

## Techniki relaksacji

W obecnych czasach jesteśmy narażeni na różnego rodzaju stresowe sytuacje, zarówno w pracy jak i w środowisku domowym. Ma to często bardzo negatywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w grupach społecznych. Co można zrobić, aby obniżyć poziom stresu? Odpowiedź wydaje się być prosta: nauczyć pewnych technik relaksacji.

### Relaks przy muzyce

Badania pokazują, że najbardziej relaksują i odprężają utwory muzyki klasycznej, przede wszystkim utwory Mozarta<sup>1</sup>. Wpływają one korzystnie na zmiany w naszym organizmie: zmniejsza się ciśnienie tętnicze krwi, spowolniona zostaje akcja serca, zmniejsza się napięcie mięśniowe oraz poprawia się koncentracja i pamięć. W zależności od tego, czy chcemy uzyskać stan relaksu czy pobudzenia, możemy wybrać utwory z „koncertu aktywnego” ułatwiające przyswajanie nowych informacji np. *Eine kleine Nachtmusik, andante* oraz utwory z „koncertu pasywnego” pozwalające na odprężenie np. *koncert fortepianowy nr 21 C-dur, adagio*.

### Trening relaksacji progresywnej Jacobsona

Relaksacja według Jacobsona polega na wykonywaniu określonych ruchów nogami, rękami, tułowiem, twarzą w celu stopniowego napinania i rozluźniania poszczególnych grup mięśni, tak aby odczuć różnicę między mięśniem napiętym i rozluźnionym. W momencie rozluźnienia jednej grupy mięśni następuje rozluźnienie również innych grup mięśni, pozostających poza naszą kontrolą np. serca. Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne Jacobsona, jakie możemy przeprowadzić:

- położyć się na materacu, ramiona wyciągnąć wzdłuż tułowia, zamknąć oczy
- naciskać prawą, a potem lewą ręką podłóżę tak, aby naprężyć a następnie rozluźnić mięśnie tylnej części ramienia, obserwować odczucia płynące z ciała, zapamiętać moment, w którym mięśnie są luźne
- oddychać spokojnie, zwracać uwagę na swoje ciało
- zgiąć stopę (najpierw prawą, potem lewą), tak aby naprężyć i rozluźnić najpierw mięśnie goleni, a potem łydki

---

<sup>1</sup> D. Campbell, *The Mozart Effect for Children*, New York 2014.

- wciągnąć powietrze głęboko do płuc, napiąć mięśnie brzucha, potem rozluźnić je zupełnie
- oddychać głęboko i spokojnie<sup>2</sup>

### **Wizualizacja**

Polega na wyobrażeniu sobie ciekawego, relaksującego miejsca z przyjemnymi widokami i pięknymi krajobrazami. W tle słuchamy muzyki np. odgłosów przyrody – szumu morskich fal, drzew, śpiewu ptaków, płynącego strumyka, odgłosu wiatru bądź wybieramy odpowiedni utwór Mozarta w celu ćwiczenia koncentracji uwagi. Wprowadzamy tekst do muzyki relaksacyjnej np. „*Wyobraźcie sobie, że jest ciepły, słoneczny dzień, wydaje się Wam, że leżycie na różowej chmurze. Wasze całe ciało miękko na niej spoczywa. Wszystkie części ciała toną w chmurze i żadna nie musi nic robić, bo chmura przytrzymuje ją w powietrzu. Leżycie i łagodnie plyniecie z chmurą. Wieje lekki, chłodzący Wasze skronie wiatr. Nad Wami w górze słońce rozlewa swoje ciepłe, jasne promienie na cały świat wokół nas. Dobrze Wam tu. Chmura unosi Was, kołysze. Wsłuchajcie się w muzykę, która Was otacza. Wsłuchajcie się w ciszę, która Was otacza*” Możemy przy tym przelać emocji towarzyszące wizualizacji na papier w postaci różnych symboli, znaków czy kolorów.

### **Bibliografia:**

- 1) Campbell D., *The Mozart Effect for Children*, New York 2014, ISBN: 9780380807444
- 2) Zieliński P., *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2011, s. 265, 290, ISBN 978-83-7455-217-2

---

<sup>2</sup> P. Zieliński, *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2011, s. 265.