

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie.....	6
-------------------	---

CZĘŚĆ I. Teoretyczno-metodyczne podstawy ćwiczeń relaksacyjnych

Rozdział 1. Teoretyczne podstawy ćwiczeń relaksacji i koncentracji 9

1.1. Proces relaksacji i stan relaksu.....	9
1.2. Trzy poziomy stanu relaksu	11
1.3. Dwie grupy ćwiczeń i technik uzyskiwania stanów relaksu	13
1.4. Pięć warunków przebiegu procesu relaksacji i medytacji.....	14

Rozdział 2. Elementy metodyki ćwiczeń relaksacyjnych 16

2.1. Organizacja zajęć	16
2.2. Miejsce do przeprowadzania ćwiczeń relaksacyjnych.....	18
2.3. Struktura sesji z ćwiczeniami relaksacji	19
2.4. Podstawowe pozycje ciała w czasie ćwiczeń relaksacji, koncentracji i medytacji.....	20
2.5. Kilka praktycznych rad dla prowadzących ćwiczenia relaksacji	23

CZĘŚĆ II. Opis ćwiczeń praktycznych

Rozdział 3. Grupa ćwiczeń relaksacyjnych..... 26

3.1. Ćwiczenia neuromięśniowe i fizyczne pozycje ciała	26
Ćwiczenie napnij i rozluźnij	26
Relaksacja progresywna według Jacobsona.....	28
Ćwiczenia relaksacyjne według jogi.....	30
3.2. Ćwiczenia psychosomatyczne i wyobrażeniowe	34
Podstawowy trening autogenny Schultza	34
Trening relaksacyjny według Lazarusa.....	36
Relaksacja według joga nidry	37
Ćwiczenia psychosyntezy Assagioli.....	41
3.3. Wyobrażeniowe ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci.....	42
Relaksacja z zaczarowanym dywanem	42
Bajka relaksacyjna o wroście i drewnianym pajacyku	43
Relaksacyjna medytacja zaczarowanego ogrodu.....	44
Ćwiczenia jako przerwy relaksacyjne.....	45
3.4. Ćwiczenia relaksacji z energią i oddechem.....	46
Automasaż relaksacyjny	46
Ćwiczenia świadomej regulacji oddechu.....	48
Ćwiczenie pobierania energii według jogi oddechowej	49
Ćwiczenie oddechu naprzemiennego	50
Ćwiczenie zwolnionego oddychania	51
3.5. Ćwiczenia relaksacyjne pomocne w akceptacji samego siebie	51
Medytacja relaksacyjna według Schwabisa i Siemsa	51
Ćwiczenie relaksacyjne według Maltza	52
Ćwiczenie dostrzegania swoich mocnych stron	54
Ćwiczenie z napięciem.....	55
Ćwiczenie niewerbalnej komunikacji.....	56
Ćwiczenie z drzazgą.....	57
Ćwiczenie w byciu pozytywnym.....	58
3.6. Ćwiczenia świadomości ciała	58
Relaksacja według Wintreberta	61
Ćwiczenie relaksacji według techniki Alexandra.....	63

Ćwiczenie według zen-shiatsu	65
Ćwiczenie świadomości ciała według Feldenkraisa	69
Arkusze oceny świadomości ciała	71
Rozdział 4. Grupa ćwiczeń koncentracji i medytacji	72
4.1. Podstawowe definicje stanów świadomościowych	72
4.2. Ćwiczenia koncentracji	74
Ćwiczenia wprowadzające do koncentracji	74
Ćwiczenia relaksacyjne poprzedzające koncentrację wzrokową	75
Ćwiczenia koncentracji wzrokowej na przedmiocie zewnętrznym	76
Ćwiczenia synchronizacji oddechów i ruchów palców	77
4.3. Ćwiczenia wizualizacji	78
Ćwiczenie wizualizacji kolorów	78
Ćwiczenia wizualizacji liczb i figur	79
Ćwiczenia wizualizacji i odtwarzania kształtów i kolorów	81
4.4. Ćwiczenia medytacji z przedmiotem koncentracji	84
Wprowadzenie do ćwiczeń medytacji	84
Medytacja z dźwiękiem	84
Medytacja trzech punktów	85
Reakcja relaksacyjna Bensona	86
Medytacja w sytuacji trudnej	87
Ćwiczenie według medytacji zen	88
Medytacja jednego pytania	89
4.5. Ćwiczenia medytacji bez przedmiotu koncentracji	90
Medytacja mindfulness	90
Medytacja wewnętrznej ciszy	91
Medytacja mandali	92
Medytacja herbaty	93
4.6. Ćwiczenia medytacji ruchu	95
Medytacja dłoni	95
Medytacja dłoni i stóp	96
Medytacja serca	97
Medytacja kroków	99
Medytacja 13 pozycji	99
Medytacja według Gurdżijewa	102
Ćwiczenie powitania słońca według jogi dynamicznej	104
Rozdział 5. Grupa ćwiczeń ekspresji ruchowej	107
5.1. Ćwiczenia świadomości ciała w ruchu	108
Brama oddechu	109
Przebudzenie	109
Dotyk	110
5.2. Ćwiczenia kreatywnych zabaw z formą	110
Gestowa wizytówka	110
Imienna układanka	111
Nasz rytuał	111
5.3. Ćwiczenia improwizacji	113
Improwizacja wewnętrznego obrazu	114
Improwizacja na stawy (wizualizacja ruchu)	114
Żywioły	115
Wirtualna przestrzeń	116
Abecadło ruchowe	117

