

Technika progresywna

relaksacji mięśni Jacobsona

Dr. Edmund Jacobson wymyślił technikę progresywnej relaksacji mięśni w latach 20-tych XX wieku, jako jeden z elementów terapii pacjentów cierpiących na zaburzenia lękowe.

Technika ta polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych w określonym porządku (progresywnie), zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy.

Jej ważnym elementem jest koncentrowanie swojej pełnej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy nas rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach.



Sesja relaksacji progresywnej Jacobsona

Zanim rozpoczniesz, upewnij się, że nie cierpisz na zaburzenia związane ze skurczami mięśni lub kontuzje, które mogą się pogorszyć poprzez napinanie mięśni.

- Skoncentruj swoją uwagę na prawej stopie. Poczuj ją.
- Mocno napnij mięśnie palców stopy (zawiń palce „pod stopę”). Policz do 10.
- Powoli rozluźnij mięśnie stopy. Poczuj jak znika z niej napięcie, jak stopa staje się rozluźniona i swobodna.
- Pozostań chwilę w tym stanie relaksu. Weź głęboki oddech, powoli wypuść powietrze.
- Teraz przenieś całą swoją uwagę na lewą stopę...

Powtórz powyższą sekwencję działań dla lewej stopy, a następnie dla każdej kolejnej partii mięśniowej.

Staraj się nie napinać innych mięśni, tylko te, na których się w danym momencie koncentrujesz.



Technika progresywna

relaksacji mięśni Jacobsona

Kolejne grupy mięśniowe:

1. Prawa stopa
2. Lewa stopa
3. Prawa łydka
4. Lewa łydka
5. Prawe udo
6. Lewe udo
7. Podbrzusze
8. Pośladki
9. Brzuch
10. Klatka piersiowa
11. Plecy
12. Prawe ramię (prawy biceps)
13. Prawa dłoń
14. Lewe ramię (lewy biceps)
15. Lewa dłoń
16. Ramiona (podnieś ramiona do góry, do uszu, policz do 10, powoli opuść, poczuj rozluźnienie mięśni)
17. Szyja (przechyl głowę mocno do tyłu, policz do 10, powoli opuść głowę na klatkę piersiową, niech chwilę swobodnie wisi, a Ty poczuj jak rozciągają Ci się mięśnie szyi)
18. Szczeka (mocno zaciśnij zęby, policz do 10, powoli rozluźnij mięśnie szczęki)
19. Język (poczuj, że Twój język jest „przyklejony” do podniebienia (bo u większości ludzi zwykle jest – to jeden z mięśni, który wskazuje na nasze niepotrzebne stałe napięcie), przyciśnij go jeszcze mocniej do podniebienia, policz do 10, rozluźnij język, niech opadnie na dół)
20. Oczy (zaciśnij mocno mięśnie wokół oczu, jakbyś chciał na coś nie patrzeć, policz do 10, powoli rozluźnij mięśnie)



Trening autogenny

Schultza

System ćwiczeń zwany treningiem autogennym opracował dr. Johannes Schultz w 1932 roku, korzystając z metod stosowanych w jodze i medytacji zen (ale bez ich mistyczno-religijnego aspektu) oraz podczas sesji hipnozy.

Schultz zauważył, że osoby będące w stanie hipnozy doświadczają pozytywnych uczuć ciepła i ciężkości. Postanowił odtworzyć ten stan u pacjentów cierpiących z powodu lęków i stresu.

Trening autogenny działa poprzez indukowanie (wzbudzanie) poczucie ciepła i ciężkości w różnych częściach ciała za pomocą stwierdzeń opisujących ten stan. Takie wzbudzanie rozluźnienie wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który zwrótnie powoduje dalsze rozluźnienie i stan głębokiego relaksu.



Sesja relaksacji treningu Schultza

- Weź kilka głębokich oddechów. Przymknij oczy.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Jestem całkowicie spokojny”.
- Skoncentruj swoją uwagę na swoich rękach.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Moje ręce są bardzo ciężkie”.
- Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Jestem całkowicie spokojny”.
- Ponownie skoncentruj swoją uwagę na rękach.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Moje ręce są bardzo ciepłe”.
- Powtórz to zdanie powoli, z przerwami 6 razy.
- Powiedz do siebie lub wyraźnie pomyśl: „Jestem całkowicie spokojny”.

Powtarzaj powyższy schemat skupiając się kolejno na konkretnych partiach ciała, w kolejności:

- nogi,
- serce („Moje serce bije spokojnie i miarowo”; „Oddycham spokojnie i miarowo”)
- brzuch,
- czoło.



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.