

TEHNIKE SPROŠČANJA

PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

TEHNIKE SPROŠČANJA PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

Avtorici:
Alenka Tančič Grum
Brigita Zupančič-Tisovec

Izdajatelj:
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Oblikovanje:
Arhilog d.o.o.: Primož Roškar, u.d.i.a., Vito Cof

Fotografije:
Brigita Zupančič-Tisovec, Ajda Jelenc

Tisk:
Tisk Žnidarič d.o.o.

Naklada:
6000 izvodov

1. ponatis

Kraj in leto izdaje:
Ljubljana, 2017

Brezplačen izvod.

Dokument je nastal v okviru projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.944.4(035)
613.86(035)

TANČIČ Grum, Alenka

Tehnike sproščanja : priročnik za udeležence delavnice / Alenka Tančič Grum, Brigita Zupančič-Tisovec ; [fotografije Brigita Zupančič-Tisovec, Ajda Jelenc]. - 1. ponatis. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017

ISBN 978-961-7002-09-6
1. Zupančič Tisovec, Brigita
288800768

Alenka Tančič Grum
Brigita Zupančič-Tisovec

TEHNIKE SPROŠČANJA

PRIROČNIK ZA **UDELEŽENCE** DELAVNICE

Ljubljana, 2017

VSEBINA

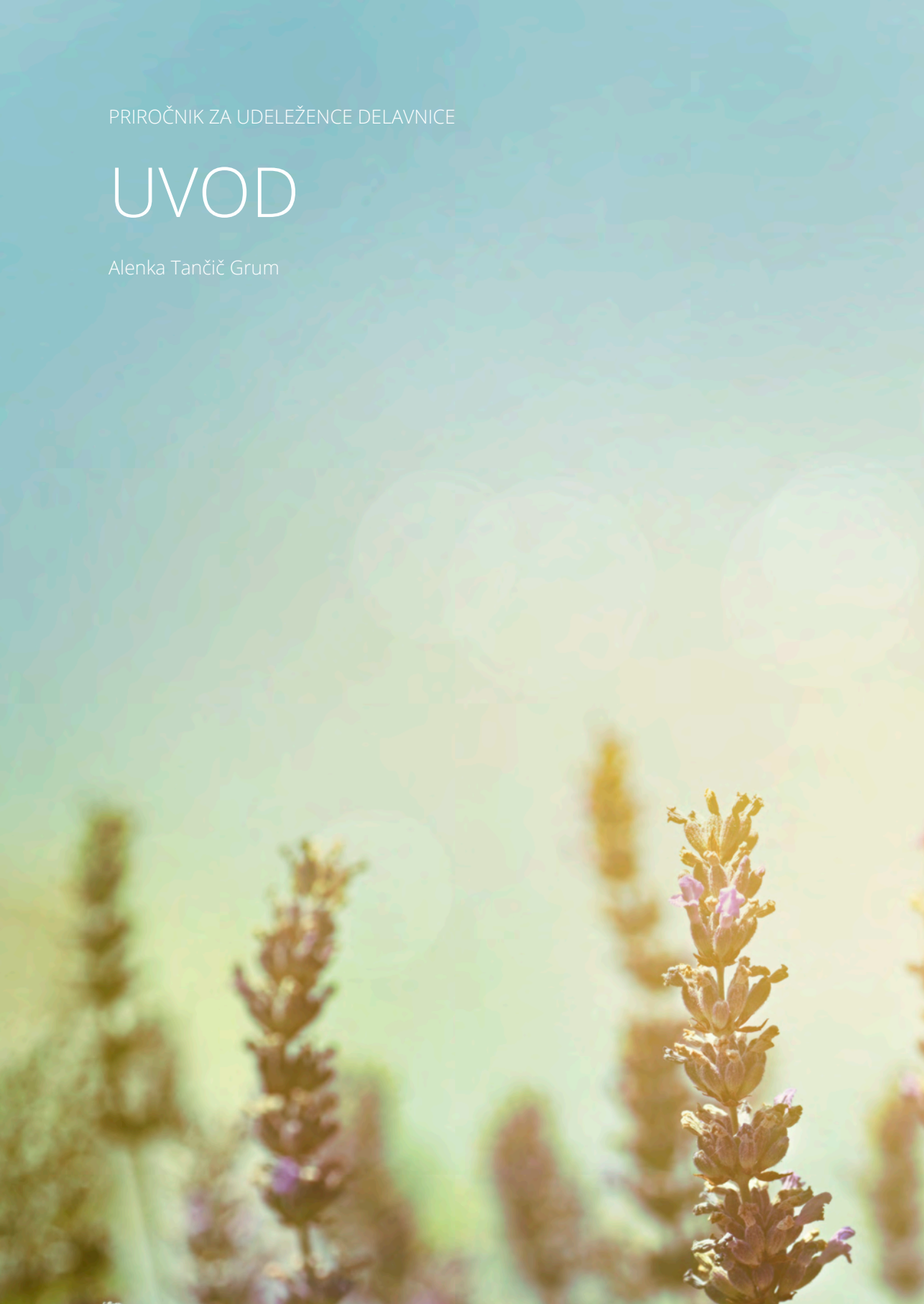
UVOD	6
Zakaj se naučiti in uporabljati tehnike sproščanja?	7
Kakšne tehnike sproščanja poznamo?.....	8
Kdaj so tehnike sproščanja učinkovite?	9
So tehnike sproščanja primerne za vsakogar?	10
Kakšna so splošna priporočila pri izvajanju tehnik sproščanja?.....	11
TEHNIKA DIHALNE VAJE.....	12
1. Namen	13
2. Zahtevnost	13
3. Trajanje.....	13
4. Značilnosti dihanja	14
5. Priprava na izvajanje tehnike	16
6. Na kaj je treba biti pozoren pri izvajanju tehnike	16
7. Učinki, prednosti tehnike	16
8. Izvajanje tehnike.....	17
9. Nekateri sprostivni položaji za bolnike z oteženim izdihom	19
Viri	21
TEHNIKA POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE.....	22
1. Namen	23
2. Zahtevnost	23
3. Trajanje.....	23
4. Priprava na izvajanje tehnike	23
5. Na kaj je treba biti pozoren pri izvajanju tehnike	24
6. Za koga je tehnika manj priporočljiva.....	24
7. Učinki, prednosti tehnike	25
8. Izvajanje tehnike.....	25
9. Krajše oblike tehnike.....	35
Viri	38

