

## SZTUKA RELAKSACJI



Ewa Foley - jest konsultantką, trenerem, autorką książki ZAKO - CHAJ SIĘ W ŻYCIU – podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy (Wyd. Ravi, 2000). Jest autorem, narratorem i wydawcą kilkudziesięciu popularnych programów relaksacyjnych, motywacyjnych i edukacyjnych na kasetach audio i wideo. Prowadzi doradztwo personalne w Polsce, Australii i USA, zajmując się przede wszystkim kwestiami holistycznego zdrowia, rozwoju osobistego i opanowywania stresu. Uczy technik relaksu fizycznego i psychicznego. Jest właścicielką firmy.

## ISTOTA RELAKSU

W wirze codziennych spraw i obowiązków rzadko znajdujemy okazję do odpoczynku. Nie rozładowane napięcie daje się jednak we znaki wcześniej czy później – czujemy się przepracowani i zmęczeni, przestajemy cieszyć się życiem, boimy się, że nie sprostamy kolejnym zadaniom. Dlatego warto poznać proste i skuteczne metody odzyskania energii, równowagi wewnętrznej i optymizmu. W tym artykule opiszę ćwiczenia i strategie relaksacyjne, które pozwalają utrzymać ciało i umysł w idealnej kondycji oraz harmonizować ich działanie. Mój pierwszy kontakt z technikami relaksacyjnymi zawdzięczał bliskiej osobie, która nauczyła mnie śmiać się z samej siebie. Później dzięki jodze, studiowaniu medycyny holistycznej i filozofii Wschodu zrozumiałam, że relaks ma wiele form i czerpie z wielu źródeł, a opanowanie sztuki relaksacji optaca się na całe życie. Dla mnie jednym z takich źródeł jest właśnie pisanie.

Słowo „relaks” użyte w najszerszym znaczeniu to umiejętność pozostania w zgodzie ze sobą i z innymi w każdej sytuacji. To umiejętność cieszenia się dniami dzisiejszymi zamiast rozpamiętywania minionych porażek i przykrości lub martwienia się o przyszłość. Od wielu lat moja skuteczna antystresowa afirmacja brzmi:

**Przeszłość przeminęła, przyszłość jeszcze nie nadeszła. Nie trzymam się kurczowo ani tego co było, ani tego co będzie. Całą moją uwagę skupiam na chwili obecnej i żyję świadomie Tu i Teraz. Jedynie ta chwila jest czasem rzeczywistym.**

Nie ma osoby, która nie napotykałaby w życiu jakichś trudności związanych z kimś lub czymś. Trudności takie mogą powodować stres. W najlepszym wypadku stres jest zdrowym wyzwaniem, sprawdza odwagę i sprzyja rozwojowi. W najgorszym - pozbawia energii i może być zabójczy. Chodzi o to, by bez względu na to, czy poziom doświadczanego stresu jest zdrowy czy szkodliwy, żyć

spokojnie, mieć dużo energii, umieć się odprężyć i sprawować kontrolę nad swoim życiem.

**Stres jest dobry, gdy panujesz nad nim. Stres jest zły, gdy panuje nad tobą.**

## BŁĘDNE KOŁO STRESU

**Miarą człowieka nie jest zachowanie w chwilach spokoju, lecz to, co czyni, gdy nadchodzi czas próby.**

Martin Luther King

Ciało i umysł stanowią obwód zamknięty. Napięte mięśnie barków, szyi, zmarszczone czoło znamionujące gotowość do walki lub ucieczki informują mózg, że dzieje się coś złego. Twarz, ręce i stopy naszpikowane są czujnikami wysyłającymi do mózgu informacje o poziomie aktywności. Wyłamując palce, zgrzytając zębami, przestępując z nogi na nogę lub ustawicznie się wierząc wysyłamy do mózgu sygnały świadczące o tym, że jesteśmy bardzo wzburzeni i pełni obaw. Sygnały te powodują wciśnięcie własnego przycisku alarmowego i wyzwolenie długiego łańcucha reakcji świadczących o gotowości organizmu do walki lub ucieczki. Wyzwała się adrenalina, która pozwala organizmowi pracować na najwyższych obrotach. Dzieje się tak dlatego, że układ współczulny samoczynnie i mimowolnie włącza się do akcji ratowania przed niebezpieczeństwem. Jednak dzisiejsze niebezpieczeństwa na ogół nie mają dwóch metrów wysokości, futra i nie ryczą. Przybierają raczej postać sprostania nawałowi pracy, uwzględnienia potrzeb innych ludzi, osiągnięcia wytyczonego celu, radzenia sobie w trudnych sytuacjach towarzyskich... i tak dalej. Nasz organizm reaguje jednak w ten pierwotny sposób, a ponieważ współczesne zagrożenia towarzyszą nam na co dzień, układ współczulny nie pozwala nam powrócić do stanu spoczynku.



