

14-08-2006 | **Relaks i autogenia czyli samoobrona zdrowotna**

Trzeba nauczyć się relaksu

Co to jest relaks?

Najogólniej słowem tym określamy stan lub czynności, w których dominuje odpoczynek, odprężenie i zwolnienie psychofizyczne. Sposoby osiągania uczucia odprężenia psychicznego wywodzą się z Azji. Jogowie indyjscy stworzyli wiele metod sterowania swoim postępowaniem w celu osiągnięcia doskonałości swoistej dla tamtego kręgu kulturowego i religijnego. Wśród wielu metod prowadzących do dominacji ducha nad ciałem najważniejsze są tam ćwiczenia oddechowe, rozluźnianie lub usztywnianie mięśni, koncentracja uwagi na określonym przedmiocie lub temacie. Wiązano to z kontemplacją i medytacją, powstrzymywaniem się przez wiele dni od jedzenia, od życia seksualnego i wielu innych przyjemności.

Nas interesują wynikające z tych praktyk dowody na to, że istnieje możliwość sterowania procesami reakcji wegetatywnych, emocjonalnych i ruchowych, także takich jak rytm oddychania i bicia serca, kurczenie się i rozszerzanie naczyń krwionośnych, wydzielanie śliny, pojawienie się uczucia głodu, kaszlu, kichania itp. Własne obserwacje i doniesienia naukowe skłoniły mnie do przyjęcia tezy, że pacjent w stanie relaksu jest bardziej podatny na psychoterapię. Łatwiej zdobywa wgląd w swoją sytuację życiową, szybciej przyjmuje racjonalną perswazję i zdolny jest zmienić nawet utrwalone, wadliwe sposoby reagowania na różne bodźce i sytuacje życiowe.

Generalnym warunkiem dojścia do zdolności sterowania sobą jest nauczenie się relaksu oraz autogenii. Taki stan likwiduje niepokój, lęk i sprawia uczucie spokoju i pewności, budzi aktywność i satysfakcję z życia i twórczego działania.

Dominującymi w praktyce relaksacyjnej są: trening autogenny Schultza i relaks progresywny Jacobsona. Pierwszy z nich jest metodą na skoncentrowane samoodprężenie osiągane poprzez fizjologiczne i racjonalne ćwiczenia powodujące ogólną przemianę, niejako przełączenie psychosomatyczne (Umschaltung) leczonych osób. Drugi jest metodą na dowolną kontynuację redukcji napięcia mięśnia lub grup mięśni oraz części motorycznych układu nerwowego.

Ponieważ "relaks" nie jest terminem uściślonym naukowo i jednoznacznym, aby uniknąć niejasności wyraz ten będzie u mnie oznaczał: zwolnienie psychofizyczne, czyli wyeliminowanie napięcia mięśni przy równoczesnym, świadomym obniżeniu aktywności myśli. Według takiego poglądu, w relaksacji dążymy do osiągnięcia odprężenia psychicznego przez rozluźnienie mięśni, a w treningu autogennym - do uzyskania kontroli nad czynnościami mimowolnymi. Tak jak w relaksacji możemy dowolnie wykorzystywać swoją wyobraźnię i stosownie do sprawności fizycznej stosować ćwiczenia izometryczne, tak w autogenii, która nie ma nic wspólnego z wizualizacją (jak sądzą niektórzy terapeuci), dla regulacji zaburzeń wegetatywnych, wymagana jest dokładna znajomość fizjologii i patologii.

Relaksacja Jacobsona

Trening polega na wykonywaniu określonych, celowych ruchów rękami, nogami, tułowiem i twarzą, po to, aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni organizmu. Napinanie i rozluźnianie służy najpierw wyuczeniu zdawania sobie sprawy z różnicy wrażeń płynących z mięśnia napiętego i rozluźnionego. Systematyczne ćwiczenia uczą także nawyku rozluźniania własnych mięśni. Uczenie się relaksu jest podobne do uczenia się jazdy na nartach czy pływania.

Jeśli nauczymy się rozluźniać jakieś dwie lub trzy grupy mięśni pozostające pod kontrolą naszej świadomości, z biegiem czasu nauczymy się rozluźniać mięśnie pozostające poza naszą kontrolą, np. mięśnia serca, mięśni trzewnych i innych pracujących wewnątrz klatki piersiowej i brzucha.

Wyższym etapem relaksacji wg Jacobsona jest tzw. relaksacja zróżnicowana, która polega na tym, że tylko potrzebna dla jakiejś pracy grupa mięśni jest napięta, pozostałe są rozluźnione, np. do cytowania napięte są tylko mięśnie powiek i czoła. Techniki Jacobsona nie można mylić i mieszać z autosugestią, np. "moje ręce są rozluźnione", dopóki nie potrafimy mechanicznie odprężyć mięśni rąk.

Z treningu płyną określone korzyści. Jest ich wiele, dlatego wymienię tylko niektóre z nich:

1. przyjemne doznania i poprawa samopoczucia,
2. wzmocnienie zaufania do siebie,
3. zmniejszenie nadciśnienia i poprawa pracy serca,
4. lepsza praca żołądka i jelit? działanie profilaktyczne przeciw wrzodom i kłopotom trawiennym,
5. zmniejszenie nerwowości, rozwój wyobraźni i procesów myślenia.

Dla zmniejszenia napięcia psychicznego dobrze jest korzystać także z poniższych sposobów:

1. przerwy w czasie pracy i nauki (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą),
2. masaż i kąpiel w ciepłej wodzie,
3. stosowanie diety i zmiana filozofii życiowej,
4. unikanie ostrych przypraw, picia mocnej kawy i herbaty, spożywanie potraw bogatych w proteiny,
5. zmniejszenie własnych ambicji i pretensji życiowych,
6. unikanie gadulstwa.

Trening powinno się odbywać najpierw w pozycji leżącej, po jakimś czasie w pozycji siedzącej, a następnie podczas wykonywania różnych czynności.

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 FNŠP I Praha 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 (dyskinezyje 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 autogenny 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 nie wiemy, jak należy przeprowadzać ćwiczenia, pomaga nam 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 sugestywnie 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.

Mgr Władysław Pitak (logopeda i psychoterapeuta rodzinny)

Opracowano na podstawie:

- Levi, V.: Umeni sebevlady. Praha, Mlada Fronta 1981. Edice Kolumbus.
- Kratochvil, S.: Jak žit s neurozou. Praha, Avicenum 1981.
- Pitak, W.: Twórcza funkcja ekspresji dramatycznej, WSP, Słupsk 1983
- Pitak, W.: Techniki muzyczno-dramatyczne w terapii dzieci z emocjonalnymi zaburzeniami mowy, Podyplomowe Studium Logopedyczne, Uniwersytet Gdański, Gdańsk 1987
- Seefeldt, D.: Nebojte se stresu. Bratislava, Smena 1982.

Tekst pochodzi z portalu © 4energy.pl - www.4energy.pl