Dyrygent	117
Moja emocja.....	118
Chodytacja.....	118
Lider.....	120
5.4. Ćwiczenia pracy z partnerem	120
Lustra	121
Impulsy	121
Marionetki	123
Poprowadź mnie	123
Kamienna twarz.....	124
Wahadło w parach.....	124
Wahadło w kręgu.....	125
Masaż stonoga	125
5.5. Ćwiczenia koncentracji w ruchu.....	126
Liczenie z przesunięciem	126
Pogoń księżycza za słońcem	127
5.6. Ćwiczenia pracy z głosem.....	128
Wykrzyczenie napięcia	128
Fala dźwięku	129
Śpiewający dywan.....	129
Droga dźwięku – droga ciszy (metoda Jacka Ostaszewskiego)	129
Bibliografia i rekomendowane przez autorów pozycje książkowe dotyczące praktycznych aspektów relaksacji i medytacji	132

WPROWADZENIE

Rytm życia to naprzemienne fazy aktywności i odpoczynku, czuwania i snu. Sen jest najbardziej naturalnym stanem głębokiej relaksacji, do której w rytmie dobowym zmierza nasz organizm. W świecie współczesnym poszukuje się sposobów odprężenia i relaksacji głównie w przeciwdziałaniu reakcji stresowej. Stan działania, stan czuwania, w którym codziennie człowiek podejmuje wiele obowiązków, charakteryzuje się m.in. tym, że nastawiony jest na odbiór jak największej liczby bodźców, czego efektem jakże często jest napięcie i stres. Samo pojęcie stresu zawdzięczamy Hansowi Selye'mu (1960, 1976, 1977), kanadyjskiemu lekarzowi, który po raz pierwszy wprowadził termin „stres” do nauk humanistycznych w 1926 r. Pojęcie pochodzi z nauk ścisłych i odnosi się do różnego typu nacisków lub sił. Selye definiował stres jako „niespecyficzną reakcję na wszelkie niedomagania”. W ujęciu środowiskowym w odpowiedzi na wymagania stawiane organizmowi napięcie i stres pojawiają się wówczas, kiedy siła i złożoność bodźców przekraczają możliwości organizmu. Przejawia się to przede wszystkim wytrąceniem organizmu z równowagi i nie chodzi tu o chwilowy stan doświadczania stresu, gdyż w takich sytuacjach organizm radzi sobie w ramach swoich osobniczych mechanizmów odpornościowych. Chodzi o stres chroniczny, którego działanie wykracza poza zasoby odpornościowe.

Nauki biologiczne definiują stres jako zaburzenie homeostazy spowodowane czynnikiem fizycznym lub psychologicznym. Częstym sygnałem ostrzegawczym jest odczuwane zmęczenie. Następuje przyśpieszenie akcji serca i oddechu, zwiększenie aktywności układu współczulnego czy zwiększenie się wydzielania kortyzolu. Upraszczając skomplikowane mechanizmy regulacyjne ciała, można powiedzieć, że na poziomie fizjologii objawia się to głównie zmienną aktywnością układu współczulnego i przywspółczulnego. Walter Cannon w książce „Mądrość ciała” (1932), napisanej w końcu lat 30. ubiegłego wieku, upatrywał w mechanizmach regulacyjnych obronę organizmu przed stresorami, przede wszystkim naturalne możliwości przywracania równowagi wewnętrznej (homeostazy) w odpowiedzi na bodziec z zewnątrz. Według Cannona w tego rodzaju mechanizmach radzenia sobie w sytuacji zagrożenia każdy z nas jest wyposażony genetycznie, zmieniają się jedynie formy stosowania walki i ucieczki.

