęce - odpocznij.
- Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze - odnotuj napięcie klatki piersiowej i pleców - odpocznij.
- Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa - odnotuj uczucie napięcia brzucha - rozluźnij się, oddychaj regularnie.
- Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść - zauważ napięcie - odpocznij.
- Ściągnij uda wyprostowując nogi - zauważ napięcie - odpocznij.

- Skieruj palce u nóg do góry, ku twarzy - odnotuj napięcie stóp i łydek - odpocznij.

## 5. Muzykoterapia. Relaksacja dźwiękiem

Włączamy jakąś spokojną muzykę, która nam odpowiada, kładziemy się lub rozkładamy wygodnie na fotelu, i przez około 20 minut jedynie wsłuchujemy w kojące dźwięki. Nie myślimy o niczym. Zmartwienia na chwilę odkładamy na bok. Można zamknąć oczy lub patrzeć na jakiś obrazek, z którym mamy przyjemne skojarzenia, przyglądać się ceniom, patrzeć na horyzont, na korony drzew.. Generalnie lepiej patrzeć na przedmioty położone dalej niż bliżej, wyżej niż niżej. Dzięki temu organ wzroku szybciej się odpręża. Najlepszym sposobem odprężenia jest wsłuchiwanie się w muzykę z zamkniętymi oczami. Zamknięte oczy dają nam lepszy kontakt z naszym ciałem, z emocjami. Obserwacja dźwięków wycisza wewnętrzne emocje, daje dystans do nich, stwarza przestrzeń, robi miejsce na światło, które łagodnie wpływa do naszej duszy.

## 6. Praktyka relaksacji poprzez oddech

Najprostszy sposób świadomego oddychania jest następujący:

Obserwujemy każdy swój wdech i wydech. Oddychamy przez nos, albo wdychamy powietrze nosem a wydychamy ustami. Obserwujemy nasz oddech oraz nadchodzące wyobrażenia, myśli, uczucia - nie walcz z nimi, nie próbuj usunąć ich ze świadomości, pozwól im płynąć jak strumień. Przypatruj się tym wewnętrznym doznaniom z pozycji „świadka”

- Dobrym sposobem pogłębiania relaksacji przez oddech jest skupianie się na oddechu z jednoczesnym powtarzaniem w myślach słowa klucza. Przy wdechu mówimy lub myślimy wybrane słowo, np. zdrowie, spokój, szczęście, wolność a przy wydechu np. napięcie, strach, opór, blokada. Niektórym łatwiej jest liczyć oddechy - od jednego do dziesięciu i od nowa (liczymy tylko wydechy). Ja lubię przy wdechu powtarzać słowo „przyływ” a przy wydechu „odpływ”.

Słowo klucz może być dowolne. Chodzi o to, aby dać zajęcie naszemu umysłowi, aby odpoczął od rutynowych problemów i też zajął się pracą z oddechem.

- Podczas wdechu otwieramy się na odczucie, że pobieramy tlen i nową, ożywczą energię życia, która zasila nasze ciało, czakry i aurę. Możemy wyobrażać sobie, że wdychamy jasne światło, które jest kwintesencją miłości, dobra, obfitości, akceptacji i spokoju. Jest pełnią. Podczas wydechu wyobrażamy sobie, że wydychamy z siebie cały zużyty dwutlenek węgla, starą zużytą iniepotrzebną energię, wszystkie napięcia, zmęczenie, stres zmartwienia. Możemy wyobrażać sobie, że wydychamy starą energię w postaci szarego dymu.
- Dobrze jest stosując relaksację oddechem uruchomić oddychanie przeponą. O ile dla mężczyzn oddychanie „z brzucha” jest naturalne, kobiety oddychają klatką piersiową, co przy naszym płytkim oddechu kończy się oddechem szczytami płuc. Jesteśmy permanentnie niedotlenione. Skutkuje to gorszą pracą wszystkich organów, z mózgiem włącznie.
- Technika rodem z Indii: wdychamy powietrze przez jedną dziurkę nosa, zamykając palcem drugie skrzydełko nosa, wydychamy drugą dziurką od nosa, zamykając skrzydełko pierwszej. I tak 10 razy, po czym zmiana.
- Oddech połączony: oddychamy spokojnie, głęboko nie robiąc przerwy pomiędzy wdechem a wydechem. Staramy się utrzymać płynność powietrza przepływającego przez nasze ciało. Niech płynie bez zatrzymywania.

## 7. Medytacja transcendentálna

Usiądź na krześle lub małej poduszce, tak by twoje plecy były proste. Dłonie oprzyj na górnej części ud. Skup uwagę na oddechu: obserwuj, jak powietrze napęlnia i opuszcza twoje ciało. Dzięki wyprostowanej pozycji oddech schodzi głęboko, aż do brzucha. Podczas wdechu najpierw powinny unosić się przepona oraz brzuch, dopiero później klatka piersiowa.

Wciągając powietrze, wolno powtarzaj w myśli sylabę OM, wydychając sylabę AH. Wdech powinien być krótszy niż wydech. Po wydechu zrób małą przerwę i powtórz w myśli sylabę HUM.