TEHNIKA VIZUALIZACIJA POMIRJUJOČEGA KRAJA.....	40
1. Namen	41
2. Zahtevnost	41
3. Trajanje.....	41
4. Priprava na izvajanje.....	41
5. Na kaj je treba biti pozoren pri izvajanju tehnike.....	42
6. Za koga je tehnika manj priporočljiva.....	42
7. Učinki, prednosti tehnike	42
8. Izvajanje tehnike.....	43
Viri	48

PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

UVOD

Alenka Tančič Grum



ZAKAJ SE NAUČITI IN UPORABLJATI TEHNIKE SPROŠČANJA?

Redna vadba izbrane tehnike ali tehnik sproščanja ima številne pozitivne učinke za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Med njimi so na primer:

- učinkovitejše spoprijemanje s stresom – sproščanje zmanjšuje stresne simptome in pomaga telesu, da se vrne v ravnovesje;
- lajšanje bolečine – sproščanje zvišuje prag bolečine in blaži doživljanje bolečine;
- izboljšanje spanja in zmanjšanje utrujenosti;
- izboljšanje koncentracije in spomina;
- povečanje samozaupanja;
- višanje produktivnosti;
- preprečevanje/zmanjševanje psihosomatskih bolezni (zvišan krvni pritisk, migrene, razdražljiv prebavni sistem ...).



