

Ryszard Gwioździk

Relaks jako odpowiedź na stres - praktyczny przegląd zagadnienia

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 1/1, 70-83

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

RYSZARD GWIOŹDZIK

*Bombardier Transportation (ZWUS) sp. z o.o. w Katowicach,
Górnośląskie Centrum Kultury w Katowicach*

RELAKS JAKO ODPOWIEDŹ NA STRES – PRAKTYCZNY PRZEGLĄD ZAGADNIENIA

Podobnie jak każda grupa zawodowa, bezpośrednio kontaktująca się z otoczeniem, bibliotekarze są narażeni na ciągłe sytuacje stresowe i wynikające z nich konsekwencje. We współczesnym świecie stres stał się zjawiskiem tak powszechnym, że już prawie niezauważalnym. Jednocześnie od dawna są wykorzystywane określone możliwości radzenia sobie ze stresem, dzięki zastosowaniu konkretnych technik relaksacyjnych, koncentrujących, lub prostych ćwiczeń oddechowych i fizycznych, których pozytywne oddziaływanie potwierdziła moja wieloletnia praktyka instruktorska¹. Na powiązanie relaksu z układem przywspółczulnym (parasympatycznym) wskazuje oddziaływanie na siebie układu hormonalnego i nerwowego, zgodnie ze znaną prawdą o jedności psychosomatycznej człowieka (*Antystresowy*). Skoro traktujemy organizm jako jedność, to stany psychiczne mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne, czyli w ciele koncentrują i kumulują się napięcia, odzwierciedlające naszą reakcję m.in. na stres.

Klasyczna definicja stresu Hansa Selyego jako „nieswoistej reakcji organizmu na wszelkie stawiane mu zadanie” oznacza wielopłaszczyznową, często nieświadomą, reakcję organizmu na lęki, niepokoje, napięcia fizjologiczne, niezaspokojone potrzeby psychiczne, pobudzające do realizacji określonych zadań. Dochodzi do niej, gdy zaistniała sytuacja jest niezgodna z nabytymi przyzwyczajeniami, nawykami, światopoglądem, gdy zakłóca funkcjonowanie organizmu na poziomie fizjologicznym i doprowadza do dysonansu psychicznego. Stres

¹Autor jest instruktorem I kategorii ćwiczeń relaksująco-koncentrujących wg indyjskiego systemu jogi. Od 1983 r. prowadzi zajęcia, w tym liczne kursy instruktorskie (relaksacji, jogi i terapii) wg autorskich programów.

zatem jest pojmowany jako relacja między jednostką a środowiskiem (Lazarus i Folkman, 2008), jako reakcja na „niekorzystne bodźce środowiskowe, głównie zewnętrzne, dzięki której organizm może dostosować się do nowych warunków otoczenia” (*Antystresowy*). Mówi o naszym subiektywnym odbiorze określonych sytuacji, uświadamia nam, jak sobie radzimy w życiu, najogólniej jest informacją o nas samych, a zarazem może wystąpić jako wynik obiektywnej rozbieżności między wymaganiami otoczenia a możliwościami jednostki (*Stres w pracy*; Strelau, 1996). W pracy stres to „reakcja psychofizjologiczna na wymagania wynikające ze struktury i norm (formalnych i nieformalnych) grupy społecznej, w jakiej jednostka pracuje, przy czym wymagania te przekraczają możliwości/zasoby jednostki” (*Stres w pracy*). Źródłami stresu są zarówno czynniki fizyczne (np. klimatyczne, hałas, oświetlenie), jak i chronobiologiczne (np. rytmy dobowe, rytmy ultradobowe), psychologiczne (zakłócenia, zagrożenia i przeciążenia), zmuszające nas do wzmożonego wysiłku – na granicy naszych możliwości – oraz socjologiczne (struktura grupy i style sprawowania władzy w organizacji). W pracy są to różne czynniki, m.in. „związane z samą pracą, z rolą w organizacji, rozwojem kariery zawodowej, stosunkami międzyludzkimi, strukturą organizacji i klimatem organizacyjnym” (*Stres w pracy*). Często jest to brak poczucia kontroli nad wykonywaną pracą, kłopoty związane z komunikacją, konflikty, nadmierne obciążenia, perspektywa kariery bądź utraty pracy, a także samo środowisko: brak zachowania ergonomii stanowiska pracy (np. miejsca komputerowego, długotrwałego utrzymywanie tej samej niewygodnej pozycji ciała), czas pracy, oświetlenie, temperatura itp.