Postaraj się znaleźć swój naturalny rytm, by wdechy, wydechy, przerwy i powtarzane sylaby stworzyły coś w rodzaju harmonijnego tańca. Oddychaj świadomie, ale swobodnie, bez napięcia.

Jeśli zaczną pojawiać się w twojej głowie myśli, nie walcz z nimi. Ale też nie poświęcaj im uwagi. Po prostu obserwuj je jak płynące po niebie chmury. I wracaj do oddechu. Na początku pojawiające się myśli będą krążyć wokół spraw codziennych - głodu, zmęczenia, kłopotów w pracy, planów urlopowych. Z czasem mogą stać się głębsze i bardziej osobiste. Znoś je spokojnie i wracaj do oddechu i recytacji.

Zaczynij od 5 minut i wydłużaj trening do pół godziny.

## 8. Wizualizacja jest świetnym sposobem relaksacji.

Polega na świadomym wywołaniu w naszym umyśle pozytywnego obrazu. W sprzedaży dostępne są wizualizacje prowadzone, nagrane na kasetach lub płytach CD. Możesz stworzyć własną wizualizację, w otoczeniu przyrody, które jest ci najbliższe, w którym czujesz się najlepiej.

Oto najprostsza i najszerzej dostępna wizualizacja: wystarczy zamknąć oczy i pomyśleć o czymś przyjemnym, jeśli lubimy morze - o tym, że jesteśmy nad morzem. Poniżej przykładowa wizualizacja morza.

- Usiądź spokojnie i rozluźnij się. Weź kilka spokojnych oddechów, wdychając przez nos i wydychając powietrze głośno przez usta. Zrób 5 takich oddechów.
- Oczy zamknięte. Wyobraź sobie, że znajdujesz się na plaży. Czujesz pod stopami ciepły piasek, na sobie ciepło promieni słonecznych. Otacza cię cisza. Słychać tylko odgłos morskich fal. Panuje absolutny spokój.
- Ciepła morska fala dotyka twych stóp, obmywa je. Twoje stopy rozluźniają się. Wyobraź sobie, że fala morska obmywa twe stopy kilkakrotnie.
- Po chwili, ciepła fala morska powraca i obmywa całe twoje nogi. Pod jej cudownym dotykiem, nogi stają się lekkie i zrelaksowane.
- Powtórz tę scenkę, wyobrażając sobie kolejno pozostałe części twojego ciała obmywane przez morskie fale: uda, biodra, brzuch, tułów, dłonie, ręce, szyję, twarz, głowę i na końcu całe twoje ciało.
- Kiedy już jesteś całkowicie rozluźniony, zobacz siebie na plaży, leżącego na piasku i poczuj na sobie dotyk ciepłych promieni słonecznych, które przekazują twemu ciału, oczyszczonemu przez morskie fale, ogromną energię i siłę.
- Będąc w stanie totalnej błogości, postaraj się wyciszyć myśli. Jeżeli pojawia się jakaś myśl, nie walcz z nią, pozwól jej przepłynąć nie zatrzymując jej. Pozostań w tego rodzaju swoistej pustce jak najdłużej.
- Na koniec, zrób ponownie 5 wolnych i głębokich oddechów, otwórz powoli oczy i delikatnie porusz się, tak jakbyś wychodził z dobrego snu.

## 9. Aromaterapia.

Dlaczego ta prosta metoda relaksacji jest tak skuteczna? M.in. dlatego, że zmysł powonienia ma bardzo silny związek z tą częścią mózgu, która odpowiada za emocje. Zastosowanie olejków zapachowych pomaga nie tylko w nawiązaniu kontaktu z naszym oddechem, ale także w przekształceniu emocji destrukcyjnych w pozytywne. Jak zatem możemy w najprostszy sposób przeprowadzić taką relaksację zapachami?

Wietrzmy dokładnie pomieszczenie przez 2-3 minuty. Następnie zamykamy okno i zapalamy świeczkę w kominku zapachowym. Do kominka nalewamy wody i wkraplamy olejek zapachowy (próbuj eksperymentować z mieszaniem kilku różnych zapachów).

Możesz włączyć jakąś przyjemną muzykę relaksacyjną, czy nagranie odgłosów przyrody. Usiądź wygodnie lub połóż się. Na chwilę wyłącz wszystkie myśli i jedynie koncentruj się na zapachu łagodnie wpływającym do twych płuc i obserwuj jak zmieniają się twoje emocje.

## 10. Medytacje OSHO[i]

Osho przełamał dogmat statycznych medytacji. Pokazał, jak wiele innych działań poza nieruchomym siedzeniem w ściśle określonej pozycji może być medytacją. Poniżej kilka wybranych medytacji:

## **Medytacja tańca.**

Tańcz. W jakikolwiek sposób. Niech twoje ciało porusza się tak jak chce. Nie kieruj swoim ciałem, lecz pozwól mu kierować tobą. Zatrać się w tańcu. Po 15 minutach znieruchomiej w pozycji stojącej lub siedzącej. Zamknij oczy i obserwuj wszystko, co się dzieje tak wewnątrz, jak i na zewnątrz ciała.