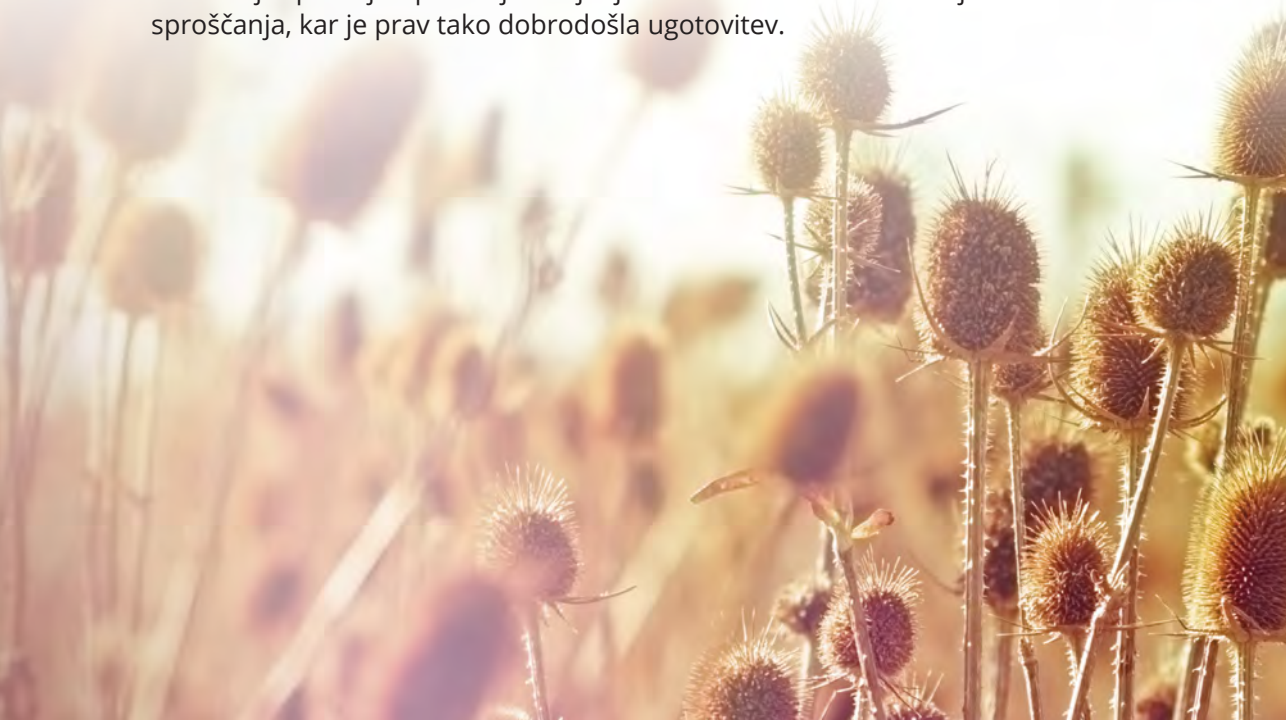
KAKŠNE TEHNIKE SPROŠČANJA POZNAMO?

Sproščamo se lahko na različne načine. Prek izvajanja različnih aktivnosti, ki jih imamo radi (med njimi so na primer: športne aktivnosti, ukvarjanje s hobijem, vrtnarjenje, poslušanje glasbe ali igranje na inštrument, branje, ustvarjanje ...), pri katerih je lahko sproščanje samo eden od ciljev/rezultatov aktivnosti. Lahko pa se sproščamo s pomočjo tehnik sproščanja, ki so usmerjene neposredno v doseganje sprostitve.

Obstajajo številne tehnike sproščanja, ki jih lahko v grobem delimo na tiste, ki so bolj usmerjene na telo (npr. postopno mišično sproščanje, pasivno mišično sproščanje, raztezanje), in tiste, ki so bolj usmerjene na um, misli (npr. vizualizacija, avtogeni trening, meditacija). Za redno vadbo in ustrezne učinke tehnike sproščanja je pomembno, da posameznik izbere tisto, ki mu najbolj ustreza. Zato so v delavnici predstavljene tri različne tehnike:

- Dihalne vaje: kot osnovna tehnika, ki je del večine ostalih tehnik; in kot preprosta, dostopna tehnika, ki jo lahko uporabimo kadarkoli.
- Postopno mišično sproščanje: kot nezahtevna tehnika, ki je usmerjena na telo.
- Vizualizacija pomirjujočega kraja: kot nezahtevna tehnika, ki je usmerjena na misli.

Nekaterim posameznikom bolj ustreza poudarek na telesu, drugim na mislih, nekaterim bodo ustrezale vse tri tehnike, nekateri pa bodo morali preizkusiti še kakšno tehniko, da bodo našli tisto, ki jo bodo lahko redno uporabljali in s katero bodo lahko dosegli pravo sprostitvev. Nekateri pa bodo celo ugotovili, da se lažje sprostijo s pomočjo izvajanja kakšne aktivnosti in ne nujno tehnike sproščanja, kar je prav tako dobrodošla ugotovitev.



KDAJ SO TEHNIKE SPROŠČANJA UČINKOVITE?

Tehnike sproščanja so lahko učinkovite, kadar so izpolnjeni vsaj trije osnovni pogoji:

1. Ustrezen izbor tehnike: Pomembno je, da izberemo tehniko, ki nam ustreza, v katero zaupamo in ki jo bomo lahko redno izvajali.
2. Ustrezno izvajanje tehnike: Da lahko dosežemo sproščenost in druge pozitivne učinke tehnike, jo moramo izvajati pravilno. Zato je pomembno, da se tehnike dobro naučimo in da jo izvajamo v skladu z navodili in priporočili.
3. Redna vadba: Izvajanje tehnike je veččina, kot je npr. igranje na inštrument. In za osvojitve vsake veščine je redna vadba nujen pogoj. Brez rednega izvajanja tehnike ne moremo zares osvojiti in doseči želenih učinkov.