Zamiast walczyć lub uciekać przeżywamy wszystko na siedząco. Jest to ogromnym obciążeniem psychicznym i fizycznym!

Tak więc praktykując techniki relaksacyjne i świadomie uspokajając ciało, dajemy mózgowi znać, że sprawy nie mają się

aż tak źle, że sytuacja poprawia się z minuty na minutę. Dzięki temu nie będzie już powodu do utrzymywania stanu alarmowego. A konsekwencją utrzymywania stanu alarmowego są dolegliwości dotyczące ludzi pozbawionych umiejętności odprężania się i prowadzących nieustabilizowane życie: bezsenność, choroby serca, alergie, astma, napady lęku, depresja, migrena, owrzodzenie żołądka, bóle mięśni, zafamania nerwowe, cukrzyca, choroby wirusowe, wysypka, bóle krzyża, rozwolnienie, zgaga, niezbyt jelit, trudności

z trawieniem, nowotwory, artretyzm. To wszystko są skutki wyniszczenia organizmu, spowodowanego utrzymującym się przez lata stanem najwyższego pogotowia.

## SPOSOBY RELAKSACJI

Istnieją setki różnych sposobów, dzięki którym można odzyskać kontrolę nad swoim życiem i zdrowiem i skutecznie radzić sobie w sytuacjach budzących niepokój. Ponieważ ciało i umysł nierozdzielnie połączone są dynamiczną pętlą współdziałania, to co dzieje się w jednym, znajduje odbicie w drugim. Zatem zajmijmy się różnymi sposobami fizycznego odprężenia, które automatycznie powoduje zmianę stanu umysłu. Relaksacja jest pewną umiejętnością – trzeba się jej nauczyć. Cała tajemnica polega na jednoczesnym odprężeniu ciała i umysłu oraz odwołaniu stanu najwyższej gotowości, co pozwala organizmowi powrócić do zdrowej, naturalnej równowagi. Nie trzeba odbywać dwugodzinnych sesji, wystarczy poświęcić temu kilka minut dziennie. Naukę relaksacji można porównać do nauki jazdy samochodem. Najtrudniejszy jest początek, gdy jeszcze nie nabraliśmy pewnych przyzwyczajeń – później relaksacja staje się tak oczywista jak zmienianie biegów czy skręt kierownicy. Na tym etapie można odprężyć się podświadomie i czuć się coraz lepiej, mieć więcej energii, osiągać więcej niż do tej pory. Zarówno my, jak i nasze otoczenie zauważa płynące z tego korzyści.

Dzięki ćwiczeniom relaksacyjnym stajemy się spokojniejsi i bardziej pewni siebie. Niektóre ćwiczenia są krótkie, inne wymagają nieco więcej czasu. Warto wypróbować wszystkie i sprawdzić, które najbardziej pomagają. Ćwiczenia te można traktować jak zawory bezpieczeństwa redukujące ciśnienie i zapobiegające wybuchowi pary w garnkach do gotowania pod ciśnieniem. Nieznaczne upuszczenie pary w regularnych odstępach czasu zapewnia bezpieczeństwo nam i naszej kuchni.