Stres doświadczany przez pracowników oddziałuje na pracę organizacji poprzez zwiększoną absencję, niższą jakość usług, wzrost wypadków czy wypalenie zawodowe (wyczerpanie emocjonalne, depersonalizację i poczucie braku osiągnięć w pracy) (*Stres w pracy*). Istotne jest zatem uzyskiwane w miejscu pracy wsparcia emocjonalnego (np. okazywanie życzliwości, przychyłność otoczenia bowiem nie dopuszcza do pojawienia się stresorów lub chroni przed ich negatywnym wpływem na samopoczucie), instrumentalnego (konkretna pomoc), informacyjnego (o sposobie radzenia sobie w konkretnej sytuacji) i oceniającego (opinia) (*Stres w pracy*). Coraz częściej pracodawca jest wprost zobowiązany do ograniczania efektów stresu, związanego z pracą (Cieślak i Łuszczynska-Cieślak, 2001). Wykorzystuje się zatem prewencyjne zarządzanie stresem, w którym stosuje się konkretne metody promocji zdrowia, polegające na usuwaniu potencjalnych przyczyn stresu, mo-

dyfikacji reakcji jednostki na pojawiające się sytuacje stresowe oraz obniżeniu negatywnych skutków pojawiającego się stresu. Programy zarządzania stresem, z precyzyjnie określonym, realistycznym celem, są ukierunkowane na jednostkę i organizację. W pierwszym przypadku odnoszą się do czynników psychologicznych, fizycznych/fizjologicznych, zmiany zachowania i środowiska, w drugim do zamiany charakterystyki organizacji, ról i zadań (*Stres w pracy*).

Dotyczy to utrzymania zdrowia nawet w niesprzyjających warunkach zewnętrznych, przy czym zdrowie jest nie tylko brakiem choroby, lecz pozwala na wykorzystanie wszelkich możliwości twórczych oraz osiągnięcie szczęścia. Ważne jest rozpoznawanie i wzmacnianie mechanizmów, sprzyjających zachowaniu dobrego samopoczucia, nawet w środowisku pełnym stresorów (koncepcja salutogeniczna Aarona Antonvoskiego pokazuje, że osoba z wysokim poczuciem koherencji lepiej funkcjonuje) (Lindström i Eriksson, 2005). Na pierwszym etapie reakcji na stres – alarmu – organizm mobilizuje swoje siły, występuje np. koniec trawienia, przyspieszony oddech i bicie serca, wzrost adrenaliny. Dziś stres zdarza się nawet przez wyobrażanie sobie sytuacji zagrożenia, często nieadekwatnej do realnego zagrożenia. Drugi etap to stadium obrony/ucieczki, czyli przyjęcie określonej postawy wobec sytuacji postrzeganej jako zagrożenie. Walter B. Cannon opisuje tę reakcję (*fight or flight response*) jako serię biochemicznych zmian w organizmie (m.in. wzmożone bicie serca, odpływ krwi z końcówek, płytszy oddech, intensywne pocenie się), które współcześnie nie pomagają w radzeniu sobie z sytuacją. Trzecia faza to regeneracja sił. Szkodliwy jest przede wszystkim długotrwały, chroniczny stres, gdy stale utrzymuje się faza alarmu (np. nie wiemy jak zareagować lub nie możemy zareagować), następuje wyczerpanie, czynniki szkodliwe są zbyt intensywne lub trwają zbyt długo. Dochodzi wówczas do rozregulowania funkcji fizjologicznych, utraty zdolności obronnych organizmu (osłabienie systemu immunologicznego), a w efekcie do nieraz poważnych schorzeń, m.in. zaburzeń krążenia (jak nadciśnienie, zawał serca) choroby wrzodowej, osteoporozy, przeziębienia, a nawet grypy (psychoneuroimmunologia wskazuje wiele dolegliwości, będących następstwem stresu).

Te same mechanizmy, które „włączają” reakcje obronne na stres, mogą je także „wylączyć”. Regeneracja organizmu odbywa się najlepiej w stanie zupełnego rozluźnienia i relaksu. Potocznie relaks oznacza rozluźnienie, odprężenie, jest zatem zmniejszeniem napięć mięśniowych oraz fizjologicznej aktywności organizmu w czasie czuwania. Relaks to

odpowiedź na stresową mobilizację organizmu poprzez jej demobilizacyjną redukcję (Siek, 1990a, s. 48 i n.). Współcześnie relaks jest także postrzegany jako optymalny stan psychofizjologiczny, jako równowaga, homeostaza organizmu, w której swobodnie mogą się ujawniać nasze pełne możliwości. Chodzi o pewien ekonomiczny sposób życia, wykorzystanie minimalnej energii dla uzyskania maksimum efektów.

Techniki relaksacyjne, pomagające w uzyskaniu czasowego stanu optymalnego, są jednym z elementów służących do uzyskania stałej i pełnej równowagi organizmu. Uzyskiwany dzięki nim relaks zmniejsza aktywność nerwowego układu sympatycznego, rozluźnia mięśnie, zwalnia rytm oddychania i rytm pracy serca, zmniejsza zużycie tlenu i tempo przemiany materii oraz wpływa na wzrost fal alfa w pracy mózgu. W efekcie daje to różne subiektywne odczucia, jak odprężenie, wewnętrzny spokój i cisza, lekka euforia czy pogodzenie się z sobą i światem (Siek, 1990a, s. 50 i n.). Regularne stosowanie technik relaksacyjnych zmniejsza predyspozycje do ulegania nadmiernemu pobudzeniu psychicznemu i fizjologicznemu, szczególnie w okresach oddziaływania sytuacji stresowych (stresora) (Siek, 1985a).