SO TEHNIKE SPROŠČANJA PRIMERNE ZA VSAKOGAR?

Ob pravilnem izvajanju tehnike sproščanja načeloma nimajo negativnih ali škodljivih posledic. Vendar je pomembno, da se zavedamo svojih morebitnih omejitev – različnih poškodb in (telesnih ali psihičnih) težav, in se glede izvajanja tehnike po potrebi posvetujemo z zdravnikom.



KAKŠNA SO SPLOŠNA PRIPOROČILA PRI IZVAJANJU TEHNIK SPROŠČANJA?

- Na začetku, dokler tehnika še ni osvojena, je bolje vaditi v mirnem, nehrupnem prostoru (poskrbimo tudi, da nas ne moti zvonjenje telefona in ostalih naprav); potem pa lahko posamezno tehniko (ali obliko tehnike) izvajamo tudi sredi stresnega dogajanja oz. ko sprostitev najbolj potrebujemo.
- Priporočljivo je, da nam je čim bolj udobno (udobna in dovolj topla oblačila, prijetna temperatura v prostoru).
- Pri posamezni tehniki je navedeno, kateri položaj oz. položaji so (najbolj) ustrezni za njeno izvajanje, pri tem smo pozorni tudi na svoje počutje.
- Tehniko (predvsem v obdobju učenja) izvajamo v času, ki nam najbolj ustreza, in ko je najmanj motenj ali prekinitev (službenih ali drugih obveznosti). Če ni naš namen, da bi ob izvajanju tehnike zaspali, je bolje, da je ne vadimo, ko smo zelo utrujeni ali po obilnem obroku.
- Za redno izvajanje je priporočljivo, da si vnaprej določimo termin, ko bomo vsakodnevno vadili tehniko/e. Izkazalo se je, da je bolj učinkovito, če tehniko izvajamo redno, pa čeprav krajši čas (na primer 5, 10 minut), kot pa če tehniko vadimo samo občasno in dlje.
- Če je izvajanje tehnike sproščanja za nas na kakršnikoli način neprijetno ali celo boleče, je ne izvajamo in se pred morebitnim nadaljnjim izvajanjem o tem posvetujemo z voditeljem delavnice ali zdravnikom.



PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

TEHNIKA DIHALNE VAJE

Brigita Zupančič-Tisovec

1. NAMEN

Osnovne dihalne vaje so na dokazih temelječa dobra sprostitvena tehnika. Namen dihalnih vaj je doseči zavedanje trenutnega dihalnega vzorca ter krepite sposobnost zavestnega usmerjanja dihanja z namenom sprostitve in izboljšanja psihofizičnega počutja. Ta sposobnost pri posamezniku gradi zdrav občutek notranje moči, samozavesti in samostojnosti.

2. ZAHTEVNOST

Dihalne tehnike so navadno najpogostejši način sproščanja napetosti, saj so zelo preproste. Z umirjanjem dihanja lahko zelo hitro dosežemo ugoden vpliv na svoje misli in telo. Pogosto različne dihalne tehnike kombiniramo z ostalimi oblikami sproščanja. So praktične in jih posameznik zelo lahko uporablja kadarkoli, ko v vsakodnevnem življenju občuti napetost.

3. TRAJANJE

Izvajanje tehnike v času učenja traja malo dlje (15-20 minut), kasneje, ko je tehnika naučena, pa se jo lahko uporablja odvisno od zastavljenih ciljev, v kratkih sklopih (npr. za motivacijo ali začetek telesne dejavnosti, 5-10 minut), ali v daljših sklopih (npr. za umiritev in sprostitve, 15-20 min).

4. ZNAČILNOSTI DIHANJA

Dihanje je osnovna fiziološka funkcija, saj smo od njega odvisni. Dihanje je tudi edini fiziološki proces, ki poteka tako nezavedno kot z močjo volje. Večino časa dihamo nezavedno, dihanja se zavemo predvsem takrat, ko nas v to prisilijo zunanji dražljaji (onesnažen zrak, prijetne ali neprijetne vonjave, telesni napor ...) ali ko želimo nanj vplivati. Že samo usmerjanje pozornosti na dihanje spremeni dihalni vzorec, pri dihalnih vajah pa želimo zavestno spreminjati dihalni vzorec in na ta način doseči sproščenost.