### JEŻELI MASZ 10 SEKUND:

#### Oddech - najskuteczniejszy zawór bezpieczeństwa

To ćwiczenie pozwala w każdej sytuacji wyzwolić się z błędnego koła stresu. Gdy tylko czujesz, że coś zaczyna ci dokuczać: gwałtownie wypuść powietrze z płuc. Ten wydech musi być mocny i głośny, chodzi o to by usunąć powietrze z samego dna płuc. Zaczynaj powtarzać w myśli sowo: „spokój” i powoli nabierz głęboko powietrza i znów wypuść je długim powolnym wydechem – ze słyszalnym „uff” na końcu. Opuść ramiona. Powtórz kilka razy. Natychmiast poczujesz się spokojniej. Ciało powróci do równowagi.

### JEŻELI MASZ 20 SEKUND:

#### Ćwiczenie z dłońmi

Potrzyj mocno dłonie, aby wyzwolić ciepło i energię. Przyłóż dłonie do zamkniętych oczu, podeprzyj się łokciami. Opuść ramiona i siedź tak bez ruchu oddychając lekko i swobodnie. Poczujesz jak energia z twych dłoni przenika do oczu i mózgu. Rozkoszuj się uczuciem ciepła i ciemnością. Przyniesie to ulgę oczom i karkowi.

### JEŻELI MASZ MINUTĘ:

#### Naprzemienne oddychanie przez nos

Usiądź wygodnie. Przyłóż do czoła wskazujący,



środkowy i serdeczny palec prawej ręki. Kciuk i mały palec delikatnie połóż na nozdrzach. Zamknij oczy. Nabierz powietrza. Zatkaj kciukiem prawą dziurkę od nosa, wypuść powietrze przez lewą dziurkę, a następnie także lewą dziurką ponownie wciągnij je głęboko. Gdy nabierzesz powietrza poczekaj chwilę, małym palcem zatkaj lewą dziurkę jednocześnie odstawiając prawą. Wypuść nią powietrze, znów zrób wdech, odczekaj chwilę i zasłoń prawą dziurkę kciukiem. Odśłoń lewą i wypuść powietrze. Powtórz to ćwiczenie jeszcze dwa razy. Potem stopniowo zwiększaj liczbę naprzemiennych oddechów. Łatwiej będzie ci odzyskać równowagę, spokój i opanowanie, gdy poświęcisz na to ćwiczenie choć kilka chwil dziennie.

### GDY MASZ DWIE MINUTY:

#### Oddychanie przeponowe

Usiądź wygodnie i opuść ramiona. Jeżeli to możliwe, połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Skoncentruj się na oddychaniu przeponą. Wydłużaj oddech, wydychając powietrze do końca. Zrób wdech i zauważ jak poszerza się twój oddech poniżej żeber. Wypuść powietrze powoli. Odczekaj chwilę i powtórz pięć razy. Oddychaj przeponą, a nie klatką piersiową. Jeżeli zauważysz opadanie i unoszenie się klatki piersiowej, wypnij przesadnie brzuch, by oddychać tylko przeponą.

### GDY MASZ PIĘĆ MINUT:

#### Relaksacja na siedząco

**Nasze największe wysiłki powinniśmy kierować do wewnątrz, gdyż jedynie to doprowadzić może do pokoju umysłu.**

Dalajlama

Usiądź wygodnie na krześle dającym mocne oparcie, ale nie w fotelu w którym możesz się rozsiaść. Nogi oprzy mocno na podłodze. Połóż dłonie na udach. Wyobraź sobie, że kręgosłup się wydłuża, zwiększają się odstęp między kręgami. Wyciągnij tył szyi, ale postaraj się by podbródek był równoległy do podłogi. Rozluźnij mięśnie szczęk i niech wygładzi ci się czoło. Pozwól opaść barkom, poczuć jak coraz bardziej oddalają się od uszu. Wyobraź sobie, że czubek twojej głowy powoli unosi się jak na nitce ku niebu. Zamknij oczy i wydłuż oddech. Poczuj, jak oddech powoli wypełnia twoje trzewia, nozdrza, klatkę piersiową, płuca. Wstrzymaj oddech i policz do pięciu, a następnie wypuść powietrze. W jodze nazywamy to pełnym oddechem. Powtarzaj to ćwiczenie w miarę możliwości wielokrotnie w ciągu dnia – da ci poczucie wyciszenia i uspokojenia ciała oraz umysłu.