Sposoby swobodnego osiągania uczucia psychicznego i fizycznego odprężenia wywodzą się z Azji: z systemów prozdrowotnych Chin lub indyjskiej jogi. Ważną rolę w nich odgrywa nabycie umiejętności rozluźnienia mięśni, głębokiego i spokojnego oddychania, skupienia, koncentracji i medytacji. Na ich podstawie psychologia wypracowała techniki relaksacyjne, dostosowane do potrzeb człowieka Zachodu, jak relaksacja progresywna i trening autogenny.

Do często stosowanych należy **relaks progresywny wg Jacobsona** oraz jego modyfikacje wg Morrisa i Colsona. Progresywność, czyli stopniowanie, oznacza, że stopniowo wywołujemy efekt relaksacji i uczymy się jej doznawać. Jacobson twierdził, że „nauczenie się odczuwania wrażeń napięć własnych mięśni stanowi podstawę uczenia się relaksacji” (Siek, 1990a, s. 55). W swojej technice wprowadza zatem celowe napinanie mięśni, m.in. przez wzniosy rąk czy napięcie izometryczne, czyli dociskowe, np. nóg do podłoża lub do siebie, w celu doznania napięcia mięśni, a następnie ich rozluźnienia, po „puszczeniu” napięcia. Odczuwanie stanu napięcia na nauczyć rozróżniania napięć mięśniowych we własnym ciele, a doznawanie rozluźnienia po napięciowego uczy umiejętności samego rozluźnienia, czyli jeśli czujemy napięcie, to potrafimy się rozluźnić. Na dalszym etapie tej praktyki chodzi o wzrost odprężenia mięśni. Relaks stopniowany można wykonywać w pozycji siedzącej i leżącej, z odpowiednim dostosowaniem ćwiczeń. Naukę na-

leży rozpocząć od głównych, wyraźnie odczuwanych grup mięśni, np. nóg, a po opanowaniu ich rozluźnienia, będzie możliwa praca z mniejszymi grupami, np. po nauczaniu się rozluźniania bicepsów, łatwiej będzie rozluźnić pozostałe mięśnie ręki. W ten sposób można opanować rozluźnianie mięśni szkieletowych, szkieletowych później także tych, które są poza naszą kontrolą, np. trzewnymi czy wewnętrznymi klatki piersiowej (Siek, 1990a, s. 57).

W technice Jacobsona kolejnym etapem jest zróżnicowanie relaksacji, czyli osiąganie sytuacji, w której jakaś grupa mięśni może być w stanie napięcia czynnościowego, podczas gdy inna grupa pozostaje rozluźniona. Grupa mięśni aktualnie pracujących ma być minimalnie napięta dla danego rodzaju wykonywanej pracy, a pozostałe mięśnie powinny być w stanie jak najgłębszego rozluźnienia. Ta metoda jest świetnym wprowadzeniem w techniki relaksacyjne, bowiem bezpośrednio oddziałujemy na mięśnie, uświadamiając sobie ich stan, a zarazem można bezpośrednio obserwować efekt ich rozluźnienia.

Innym sposobem radzenia sobie z napięciem jest **trening autogenny wg Schulza**. Wymaga on, podobnie jak inne techniki relaksacyjne, w których pozostajemy stale nieruchomi, przyjęcia jak najbardziej biernej pozycji ciała. Najczęściej jest to leżenie na plecach (także na brzuchu lub boku), ale jest możliwe także wykorzystanie fotela, o szerokich i wygodnych oparciach (pozycja półsiedząca). Ważne jest bowiem, by ciało miało jak największą swobodę, bez napięć wynikających z samego ułożenia, z przybranej pozycji. W leżeniu na plecach możemy wykorzystać wałki lub poduszki odpowiedniej wielkości, umieszczając je pod głową, ramionami lub kolanami, uwzględniając krzywizny szyi i tułowia. Powinno nam być jak najwygodniej, by ciało nie przeszkadzało w dalszym treningu². Ręce powinny być lekko odwiedzione w stawach ramiennych i delikatnie zgięte w stawach łokciowych. Palce dłoni są swobodnie ugięte. Nogi rozsuwamy na ok. 20-30 cm, a stopy dodatkowo wspieramy na wałku lub ścianie. W pozycji siedzącej, np. na krześle w pracy, można wykorzystać tzw. siad dożkarski. Nogi powinny być swobodnie rozwarte (bez napięć), stopy mają być pewnie spoczywające na podłodze, przedramiona opieramy

² Dodatkowo w celu pozbycia się niektórych napięć proponuję w pozycji leżącej lekko rozsunąć pośladki i łagodnie ściągnąć łopatki, w ten sposób „otwierając” klatkę piersiową. Oczywiście, nie może to spowodować napięcia, a pogłębienie rozluźnienia. Ważne jest także proste ułożenie głowy, by pozycja nie powodowała napięć karku: w tym celu powoli odwodzimy i przywodzimy głowę do mostka, aż znajdziemy najwygodniejsze dla nas ułożenie.

o uda, z dłońmi zwróconymi do wewnątrz, kręgosłup jest wygięty w tzw. koci grzbiet, a głowa swobodnie opada. Dobra pozycja, zamknięcie oczu pomaga w odcięciu zewnętrznych bodźców.