Dihalni vzorec

V medicini dihalni vzorec označujeta predvsem hitrost (frekvenca) in globina dihanja (volumen). Vzorec dihanja (frekvenca in volumen) se pri večini ljudi ves čas spreminja, saj sledi našemu počutju in aktivnostim. V stresnih okoliščinah ali ob telesnem naporu je dihanje običajno hitrejše in plitvejše, kadar smo sproščeni ali kadar počivamo/mirujemo, pa je naše dihanje običajno počasnejše in največkrat tudi globlje.

Tipi dihanja

Z dihalnim vzorcem je povezan tudi tip dihanja. Dihamo lahko:

- s pljučnimi vršički (pri vdihu se dvigne ramenski obroč),
- prsno (pri vdihu se dvigne prsni koš z rebrnimi loki),
- trebušno/preponsko/diafragmalno/s trebušno prepono (pri vdihu se izboči zgornji del trebuha),
- mešano (dvigujeta se trebuh in prsni koš hkrati ali pa trebuh, prsni koš in ramenski obroč hkrati).

Globoko preponsko (trebušno) dihanje omogoča večji dihalni volumen, kar omogoča nižjo dihalno frekvenco v mirovanju ali večji skupni minutni volumen pri naporu. To vpliva na nižjo srčno frekvenco in manjše naprezanje srčne mišice za isto količino opravljenega dela. Globoko preponsko dihanje najdemo pri zdravih otrocih, odraslih, ki so sproščeni in mirni, in med spanjem zdravega človeka.

Globoko in počasno preponsko dihanje torej omogoča najbolj optimalno izmenjavo plinov – dostopnost kisika v celicah povsod po telesu; z izločanjem ogljikovega dioksida pa globoko preponsko dihanje omogoča tudi ohranjanje ustrezne koncentracije tega plina ter vodikovih ionov v notranjem okolju. Vstopanje in izstopanje plinov v in iz telesa omogoča sprememba pritiskov v prsni votlini in trebušna prepona je tista, ki omogoči največje razlike teh.

Potek dihanja

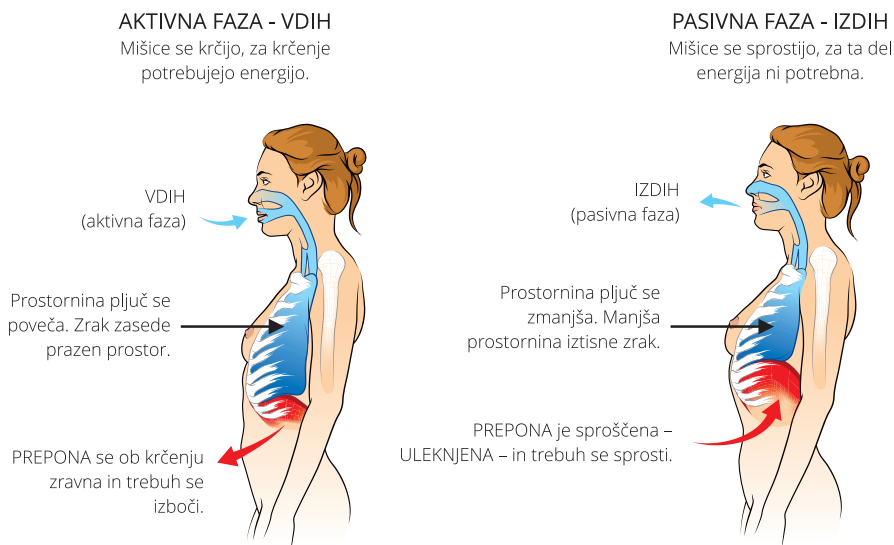
Običajno zrak vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. Tako zrak očistimo, navlažimo in segrejemo/ohladimo.

Vdih

Med vdihom se medrebrne mišice skrčijo ter dvignejo prsni koš. Skrči se tudi trebušna prepona in se zravna oz. pomakne navzdol, v trebušno votlino (prej je uleknjena). S tem se poveča prostornina prsne votline in posledično tudi prostornina pljuč. Ker se poveča prostornina pljuč, v njih nastane podtlak in zato zrak skozi odprte dihalne poti vdre v pljuča in zasede prazen prostor. Ker se pri vdihu mišice krčijo, je to aktivna faza.

Izdih

Pri izdihu se dihalne mišice sprostijo, prsni koš se spusti, trebušna prepona se sprosti in uleknje nazaj v prsno votlino. Stena prsne votline zato pritisne na pljuča in večji tlak v pljučih stisne zrak ven. Ker se mišice pri izdihu sprostijo in mišičnega dela praviloma ni, je to pasivna faza.