### GDY MASZ DZIESIĘĆ MINUT:

#### Medytacja

Znajdź spokojne miejsce, usiądź wygodnie na krześle z wyprostowanymi plecami, lekko przymknij oczy, stopy ustaw równolegle, a dłonie oprzyj o uda. Rozluźnij się, skup na sobie i wejdź w swoją ciszę na kilka minut. Możesz skupić się na oddechu, na powtarzaniu słowa - klucza przy wdechu i przy wydechu np. zdrowie, spokój, swoboda, szczęście. Moja nauczycielka jogi zalecała myśleć „sou” przy wdechu i „haam” przy wydechu. To jest bardzo odprężające. Wdychaj energię... wydychaj napięcie.... Cierpliwie obserwuj nadchodzące

wyobrażenia, myśli, uczucia – nie walcz z nimi, nie próbuj usunąć ich ze świadomości, pozwól im płynąć jak strumień. Przypatrz się tym wewnętrznym doznaniom z pozycji „świadka” przez kilka minut.

**Medytacja to po prostu bycie sobą i świadomość, kto to jest. To uzmysłowienie sobie, że jesteś na ścieżce bez względu na to czy ci się to podoba czy nie. Chodzi o ścieżkę, którą jest twoje życie.**

Jon Kabat Zinn

Jeżeli nie praktykujesz medytacji, to zapewne słysząc słowo MEDYTACJA wyobrazasz sobie od razu siedzenie w niewygodnej pozycji ze skrzyżowanymi nogami, z bólem pleców i rozbieganym umysłem. Nie jest to ani właściwy, ani ekscytujący obraz medytacji. Wyjaśnia on natomiast, dlaczego wiele osób podchodzi do medytacji z rezerwą. Trudno się zresztą temu dziwić, bo opisom doznań praktyk medytacyjnych często towarzyszą różnorodne dywagacje mistyczo-filozoficzne, które mogą odstraszyć racjonalistów. W tej sytuacji zaufanie wzbudzają te praktyki, których efekty



zostały doświadczalnie zweryfikowane i opisane przez naukę przy pomocy aparatury badawczej. W ten naukowy sposób najlepiej poznano bardzo popularną na świecie Medytację Transcendentalną (TM). Jest to jedna z najprostszych technik medytacyjnych,

którą można praktykować w każdych warunkach i w każdym miejscu - w pociągu, w mieszkaniu, na wycieczce - z doskonałym skutkiem.

Dzisiaj nikt nie ma już wątpliwości, że regularne ćwiczenia relaksacyjne i medytacyjne są bardzo dobrą formą autopsychoterapii oraz higieny psychicznej. Stwierdzono też jednoznacznie, że medytując można wpływać pozytywnie na czynności fizjologiczne organizmu (np. zwalniać akcję serca, obniżać ciśnienie tętnicze) oraz, że praktyka ta utrzymuje w jedności umysł, ciało i ducha. Wystarczy poświęcić kilkanaście minut dziennie.

Nauczycielka duchowa dr Joan Borysenko, niezwykle utalentowany psycholog i naukowiec, nazywa medytację koncentrowaniem się na jednej rzeczy z pełną intencją:

Może na tyle zaabsorbowała cię praca w ogrodzie, czytanie książki, czy nawet robienie rozliczenia finansowego, że twój oddech stał się wolniejszy i cała twoja uwaga jest skierowana na to zadanie jak pantery czyhającej na swoją kolację! W tym stanie rozkwita twórczość, intuicja prowadzi do wielkich wglądów, włącza się naturalny system uzdrawiania w twoim ciele, ujawnia się cały nasz mentalny potencjał i czujemy się psychologicznie usatysfakcjonowani.

