

STYLE RELAKSACYJNE

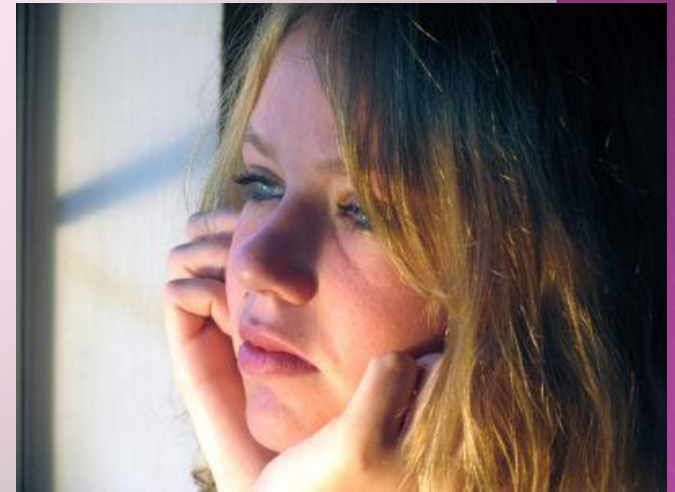


Magdalena Magierowicz

Relaksacja to jedna z metod często stosowana w pracy terapeutycznej przez pedagogów, psychologów, nauczycieli wychowania fizycznego, ponieważ ćwiczenia mają zbawienny wpływ nie tylko na ciało, ale również na psychikę i dobre samopoczucie.

Zły stan psychiczny, w jakim często się znajdujemy spowodowany jest wieloma stresami, z którymi nie wiemy jak sobie poradzić.

Całkowite wyeliminowanie stresu jest niemożliwe i niecelowe. Należy podjąć wysiłki, aby ze stresem umieć sobie poradzić, polubić go i jakoś z nim żyć.



Napięcie rozluźnienia mięśniowego daje stan równowagi emocjonalnej, uspokojenie wegetatywne.



Najczęściej stosowane techniki w relaksacji to:

- Jacobsona,
- Wintreberta,
- Schulca (autosugestia).

Relaksacja mięśni wg Jacobsona to zupełny brak jakichkolwiek skurczów mięśni.

Łączy się z tym brak ruchu i aktywności nerwowej w mięśniu. Jego technika relaksacji polega na wykonywaniu określonych, celowych ruchów rękami, nogami, tułowiem, twarzą, aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni.



Relaksacja wg Wintreberta została opracowana około 50 lat temu przez neuropsychiatrę. Przeznaczona jest ona dla dzieci w wieku szkolnym. Wyklucza sugestię. Istotą tej metody jest: wykonywanie ruchów biernych przez relaksatora na pacjencie leżącym na plecach, z nogami wyprostowanymi, rękami ułożonymi wzdłuż tułowia, z zamkniętymi oczami.



Korzyści płynące z umiejętności relaksacji to:

- pozwala ona na oszczędność ogromnej ilości energii,
- relaksacja przeciwdziała stanom lękowym
- dostarcza przyjemnych doznań, poprawia samopoczucie oraz obraz siebie,
- przeciwdziała chorobom somatycznym np. nadciśnienie,
- zmniejsza nerwowość (psychiczne i fizjologiczne napięcie),
- możemy wpłynąć na działalność wyobraźni i procesów myślenia,
-
- wpływa korzystnie na dobry sen.



przykładowe ćwiczenia

1. Stojąc parami, tyłem do siebie opieramy się mocno plecami. Na zmianę uginamy nogi do półprzysiadu, opierając się mocno o partnera. Ćwiczenie wykonujemy do chwili usunięcia zbędnego napięcia mięśni.
2. W postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Powtarzamy ćwiczenie aż do usunięcia zbędnego napięcia mięśni.
3. Wykonujemy 5 do 10 wolnych, pełnych wdechów. Spokojnie wznosimy ramiona w górę- wdech, opuszczając ramiona- wydech. Ćwiczymy do pełnego dotlenienia przy otwartym oknie.



4. Parami stojąc twarzą do siebie w odległości 1 m w delikatny sposób odpychamy trzecią osobę, wahadłowo opadającą na nas. Osoba ćwicząca czuje bliski kontakt z kolegami, nabiera do nich zaufania, wzrasta poczucie bezpieczeństwa.



5. Wyciągamy ramiona w bok, imitujemy rozpychanie czegoś wąskiego do napięcia mięśni. Dłonie odwiedzione do góry. Chwilę wytrzymujemy w maksymalnym napięciu. Powtarzamy trzy razy.

6. Parami wykonujemy prosty masaż szyi i mięśni karku. Stojąc za partnerem kładziemy mu dłonie na karku i kciukami dosyć mocno masujemy okolice karku .

8. Masowanie twarzy. Intensywnie rozcieramy mięśnie twarzy. Pozwalamy sobie na "głupie" miny, ziewamy, wybałuszamy oczy, naciągamy nos, skórę na czole, solidnie targamy się za uszy (tu znajdują się energetyczne receptory człowieka).