W ujęciu psychologicznym stres jest natomiast definiowany jako dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami sytuacji (stresorem), która charakteryzuje się brakiem równowagi. Podejmowanie zachowań zaradczych to próba przywrócenia równowagi, a jednym ze sposobów jest relaksacja. Stan relaksu, obok czuwania, snu i marzenia sennego, staje się okazją do bardziej świadomego poznania świata wewnętrznego, a proces relaksacyjny polega przede wszystkim na przekraczaniu granic racjonalnego, dyskursywnego umysłu poprzez „zawieszenie” jego aktywności. Rezygnacja z logicznego nawyku myślowego demobilizuje nabyte schematy i uruchamia przestrzeń dla nowych skojarzeń, odczuć i dróg poznawania samego siebie. Warto podkreślić, że na przeciwległym biegunie racjonalności znajduje się intuicja i to ona determinuje jakość procesu relaksacyjnego. Oba aspekty są ważne. Organizm jako jedność umożliwia nam współpracę między ciałem a duchem; zaburzenia emocjonalne

i psychiczne zakłócają procesy somatyczne, a dysharmonia w pracy neurohormonalnej czy dyskomfort fizyczny zakłócają stany psychiczne. Na tym polega dylemat badaczy próbujących wyjaśniać skuteczność stosowania ćwiczeń relaksacyjnych, ich złożoność i prostotę. Z jednej strony o relaksacji można mówić bardzo metodycznie i konkretnie w odniesieniu do zdefiniowanych problemów człowieka współczesnego. Z drugiej strony perspektywa zastosowania ćwiczeń i technik relaksacyjnych może być bardziej uniwersalna. Pogłębiona relaksacja to jeden ze sposobów pracy na rzecz rozwoju i samorealizacji człowieka.

Niniejsza książka powstała na podstawie doświadczeń zdobytych podczas prowadzenia zajęć relaksacyjnych w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu przez ponad dziesięć lat. Ćwiczenia te prowadzone były najpierw w ramach zajęć fakultatywnych dla wybranych grup oraz zajęć z metodyki ćwiczeń relaksacyjnych dla studentów studiów podyplomowych z zakresu gimnastyki korekcyjnej oraz oligofrenopedagogiki. Kolejnym etapem było uruchomienie w 2005 r. pierwszych w Polsce trysemestralnych podyplomowych studiów z technik relaksacyjnych. Jednak najbardziej znaczący był okres ostatnich dwóch lat, kiedy specjalność „techniki relaksacyjne” znalazła się w programie studiów dziennych i zaocznych. Intensywny czas stosowania tego rodzaju ćwiczeń w ramach realizowanego programu studiów i co za tym idzie, poszukiwań nowych rozwiązań, znacząco przyspieszył opracowanie wielu opisanych tu ćwiczeń. W niniejszej książce, choć wykorzystane zostały również ćwiczenia opisane we wcześniejszych pracach, takich jak „Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci i młodzieży” oraz „Lekcja relaksacji”, to materiał prezentowany w tej pracy w większości publikowany jest po raz pierwszy. Praca składa się z dwóch części, bardzo skrótowej teoretyczno-metodycznej oraz części dominującej, w której opisujemy praktyczne ćwiczenia. Część praktyczna składa się z kolei z opisu ponad 75 ćwiczeń zawartych w trzech rozdziałach, kolejno poświęconych grupie ćwiczeń relaksacyjnych, koncentracji i medytacji oraz ćwiczeniom ekspresji ruchu.

Chcielibyśmy gorąco podziękować zarówno studentom studiów podyplomowych wszystkich pięciu edycji, jak i tej szczególnej grupie studentów dziennych i zaocznych, którzy w tym roku ukończyli jedyną w Polsce specjalność „techniki relaksacyjne”. Należy podkreślić, że wiele z przekazywanych w podręczniku ćwiczeń zostało dopracowanych dzięki aktywnemu udziałowi samych studentów, którzy potwierdzili ich skuteczność. Ufamy, że podręcznik będzie szczególnie przydatny wszystkim zainteresowanym podnoszeniem kompetencji w zakresie relaksacji, koncentracji i medytacji.