## **Medytacja palacza.**

Za każdym razem, kiedy bierzesz do ręki paczkę papierosów, rób to bardzo powoli. Przyglądaj się ruchowi dłoni, nie spiesz się. Bądź w pełni czujny, świadomy, uważny. Potem wyjmij papierosa z paczki, ale nie tak jak zawsze, nieświadomie, w pośpiechu, mechanicznie, tylko z pełną świadomością tego co robisz. Postukaj papierosem o kartonik opakowania, bardzo uważnie. Posłuchaj dźwięku, jaki on wydaje, tak jak buddyści zen słuchają odgłosów samowara i gotującej się herbaty... i czują jej zapach. Powąchaj papierosa. Włóż papierosa do ust z pełną świadomością. Zapal go. Ciesz się każdym, nawet najdrobniejszym swoim ruchem. Podziel czynność palenia na szereg drobnych czynności, tak abyś stawał się coraz bardziej świadomy procesu palenia. Potem zaciągnij się dymem po raz pierwszy. Wypełnij płuca dymem jak najgłębiej. Rozluźnij się. W taki sposób, bardzo wolno wypal całego papierosa.

## **Medytacja śmiechu.**

Rano po przebudzeniu się, a przed otwarciem oczu przeciągnij się jak kot, rozciągnij każdy mięsień swojego ciała. Po 3-4 minutach, wciąż z zamkniętymi oczami zacznij się śmiać i medytuj w ten sposób ok. 5 minut. Na początku śmiech będzie trochę wymuszony, ale z czasem stanie się gromki i szczery. Dojście do szczerego śmiechu może zająć nawet kilka dni. Dzieje się tak dlatego, że nie jesteśmy przyzwyczajeni do śmiania się bez powodu. W pewnym momencie jednak, doświadczenie nieuwarunkowanego śmiechu przyjdzie spontanicznie i zmieni jakość przeżywanego dnia.

Czy zauważyłeś, że kiedy śmiejesz się z całego serca, przez kilka chwil znajdujesz się w głębokim stanie medytacyjnym? Kiedy się śmiejemy myślenie zanika. Nie można bowiem śmiać się i myśleć jednocześnie. Jeśli naprawdę się śmiejesz przestajesz myśleć. Taniec i śmiech są najbardziej naturalnymi, najłatwiej dostępnymi wrotami do medytacji.

Pamiętajmy też o tym, że relaksacja jest pewną umiejętnością - trzeba się jej nauczyć. Na początku ćwiczenia mogą wydać nam się dziwne i śmieszne. I to też jest dobre. Każdy powód do śmiechu jest dobry. Dopóki potrafimy się śmiać sami z siebie, nie jest jeszcze tak źle z nami.

Jeśli jednak żaden z powyższych sposobów relaksacji nie przypadł ci do gustu, zawsze pozostają te najprostsze i stosowane od wieków, pod każdą szerokością geograficzną

## **11. Patrzenie w płomień świecy czy w ogień siedząc przy ognisku lub przed kominkiem**

## **12. Głaskanie zwierzaka**

## **13. Przytulenie się do drzewa (najlepiej brzozy)**

## **14. Śmiech w każdej postaci.**

Jak widać jest całe spektrum sposobów relaksacji. Pozytywów płynących z regularnej relaksacji jest jeszcze więcej. Korzyści płynące z relaksacji to m.in.:

- natychmiastowa poprawa nastroju
- redukcja stresu, przywrócenie spokoju wewnętrznego
- zwiększenie wydolności fizycznej
- zmniejszenie nadciśnienia i poprawa pracy serca

- lepsza praca układu trawiennego i wegetatywnego
- działanie profilaktyczne przeciw wrzodom i kłopotom trawiennym
- zmniejszenie nerwowości
- poprawa funkcjonowanie pamięci
- zdrowy długi sen
- rozwój wyobraźni, kreatywności
- wzmocnienie zaufania do siebie, wiara w swoje możliwości i poczucie bezpieczeństwa

Poprzez odprężenie mięśni zaoszczędzamy energię, którą tracimy będąc w stanie permanentnego napięcia. Mając więcej energii, rośnie nasz apetyt na życie i chęć do działania! Relaksacja przynosi nam stan wewnętrznej harmonii, akceptacji życia i radosnego oczekiwania. Dzięki temu emanujemy na innych spokojem, życzliwością i miłością. A świat odwdzięcza się nam tym samym.

Podarujmy więc sobie czas na relaks, coś więcej niż tylko chwilę dla siebie.

**Beata Markowska**

[solaris-rozwojosobisty.pl](http://solaris-rozwojosobisty.pl)

---

[i] OSHO,, Medytacja. Pierwsza i ostatnia wolność". Tłum. Joanna Grabiak, wyd. Garmond

---

Autor: beata markowska

Przedruk ze strony: <http://solaris-rozwojosobisty.pl/>

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)