Metoda treningu Schulza polega na poddawaniu się wrażeniom, które dobrze znamy, mamy z nimi do czynienia na co dzień, czyli głównie wrażeniom ciężaru i ciepła. Próbując je odtworzyć, skupiamy się na sobie lub wsłuchujemy w sugestie osoby prowadzącej relaks. Robimy to biernie, „nie na siłę”. Łagodnie koncentrujemy się, otwieramy się i poddajemy tym sugestiom. W miarę ćwiczeń wrażenia te jakby napłyną same, bowiem ciało je zna i odtworzy w sobie.

Pierwszym etapem relaksu autogennego jest odczuwanie masy ciała. Poprzez wielokrotne powtarzanie sugestii, np. „moja prawa noga jest ciężka, jest bardzo ciężka”, stopniowo dochodzi do odczucia ciężaru, bezwładu, a przez to zwiotczenia mięśni szkieletowych (prażkowanych). W trakcie treningu wrażenia te rozprzestrzeniają się na całe ciało.

Na drugim etapie powoli wzbudza się w całym ciele odczucie ciepła, podobnie wielokrotnym powtarzaniem sugestii, np. „moja prawa ręka jest ciepła, coraz bardziej ciepła...”. Wrażenie ciepła stopniowo obejmuje całe ciało, doprowadzając do zwiotczenia mięśni gładkich, a przez to rozluźnienia napięć układu krwionośnego (rozszerzenia jego naczyń).

Trzeci etap to wyzwalanie wrażeń ciepła w okolicy splotu słonecznego, czyli w miejscu między końcem mostka a pępkiem. Zalecane sugestie to „splot słoneczny jest ciepły, promieniuje ciepłem, ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła”. Powstające wrażenia pozwalają na zniesienie napięcia w narządach jamy brzusznej, przez działanie na splot trzewny (układ nerwowy autonomiczny). Następnie wpływa się na zwalnianie oddechu, dzięki sugestiom jak np. „mój oddech jest zupełnie spokojny, miarowy, oddech podnosi się i opada, łagodnie jak fala, oddycham lekko i spokojnie”. W treningu oddziałuje się także na pracę serca, uspokojenie jego rytmu; wczuwając się w serce, wykorzystujemy sugestie „moje serce bije pewnie, miarowo, spokojnie”. Ostatnim elementem relaksu jest uzyskiwanie wrażeń chłodnego czoła. Pomocne są sugestie „moje czoło jest chłodne, przyjemnie chłodne”. Odczucia te wpływają na regulację naczyniowo-ruchową w obrębie głowy. W trakcie wszystkich etapów relaksu sugeruje się także spokój i wyciszenie („jestem spokojny/a, wyciszony/a, odprężony/a”)³.

³ Z mojego doświadczenia wynika, że uzyskiwanie wrażeń w relaksie autogennym z powodzeniem można pogłębić przez sugerowanie lub wizualizację ciepłej wody, opływającej ciało i spływającej w dół, wraz z napięciami lub ciepłego powiewu wiatru, łagodnie otaczającego ciało i lekkiego, chłodnego podmuchu na czole.

Wychodzenie z relaksu autogennego, podobnie jak innych, w których dłuższy czas pozostawaliśmy nieruchomo, nigdy nie powinno być gwałtowne: przez chwile leżymy spokojnie, powoli powracając do rzeczywistości, pobudzamy mięśnie i stawy, przez przeciąganie całego ciała, tak jakbyśmy budzili się ze snu, jednocześnie pogłębiajemy wdechy. Wstajemy stopniowo, wolno, aby nie dopuścić do odpływu krwi z mózgu.

Trening autogenny polega na skupieniu na ciele i wrażeniach z niego płynących. Musimy być przygotowaniu na pojawianie się zakłóceń w postaci narzucających się nam myśli. Nigdy z nimi nie walczymy, lecz staramy się nie dać wciągnąć w proces myślenia i analizowania. Stale, łagodnie, bez napięć powracamy świadomością do relaksu i odczuć ciała. Zdarza się także, że możemy zasnąć. Relaks, aby był skuteczny, musi być świadomy. Zaśnienie oczywiście sugeruje, że nasz organizm potrzebuje takiego wypoczynku, jeżeli jednak zdarza się to często, musimy podtrzymywać aktywną świadomość (służą temu odpowiednie sugestie).

Inną metodą radzenia sobie ze stresem jest **wizualizacja**. Polega ona na uruchomieniu wyobraźni, stąd często określa się tę technikę jako „sterowanie snem ja jawie”, „projekcją umysłu” lub „zbiorem myśli, przedstawionych w formie obrazu”. Wizualizacja, podobnie jak intuicja, jest rodzajem myślenia nielogicznego. Dzięki niej docieramy do naszej wewnętrznej, subiektywnej rzeczywistości, podświadomości (Epstein, 1996, s. 11). Techniki wizualizacji umożliwiają nie tylko uświadamianie sobie treści zawartych w podświadomości, ale także dają możliwości ich wykorzystania, integracji i zmiany (Paul-Cavallier, 1992, s. 58). Wykorzystywane są w psychoterapii, zajmującej się poznawaniem języka wyobrażeń, jego analizą i wpływaniem na treści nieświadome w procesie terapii⁴. Najbardziej niezwykłą cechą tej techniki jest to, że mogą jej towarzyszyć zmiany fizjologiczne, co się wykorzystuje w terapiach wspomagających leczenie. Możliwość wpływania na ciało poprzez oddziaływanie obrazu można wykorzystać również w relaksacji.