5. PRIPRAVA NA IZVAJANJE TEHNIKE

Naslednja priporočila so namenjena boljšemu izvajanju tehnike:

- Na začetku, dokler tehnika še ni osvojena, je bolje vaditi v mirnem, nehrupnem prostoru.
- Priporočljiva so udobna oblačila.
- Učenje trebušnega dihanja se najlažje izvaja leže, če ni pogojev za to, pa stoje.

6. NA KAJ JE TREBA BITI POZOREN PRI IZVAJANJU TEHNIKE

- Hrbtenica naj bo v vseh položajih vzravnana, glava je v podaljšku vratu.
- Priporočljivo je vdihovanje skozi nos in izdihovanje skozi usta.
- Dihanje naj bo lahkotno in sproščeno.
- Dihanje naj bo neslišno.
- Dihanje naj bo ritmično in enakomerno.
- Vdih in izdih naj se postopoma poglobljata in podaljšujeta. Primerna dolžina je tista, ki ne povzroča nelagodja in pri kateri naslednjo fazo vdiha/ izdiha izvedemo brez napora.
- Naj ne bo zadrževanja sape.
- Priporočljivo je, da smo ves čas pozorni na telesne občutke, ki so prisotni.
- Če se pojavi nelagodje, je potrebno vajo prekiniti.
- Redna vadba je ključna in vpliva na hitrost ter globino sprostitev.

7. UČINKI, PREDNOSTI TEHNIKE

Dihanje vpliva na delovanje avtonomnega živčnega sistema: počasno in globoko dihanje ga uravnateži in nam pomaga, da se sprostimo.

Stalna zaskrbljenost in doživljanje stresov ter odsotnost zadostne telesne aktivnosti in sedeč življenjski slog hkrati s povečanjem frekvence dihanja spremenijo dihanje v plitvejše, prsno. Plitvo prsno dihanje pa je v močni povezavi s pojavnostjo depresij, anksioznosti in napadov panike. Preponsko oz. trebušno dihanje tako raziskovalci povezujejo s prijetnimi čustvi in sproščenostjo, prsno dihanje pa je povezano z napetostjo in anksioznostjo.

8. IZVAJANJE TEHNIKE

KORAK 1: PREPOZNAJTE SVOJ TIP DIHANJA

Eno roko postavite na prsni koš in drugo na trebuh nad popkom. Nekaj časa dihajte tako, kot sicer normalno dihate, in pri tem opazujte gibanje obeh rok pri vsakem vdihu. Katera roka se bolj vidno dviguje?

KORAK 2: NAUČITE SE TREBUŠNEGA DIHANJA IN GA REDNO VADITE

Če ste ugotovili, da dihate prsno, se naučite tudi trebušnega dihanja ter tega čim večkrat ponavljajte: ne le, kadar trenirate tehnike sproščanja ali kadar ste pod stresom, temveč tudi ob drugih priložnostih (kot na primer: na poti v službo, ko čakate ob fotokopirnem aparatu, ko čakate v vrsti pred blagajno ...). Tako boste tehniko lažje osvojili in sprejeli "za svojo".



Trebušno dihanje

Zavzamemo sproščen, dobro podprt položaj leže ali pol sede. Nogi pokrčimo. Dlani položimo na trebuh v višini popka. Izdihnemo in potegnemo trebuh navznoter. Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem potisnemo trebuh ven. Za kratek čas zadržimo dih in sproščeno izdihnemo s priprtimi ustnicami. Nekajkrat ponovimo in smo pozorni na to, da se dlani med vdihovanjem dvigajo (trebuh se "polni" z zrakom) in med izdihovanjem spuščajo (trebuh se "prazni").

KORAK 3: NAUČITE SE IN UPORABLJAJTE ŠE DRUGE DIHALNE TEHNIKE

Ko obvladamo trebušno dihanje, lahko dodajamo druge pomembne komponente dihalnih tehnik:

- osredotočenost na počasno in sproščeno dihanje: štejemo do 10 izdihov in začnemo znova;
- osredotočenost na izdih z ustnično priporo (ko izdihujemo, z ustnicami oblikujemo glas S, Š ali F);
- čas vdiha in izdiha: vdih skozi nos naj bo kratek (npr. 4 sekunde), sledi mu čas zadrževanja diha (npr. 2 sekundi) in daljšega sproščenega izdiha (npr. 4-8 sekund);
- po globokem vdihu sledi izdih, ki ga v mislih pošljemo v vedno drug del telesa (sistematično začnemo pri bolj oddaljenih delih (prsti nog) in gremo proti centru (srce));
- pri dihanju si predstavljamo, da vdihujemo nekaj, kar nas spominja na toploto in prijetne spomine (npr. vonj morja ali vonj cimetovega čaja ali vonj po pečenem kruhu ...).