### GDY MASZ PÓŁ GODZINY LUB WIĘCEJ: Dłuższa głębsza relaksacja

Przyjmij wygodną pozycję leżącą, pod głowę połóż książkę lub płaską poduszkę i wysłuchaj prowadzonej relaksacji nagranej głosem lektora. Polecam redukujące stres relaksacje z podłożem łagodnej muzyki na kasetach

audio pt. „Poradź sobie ze stresem”, „Wewnętrzne sanktuarium”, „Doskonałe zdrowie” lub „Sen z delfinami”. Doskonałe są też relaksacje Louise L. Hay już dostępne po polsku pt. „Kreowanie zdrowia”, „Poranna i wieczorna medytacja”\*. W czasie ćwiczenia stopniowo rozluźnia się poszczególne części ciała, a także uczy się sztuki koncentracji, co przydaje się w różnych okolicznościach. Dobrze jest włożyć wygodne, luźne ubranie i znaleźć ciepłe miejsce – uczucie chłodu utrudnia relaksację. Gdy leżysz, temperatura ciała obniża się, przykryj się więc kocem. Uczestnicy moich zajęć często wchodzą do śpiwora dla uzyskania maksimum komfortu. Upewnij się, że nic ci nie przeszkodzi, wyłącz telefon, zamknij drzwi do pokoju w którym jesteś. Dobrze z taką kasetą usypiać.

Można relaksować się na wiele innych sposobów, w zależności od możliwości czasowych i swoich wewnętrznych potrzeb. Oto kilka sugestii:

- Medytacja Złotego Zwierciadła
- Udanie się w wyobraźni do swojego **wewnętrznego miejsca spokoju** (polecam ćwiczenie na kasecie audio pt. „Twórcza wizualizacja”)
- Pisanie dialogu ze sobą
- Rozmowa z oddanym przyjacielem
- Patrzanie „medytacyjne” w płomień świecy czy w ogień, siedząc przy ognisku lub przed kominkiem
- Pływanie, bieganie, taniec, rozciąganie, ćwiczenia jogi
- Przeczytanie i weryfikacja swojej wizji na dany rok
- Kontemplacja na fragmencie wiersza
- Spacer potraktowany jako „chodzona” medytacja uważności
- Głaskanie swojego ulubionego zwierzątka
- Masaż
- Technika Aleksandra
- Terapia TBS – total body synchronizing
- Śmiech i poczucie humoru!

W sytuacjach stresowych stosuj strategię PWU\*.

\*PWU jest hasłem utworzonym z pierwszych liter najważniejszych słów użytych w poniższych pytaniach.

- Czy ja **PRZESADZAM?** (Nikt mnie nigdy nie rozumie)
- Czy **WYKLUCZAM** pozytywne aspekty i możliwości? (Nic pewnie z tego nie będzie)
- Czy dokonuję **UOGÓLNIENIA** na podstawie jednego lub paru przypadków (Nigdy nie można na nim polegać)

\*Można je zamówić w sprzedaży wysyłkowej pod tel. 022-834 1706, 834 6589 lub przez internet e-mailem: foley@foley.com.pl.

Polecana literatura:

- Ewa Foley – Zakočaj się w życiu - podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy (Wyd. Ravi, 2000)
- Daniel Goleman – Medytujący umysł (D.W. Limbus, 2000)
- Thich Nhat Hahn - Cud uważności (Wyd. Santorski, 1992)
- Barry Long – Medytacja (D.W. Rebis, 1997)
- Jeff Davidson: Kontrola stresu dla żółtodziobów czy wszystko, co powinienesz wiedzieć o stresie (Wyd. Rebis, 2000)
- Hilary Jones: Nie mam czasu na stres – stres też może działać na twoją korzyść (Wyd. Amber)

Polecane kasety relaksacyjne (tej samej długości):

- Louise L. Hay – 101 myśli mocy, Poranna i wieczorna medytacja, Medytacja bezpieczeństwa (przekraczania lęków), Medytacje osobistego uzdrowienia - tych 13 inspirujących i relaksujących medytacji prowadzonych przez Louise przypomni ci o pięknie, które otacza nas każdego dnia życia. (Wyd. ISI, 1999)
- Ewa Foley – Poradź sobie ze stresem, Sen z delfinami, Doskonałe zdrowie, Twórcza wizualizacja – wewnętrzne sanktuarium (Wyd. ISI, 1996)

INSPIRATION SEMINARS INTERNATIONAL (ISI), organizuje szkolenia dla firm w języku polskim i angielskim. Tel. 022-834 6589, 834 1706, e-mail: foley@foley.com.pl, www.foley.com.pl