Odbywa się to przede wszystkim przez tworzenie kojących obrazów, np. przyrody, miejsc, w których możemy się poczuć bezpiecznie, przyjemnie i spokojnie. Mogą one być podawane przez prowadzącego relaks albo wynikać z własnego doświadczenia. Wówczas są to realne miejsca, do których sami chętnie wracamy lub wrócilibyśmy lub obrazy miejsc przez nas wymarzonych, wynikających z naszej podświadomości. Obrazy, wzmocnione przez odpowiednią muzykę, doskonale wprowadzają

⁴ W ten sposób wizualizacja jest wykorzystywana w sporcie.

w stan odprężenia, lekkiej euforii. Odprężenie następuje dość szybko (odmiennie niż w technikach progresywnych i autogennyh), lecz nie jest aż tak głębokie, jednak odczucia są bardzo przyjemne.

Medytacja (łac. *meditatio* – rozważanie) jest aktywnością intelektualną, mającą cele poznawcze, których przedmiotem są ogólniejsze zagadnienia metafizyczne, etyczne, estetyczne czy religijne⁵ (Podsiad i Więckowski, 1983). W tym rozumieniu jest znana w systemach religijnych i filozoficznych na Wschodzie i Zachodzie. **Techniki medytacyjne** jako forma relaksacji zostały zaadoptowane ze wschodnich systemów, jak joga, zen, medytacja buddyjska. *Mahabharata* (3, 294.16) tak opisuje ten stan „umysł niczego sobie nie wyobraża, niczego nie pragnie i jak kłoda drewna nie myśli”. W tym ujęciu medytacja jest praktyką systematycznego opróżniania i jednoczenia świadomości. Jest inna od stanu jawy, a mimo to cechuje się niezwykłym stopniem przytomności. Na Wschodzie jest pojmowana jako naturalna kontynuacja, pogłębienie czy ostateczny efekt koncentracji. Ten element – przykucie uwagi – jest powszechnie wykorzystywany w technikach relaksacyjnych. Medytacja w tym zakresie ma pomóc w skupieniu umysłu. Na co dzień nasz umysł jest bombardowany nadmiarem wyobrażeń, natłokiem informacji (telewizja ze swą mnogością programów, środowisko Internetu, wielość zadań podejmowanych w pracy, natłok i gwar w otoczeniu), zmysły są przeciążone, umysł przyjmuje wiele bodźców jednocześnie. W konsekwencji „produkuje” coraz więcej myśli i emocji, zagłuszając stan wewnętrznej ciszy, równowagi. Zwiększona, wymuszona aktywność umysłu prowadzi do niezdrowego pobudzenia naszego ciała, stalego, wewnętrznego podenerwowania. Coraz trudniej jest się skupić, pobyc w ciszy, odprężając umysł.

W technikach medytacyjnych ważna jest odpowiednia postawa. Stosuje się różne typy siadów, których istotą jest dobre podparcie tułowia (kręgosłupa) tak, aby można było bez większych napięć wytrzymać przez dłuższy czas. Najprostszym i najwygodniejszym jest zwykły siad skrzyżny: siadamy na dość grubej poduszce, aby uniesienie spowodowało lekkie wysunięcie brzucha (szczyt kości krzyżowej pochyla się nieco do przodu), technikach skrzyżowane nogi rozchyliły się i kolanami opadły ku ziemi. Szczyt klatki piersiowej (szczyt mostka) wysuwamy lekko w górę, łagodnie prostując kręgosłup i rozluźniając ramiona. Dłonie kładziemy wnętrzem na kolanach, łącząc kciuk z palcem wska-

⁵ Wśród bogatej literatury na tematy medytacji zob.: Thich Nhat Hanh, 2008; Walters, 2006; Enomiya-Lassalle, 2008; Przybylak, 2009; Kostkiewiczowa i Saganiak, 2010.

zującym (jest to łatwiejsza wersja medytacyjnego ułożenia rąk). Szyja powinna być wyprostowana, wraz z całym kręgosłupem, a broda łagodnie cofnięta. Głowa ma spoczywać prosto, bez opadania. Należy pamiętać o tym, że przyjęta pozycja ma nas prostować, jednak nie tworząc napięć. Wzrok kierujemy w dół, oczy są lekko przymknięte tak, aby ograniczyć pole widzenia. W przypadku medytacji technikach wizualizacją, oczy powinny być zamknięte. Ćwiczenia medytacyjne można także wykonywać siedząc. Stopy powinny być wówczas oparte na podłożu, nogi są rozsunięte, nie opieramy tułowia o oparcie.

Zanim rozpoczniemy medytację, warto skupić się na swoim ciele i próbować je rozluźnić, od czubka głowy do stóp. Można skoncentrować się na oddechu, podążać za falą wdechu i wydechu, czekając aż oddech się wyrówna, uspokoi i wydłuży.