9. NEKATERI SPROSTITVENI POLOŽAJI ZA BOLNIKE Z OTEŽENIM IZDIHOM

Sprostitevni položaji so namenjeni predvsem bolnikom, ki imajo otežen izdih (pasiven izdih pri nekaterih obolenjih postane aktiven).



Položaj sede, ko se z namenom sprostitve dihalnih poti (predvsem v izdihu) z rokami naslonimo na primerno visoko mizo in glavo podpremo z rokami in/ali blazino, s pomočjo katerih omogočimo nemoteno dihanje.



Položaj »kočijaža« je namenjen sprostitvi dihalnih poti (komolci oprti na kolena omogočijo sprostitvev prsnega koša).

VIRI

- Cacioppo JT, Bernston GG, Larsen JT, Poehlmann KM, Ito T. The psychophysiology of emotion (2nd ed.). New York: Guilford Press, 2000.
- Chien HC, Chung YC, Yeh ML, Lee JF. Breathing exercise combined with cognitive behavioural intervention improves sleep quality and heart rate variability in major depression. Clin Nurs, 2015.
- Fokkema DS. The psychobiology of strained breathing and its cardiovascular implications: A functional system review. Psychophysiology, 1999. Pridobljeno na PubMed.
- Jerath R, Crawford MW, Barnes VA, Harden K. Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. Appl Psychophysiol Biofeedback, 2015. Pridobljeno na PubMed.
- Clancy J, McVicar A. Physiologyanatomy: a homeostatic approach. London: Arnold, 2002.
- Sovik R. The science of breathing - the yogic view. Prog Brain Res, 2000. Pridobljeno na PubMed.

PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

TEHNIKA POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

(PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA)

Alenka Tančič Grum

1. NAMEN

Tehnika postopno mišično sproščanje (PMS) ali progresivna mišična relaksacija (PMR) nas uči zavestnega sproščanja mišic v dveh korakih. Prvi korak je krčenje določene mišične skupine, drugi korak je sproščanje. Skozi ponavljanje te tehnike se naučimo prepoznati in razločiti občutke ob napeti mišici in občutke ob sproščeni mišici. To znanje nam pomaga pri sproščanju telesa, kadar začutimo, da je napeto zaradi stresa.

2. ZAHTEVNOST

Tehnika PMS za učenje in izvajanje ni zelo zahtevna, vendar je za njeno osvojitve in ustrezne učinke potrebna redna vadba – na začetku (prvi teden ali dva) je priporočljivo izvajanje dvakrat na dan (po 15 minut).

3. TRAJANJE

Izvajanje predstavljene tehnike v celoti traja okoli 15 minut, med samim učenjem ali po potrebi lahko tudi dlje. Ko je tehnika PMS osvojena, lahko posameznik uporablja znanje za hitro sproščanje mišic, ko čuti, da so zaradi stresa napete.

4. PRIPRAVA NA IZVAJANJE TEHNIKE

Naslednja priporočila so namenjena boljšemu izvajanju tehnike PMS:

- Na začetku, dokler tehnika še ni osvojena, je bolje vaditi v mirnem, nehrupnem prostoru.
- Priporočljiva so udobna oblačila, brez čevljev.
- Tehniko se lahko izvaja sede ali leže, a je pri ležečem položaju večja verjetnost, da bi med izvajanjem zaspali.
- Vajo izvajamo v času, ki nam najbolj ustreza, priporočljivo je le, da pred tem ni obilnejšega obroka.

5. NA KAJ JE TREBA BITI POZOREN PRI IZVAJANJU TEHNIKE

- Pomembno je, da se zavedamo svojih morebitnih omejitev – različnih poškodb ali težav, in se glede izvajanja tehnike po potrebi posvetujemo z zdravnikom.
- Posebej pri vratu je potrebno paziti, da ne pride do premočnega zategovanja in bolečine.
- Pomembno je, da posamezno mišično skupino, ki smo jo najprej skrčili, v naslednjem koraku dejansko sprostimo naenkrat – in ne postopoma, počasi.
- Dobro je vedeti, da je na začetku težko ločiti med mišičnimi skupinami in da se lahko zgodi, da bomo ob npr. krčenju mišic roke krčili tudi ramenske mišice. Z vajo se bomo naučili razločevati med posameznimi mišičnimi skupinami, kar je poleg sproščanja pomemben cilj te tehnike. Vseeno pa velja tudi, da noben del telesa ni izoliran, kar pomeni, da se je težko izogniti temu, da ob krčenju določene mišične skupine ne bi vsaj v neki meri krčili tudi katere druge.
- Ob izvajanju tehnike smo pozorni tudi na dihanje. Diha ne zadržujemo (razen pri krčenju mišic prsnega koša), ampak dihamo sproščeno, v svojem ritmu.
- Po koncu izvajanja tehnike je potrebno vstati počasi – za preprečitev vrtenja v glavi.
- Redna vadba je ključna in vpliva na hitrost ter globino sprostitev.