7. Opukiwanie głowy palcami rąk. Ćwiczenie indywidualne. Dość intensywnie uderzamy rozluźnionymi palcami rąk środkową część czaszki- od góry do boków. Deszczyk uderzeń musi wymasować maksymalną liczbę znajdujących się na głowie wrażliwych punktów energetycznych.

9. Bieganie w szybkim tempie po małej powierzchni. Można naśladować samochód. Należy unikać zderzeń (duża ekspresja i wesołość).



10. Siadamy w parach tyłem do siebie, opieramy się plecami, uginamy nogi w kolanach, zapieramy się stopami o podłogę i przepychamy wzajemnie.

11. Chowanie głowy w ramiona. Stojąc w pozycji rozluźnionej, maksymalnie unosimy ramiona w górę-wdech. Wytrzymać. Opuścić- wydech i rozluźnienie. Powtórzyć 3x.



12. W siadzie mocno unosimy lekko stopy w górę i z całej siły tupiemy o podłogę. Podobnie w postawie stojąc.

W stopach usytuowanych jest bardzo dużo receptorów odpowiedzialnych za wiele organów człowieka. Ćwiczenie bardzo ważne dla relaksacji.



13. Potrząsanie dłońmi w stawach nadgarstkowych w różnych kierunkach. Dłonie przed sobą lub opuszczone w dół. Maksymalnie rozluźniamy stawy.

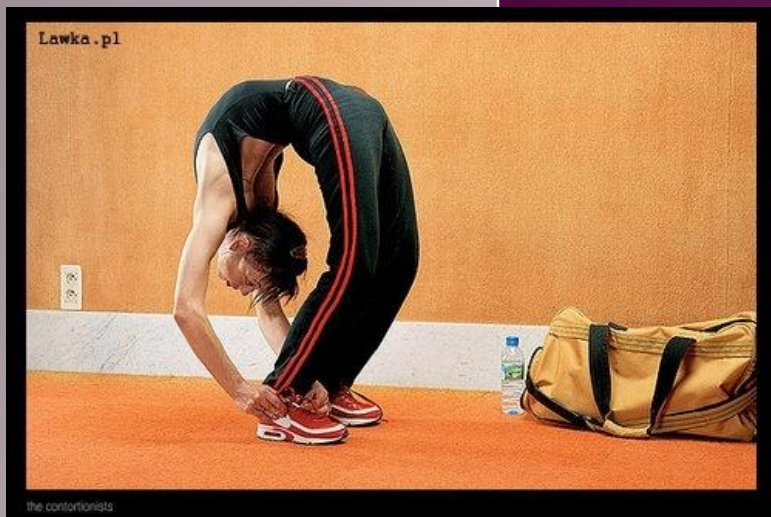
14. Wirowanie ugiętymi kolanami w prawą i lewą stronę. Ramiona na biodrach, stopy razem.

15. "Walka z cieniem". Przyjmujemy postawę jak do walki wręcz lub boksu i uderzając niewidocznego przeciwnika, wydajemy głośne okrzyki. Bardzo duże tempo ćwiczenia. W przerwach zmuszamy się do głośnego śmiechu.

16. Leżąc na podłodze ramiona ułożone nad głową, na przedłużeniu tułowia. Obracając się wokół własnej osi ciała - przetaczamy się przez siebie. Kolejno, najpierw pierwsza osoba robiąc pół obrotu "zamachu" pokonuje "przeszkodę", zatrzymuje się i czeka aż partner przetoczy się przez rozpoczynającego. Powtórzyć kilka razy.

17. Stojąc w postawie swobodnej wykonać 20 oddechów Orra. Wykonujemy 4 oddechy dosyć głębokie, piąty bardzo głęboki z zatrzymaniem na 5 sek. Cały cykl powtarzamy 4 razy. Wdychamy powietrze przez nos, wydychamy- ustami. Powinno nastąpić pełne dotlenienie i wentylacja płuc





TRENING RELAKSACYJNY JACOBSA tj. napinanie i rozluźnianie mięśni

1. Unieś wyprostowane ramiona. Zaciśnij mocno pięści, wolno policz do trzech. Puść. Rozewrzyj dłonie, opuść ramiona.
2. Unieś ramiona w górę w bok. Dłonie skieruj grzbietem w górę, mocno zegnij w nadgarstkach. Palce skieruj w dół. Wytrzymaj 5 sek., opuść.
3. Ramiona jak poprzednio, dłonie grzbietami w dół. Napnij mięśnie ramion. Odpręż się.
4. Ściągnij łopatki mocno w tył. Mięśnie ramion winny być odprężone.
5. Skręć głowę mocno w prawo. Napnij mięśnie szyi, odpręż się, wytrzymaj 5 sek., powróć do poprzedniej pozycji.