Poszczególne techniki medytacji zależą od obranego przedmiotu koncentracji. Medytacje z dźwiękiem, np. na samogłoskach, polegają na dźwięcznym artykułowaniu poszczególnych samogłosek, tak aby wibracje, o różnej wysokości dźwięku były odczuwane w naszym ciele: samogłoska I w naszej głowie, E na poziomie gardła, A w klatce piersiowej, O w brzuchu, A w dolnej części brzucha, U podstawy tułowia. Poza skupieniem, które uzyskujemy w tej technice, pozytywny jest także efekt wibracji w naszym ciele, „rozbijający” głębokie napięcia mięśniowe i pobudzający komórki naszego ciała. Podobny efekt możemy uzyskać poprzez modulację nosową zgłoski M. Dźwięk wydajemy przez nos, podnosząc i opuszczając wysokość, tak aby powstała wibracja była odczuwana w całym ciele. Jednocześnie poszukujemy takiej wysokości dźwięku, która będzie obejmowała wibracją jak największą część naszego ciała. Ta technika jest fragmentem starej tybetańskiej medytacji *nadabrahma*.

Medytacja z wykorzystaniem mantry, słowa lub modlitwy polega na skupianiu się na bezgłośnym (w myśli) wypowiedzanym słowie lub zdaniu, płynnie zharmonizowanym z fazami naszego oddechu. Taką mantrą może być tzw. pranawa, wymawiana OM (AUM) lub OM AH HUM, zrytmizowanie technik oddechem (AM w trakcie wdechu, AH w trakcie wydechu, HUM w końcowej fazie wydechu, krótkiej przerwie przed wdechem). Oczywiście, w naszych medytacjach można wykorzystać słowa lub zdania o ważnym dla nas znaczeniu emocjonalnym czy religijnym. Przykładem jest chrześcijańska medytacja hezychazmu (mnichów z góry Athos), tzw. modlitwa Jezusa, zrytmizowania z oddechem.

Medytacja z wykorzystaniem obrazu stosuje jako punkt skupienia tworzony w wyobraźni obraz, na Wschodzie są to tzw. jantary,

w sposób symboliczny przedstawiające energetyczne centra ludzkiego ciała lub mandale, czyli symbolicznie przedstawione w formie okręgu filozoficzne koncepcje świata. Te dość skomplikowane obrazy zajmują umysł samym ich budowaniem i utrzymywaniem w czasie trwania medytacji. Można wybrać obrazy zgodne z naszym światopoglądem lub tworzyć samemu proste formy, np. świetlisty punkt, który pomoże w skupieniu umysłu. Jeżeli dojdzie do rozproszenia, proponuję wypracowaną przeze mnie wizualizację pędzącego koła: wówczas w umyśle pojawiają się szybko zmieniające się krajobrazy, obrazy powstają, a my je obserwujemy, podążając za kołem, które odbija się na nierównościach, toczy, obija, podskakuje, czekamy aż koło utraci impet i powoli zacznie zmniejszać prędkość. Możemy również sami próbować sterować nim, wpływać na ruch, wyhamować, aż do zupełnego wyhamowania. W efekcie dochodzi do opanowania natłoku myśli i ich wyciszenia.

Trudniejszymi technikami medytacyjnymi są koncentracje na umyśle. Chodzi o obserwowanie myśli, patrzenie na myśl jako na coś zewnętrznego, jak chmury na niebie, wówczas stajemy się jakby widzami, świadkami naszych myśli, podobnie jak w kinie. Ważne, by nie zatrzymywać się na jakiegokolwiek myśli, nie kontynuować myślenia, niech myśli swobodnie przepływają jedna za drugą, aż okaże się, że nasz wewnętrzny ekran jest pusty. Można też czujnie (jak kot wypatrujący myszy) obserwować moment powstawania myśli, tego, skąd myśl „przychodzi”, nim „ubierze” się w pełną treść (np. od urywka myśli przez skojarzenia kontynuujemy pełną opowieść) wówczas będziemy umieli ją „wygasić”, nie dopuścić do jej dominowania. Innym sposobem jest skupienie się na przerwach między myślami, czyli obserwowanie stanu umysłu między jedną myślą a drugą. W efekcie te przerwy będą coraz dłuższe, a umysł bardziej wyciszony i uspokojony.

Do prostszych, ale efektywnych technik medytacyjnych zalicza się koncentrację na oddechu. Jej zaletą jest to, że może być wykorzystana do doraźnej pomocy wszędzie, także w chwili przerwy w pracy. Należy obserwować oddech, podążając za fazami wdechu i wydechu. Skupiamy się na liczeniu wydechów, od 1 do 10, liczenie powtarzamy wielokrotnie. Skupiając się na wydechach, wydłużamy je coraz bardziej. Jest to szczególnie istotne w pracy z oddechem, tzw. pranajamę z hatha jogi. Psychika wpływa na nasz oddech, jego rytm i jakość zmieniają się wraz z charakterem naszych emocji: zdenerwowani, oddychamy szybciej i bardziej płytko. Przez zmianę oddychania oddziałujemy na stan umysłu, wydłużony wydech działa uspokajająco i rozluźniająco.

W innych technikach relaksacyjnych także stosuje się pogłębione oddechy, bowiem głęboki, spokojny, płynny oddech, z wydłużonym wydechem, w którym istotną rolę odgrywa oddech przeponowy, korzystnie wpływa na nasz system nerwowy, uspokajając i tonizując go. Oddech skorelowany z ruchem jest ważnym elementem takich praktyk, jak joga, Hui Chun Gong, Chi gong (Qigong) i Tai chi (te ostatnie są często określane jako medytacje w ruchu). Stosowanym w mojej praktyce instruktorskiej prostym ćwiczeniem, łączącym te elementy jest pozycja, w której stajemy w lekkim rozkroku (nogi na szerokość bioder), kolana mamy lekko ugięte (nie napinamy stawów), dłonie są swobodnie opuszczone. Wraz z głębokim wdechem, powoli wznosimy ręce do góry, zataczając okrąg, jakbyśmy obejmowali wielką kulę, znajdującą się przed nami. W szczytowym momencie wdechu dłonie znajdują się nad głową, ale nie stykają się ze sobą. Z wydechem rozluźnione ręce, z dłońmi wewnątrz skierowanymi do twarzy, powoli opuszczamy przed sobą, równoległe do twarzy i tułowia. Na końcu dłonie znajdują się z powrotem w pozycji wyjściowej i wraz z wdechem zaczynamy „rysowanie” okręgu.

Możliwe są także medytacje w ruchu, np. tzw. bieg transowy albo medytacyjny, a także medytacja w trakcie rytmicznego spaceru.

W technikach relaksu progresywnego i autogennego przede wszystkim wpływa się na odprężenie, rozluźnienie ciała, a przez ciało uspokaja się umysł, w technikach wizualizacji i medytacji wpływa się na psychikę, bezpośrednio wyciszając umysł, a przez to odprężając ciało.

Techniki relaksacyjne nie są antidotum na wszelkie problemy wynikające ze stresu. W celu większego uodpornienia się na stres i zlikwidowania jego skutków jest konieczna zmiana postrzegania siebie i swoich relacji z otoczeniem. W nauce tego specjalizują się rozbudowane systemy terapii, do których m.in. należą psychocybernetyka Maltza i sofrologia Caycedo. Zawierają one większość technik relaksacyjnych, a poprzez psychoterapię doprowadzają do zmian osobowościowych, przebudowując stereotypy myślowe oraz umiejętnie usuwają wyparte przez umysł w sytuacjach stresowych treści. Z technik i metod relaksacyjnych korzysta również hipnozoterapia, starając się uzyskać dostęp do „zależnych od stanów systemów pamięci, uczenia się i zachowań oraz wykorzystanie zakodowanej tam informacji w celu rozwiązywania problemów” (Rossi, 1995, s. 35) i dzięki temu uzyskiwanie efektów leczniczych. W hipnoterapii i wizualizacji leczniczej poprzez głęboką relaksację stara się dojść do stanów świadomości

między jawą a snem, gdy powoli zaczyna dominować podświadomość i łatwiej można dotrzeć do jej treści. Pozwala to wówczas na stymulowanie komunikacji między psychiką a ciałem.

Każda z technik relaksacyjnych i wspomagających relaks pozwala pozbyć się aktualnych napięć i bloków, wynikających ze stresu. Umożliwia lepszy kontakt z ciałem i jego potrzebami, jak również uczy wyhamowywania natłoku myślowego, wyciszając i regenerując umysł. To metoda efektywnego wypoczynku, a zarazem dzięki temu efektywnej pracy i pełni życia⁶.

Bibliografia

Antystresowy Program Relaksacyjny (2008) [online] [dostęp: 2011-02-25]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.terapiaantystresowa.pl/oferta/relaks>.

Cieślak R., Łuszczynska-Cieślak A. (2001), *Zarządzanie stresem w pracy*. „Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna” 21, s. 122-140.

Cooper C.L., Marshall J. (1987), *Źródła stresu w pracy kierowniczej i umysłowej*. W: Stres w pracy. Red. C. L. Cooper i R. Payne. Warszawa, s. 123-163.

Enomiya-Lassalle H. M. (2008), *Medytacja zen dla chrześcijan*. Kraków.

Epstein G. (1996), *Uzdrowianie przez wizualizację. Wyobrażenia kluczem do zdrowia*. Poznań.

Fontana D. (1998), *Poradnik medytacji. Najnowsze techniki Wschodu i Zachodu*. Warszawa.

Gapik L. (1990), *Hipnoza i hipnoterapia*. Warszawa.

Grochmal S. (red.) (1979), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksująco-koncentrujących*. Warszawa.

Grochmal S. (1987), *Zaufaj sobie*. Warszawa.

Iyengar B. K. S. (2000), *Pranajama. Sztuka oddychania w jodze*. Warszawa.

⁶ Z mojej praktyki instruktora ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących wynika ogromna przyjemność obserwowania efektów technik relaksacyjnych, gdy uczestnicy pozbywają się napięć, coraz bardziej bezwładnie spoczywają na podłodze, ich twarze rozpułkują się, młodnieją i promienieją. Znikają napięcia i zmarszczki. Po relaksie wstają wypoczęci, uśmiechnięci, zadowoleni, „pełniejsi” życia.

- Komorowska J. (1990), *Autohipnoza. Psychoterapia dla każdego*. Warszawa.
- Kostkiewiczowa T., Saganiak M. (red.) (2010), *Medytacja. Postawa intelektualna, sposób poznania, gatunek dyskursu*. *Studia*. Warszawa.
- Kulmatycki L. (2004), *Joga nidra. Sztuka relaksacji*. Warszawa.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal and coping*. New York.
- Lindström B., Eriksson M. (2005), *Professor Aaron Antonovsky (1923–1994). The father of the salutogenesis*. „Journal of Epidemiology and Community Health” [online]. Vol. 59, s. 460-466 [dostęp: 2011-02-25]. Dostępny w World Wide Web: <http://jech.bmj.com/content/59/6/511.full>.
- Markham U. (1994), *Wizualizacja*. Poznań.
- Paul-Cavallier F. J. (1992), *Wizualizacja*. Poznań.
- Podsiad A., Więckowski Z. (oprac.) (1983), *Mały słownik terminów i pojęć filozoficznych dla studiujących filozofię chrześcijańską*. Warszawa.
- Przybylak Z. (2009), *Samouzdrawianie relaksem, medytacją i modlitwą. Poradnik praktyczny*. Wyd. 4. Bydgoszcz.
- Rossi E. L. (1995), *Hipnoterapia. Psychobiologiczne mechanizmy uzdrawiania*. Poznań.
- Schutt K. (2000), *Terapia oddechem*. Warszawa.
- Siek S. (1985a), *Autopsychoterapia*. Warszawa.
- Siek S. (1985b), *Relaks i autosugestia*. Warszawa.
- Siek S. (1990a), *Walka ze stresem*. Warszawa.
- Siek S. (1990b), *Treningi relaksacyjne*. Warszawa.
- Siek S. (1998), *Twoja odpowiedź na stres. Relaksacja. Medytacja. Autosugestia. Mały leksykon technik redukujących stres*. Warszawa.
- Skarzyński A. (1998), *Antystres. Od dziś żyję inaczej*. Warszawa.
- Solveborn S. A. (1989), *Stretching*. Warszawa.
- Strelau J. (1996), *Temperament a stres. Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem*. W: Człowiek w sytuacji stresu. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice, s. 88-132.

Stres w pracy i zarządzanie stresem [online]. [dostęp: 2011-02-25]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.stres.edu.pl/>.

Terelan J. F. (1995), *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz.

Thich Nhat Hanh (2008), *Cud uważności. Zen w sztuce codziennego życia : prosty podręcznik medytacji*. Wyd. 2. Kraków.]

Walters J. D. (2006), *Afirmacje do samoleczenia*. Białystok.

R. Gwioździk

Relaxation in response to stress – the practical aspect of the matter

Summary

In the professional work, the main source of stress are the physical, biological and sociological factors that afflict the work of individual and organization. The programs of stress control concern the psychological, physical/physiological factors and they are related with the change of organization's characteristics, roles and assignments. Author indicates the mechanisms of reaction to stress, as well as the specific relaxation techniques that help to reach and maintain the organism's equilibrium. He discusses Jacobson's progressive relaxation, autogenic training by Schultz, visualizations and meditation techniques. Progressive relaxation and autogenic training techniques have influence the body relaxation and consequently, relaxed body calms the mind. In visualization and meditation, we can influence the psyche, calming the mind and respectively, relaxing the body. In order to defend from stress and eliminate its effects, one must change the perception of himself and his relations with others. Each of the relaxation techniques allows to get rid of the tensions and blockades that are result of stress. It enables a better contact with the body and its needs, as well as it teaches to impede the thought rush, calming down and regenerating the mind.

Ryszard Gwioździk

Pracownik Bombardier Transportation (ZWUS) sp. z o.o. w Katowicach. Od 1975 r. zajmuje się jogą i technikami relaksacyjnymi. Jest instruktorem I klasy ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wg systemu indyjskiej jogi. Zajęcia nieprzerwanie prowadzi od 1983 r., obecnie wg autorskiego programu joga sadhana w Górnośląskim Centrum Kultury w Katowicach.

W latach 1994-1999 opracował program i prowadził zawodowe kursy instruktorów relaksacji i instruktorów ćwiczeń jogi (zezwolenie Kuratorium Oświaty w Katowicach).

W latach 2000/2004 przygotował program (zatwierdzony przez Urząd Kultury Fizycznej i Sportu, Departament Sportu Powszechnego) i realizował zajęcia na ogólnopolskim kursie instruktorów rekreacji ruchowej o specjalizacji kinezyprofilaktyka, na podstawie systemu ćwiczeń hathajogi.

Jest autorem kilku artykułów na temat jogi, relaksacji oraz duchowości chrześcijańskiej. Prowadzi także wykłady otwarte o tematyce m.in. geneza jogi, filozofia jogi klasycznej, praktyka w jodze klasycznej, joga w aspekcie kulturowym, podstawy energetycznej teorii jogi, chrześcijańska adaptacja sadhan Wschodu, podstawy teorii stresu i relaksacji, techniki relaksacji.