6. ZA KOGA JE TEHNIKA MANJ PRIPOROČLJIVA

- Za posameznike, ki pogosto doživljajo krče.
- Za posameznike, ki jim osredotočanje na telo poveča občutke bolečine.
- Za posameznike z zelo visokim krvnim pritiskom in srčne bolnike je priporočljivo samo sproščanje mišic, brez krčenja (pasivno sproščanje).
- Za nosečnice je zaradi vpliva na popadke priporočljivo samo sproščanje mišic, brez krčenja (pasivno sproščanje).

7. UČINKI, PREDNOSTI TEHNIKE

Izkazalo se je, da redno izvajanje tehnike PMS pomaga pri:

- zmanjševanju mišične napetosti,
- spoprijemanju z anksioznostjo in depresijo,
- zmanjševanju bolečin v vratu in križu,
- premagovanju utrujenosti in nespečnosti,
- zmanjševanju visokega krvnega pritiska.

8. IZVAJANJE TEHNIKE

Pri tehniki PMS gre za sproščanje mišičnih struktur v dveh korakih – z izmenjevanjem zategnitve in sprostitve. Postopek je enak pri vseh mišičnih skupinah, korak 1 in korak 2 pri vsaki mišični skupini izvedemo dvakrat.

KORAK 1: KRČENJE

1. Najprej se osredotočimo na posamezno mišično skupino.
2. Močno skrčimo to mišično skupino.
3. Stisk zadržimo za okoli 5 sekund.
4. Pozorni smo na občutke ob krčenju.
5. Med krčenjem enakomerno dihamo v svojem ritmu.

KORAK 2: SPROŠČANJE

1. Potem ko smo 5 sekund krčili določeno mišično skupino, jo naenkrat sprostimo in ostanemo v stanju sproščenosti vsaj 10 sekund (kasneje še dlje – 30, 40 sekund).
2. Pozorni smo na občutke ob sproščanju, opazujemo razliko med skrčeno in sproščeno mišico.
3. Tudi ob tem koraku enakomerno dihamo v svojem ritmu.

Opisan vrstni red krčenja in sproščanja mišičnih skupin v tem gradivu je od spodaj navzgor, vendar je lahko vrstni red tudi drugačen (lahko se na primer začne pri rokah, nadaljuje pri glavi in potem spušča navzdol do nog) – odvisno od želja posameznika, prav tako koliko mišičnih skupin bo zajel. Priporočljivo je, da so vključene vse glavne mišične skupine v telesu.

PRIMER POTEKA:

Na stolu se udobno namestimo in odložimo očala ali karkoli bi nas lahko tiščalo. Nogi naj bosta vzporedno in ne prekrížani, stopali na tleh. S hrbtom se lahko naslonimo nazaj. Roki lahko počivata v naročju ali na naslonjalih za roke. Med izvajanjem tehnike imamo zaprte oči ali pa pogled usmerimo prazno pred seboj. Priporočljivo je, da se med izvajanjem tehnike čim manj premikamo, predvsem mišice, ki smo jih že sprostili.

Dihamo v svojem ritmu in za začetek samo opazujemo, kako zrak vstopi v naše telo med vdihom, in kako ga med izdihom zapusti. Tako spremljamo približno 5 vdihov in izdihov.

1. Desno stopalo

Skrčimo prste na stopalu – zadržimo za približno 5 sekund in opazujemo občutke v desnem stopalu ob skrčeni mišici – in potem naenkrat sprostimo. Opazujemo občutke v stopalu ob sproščeni mišici vsaj 10 sekund ... Kako občutimo razliko v primerjavi s skrčeno mišico, so morda prisotni tudi občutki toplote ali teže/lahkosti v stopalu ...? Še enkrat ponovimo celotno vajo na desnem stopalu. Torej: Skrčimo prste na stopalu – zadržimo za približno 5 sekund in opazujemo občutke v desnem stopalu ob skrčeni mišici – in potem naenkrat sprostimo. Opazujemo občutke v stopalu ob sproščeni mišici.

Potem se osredotočimo na naslednjo mišično skupino ...



2. Desna golen

Peta je na tleh, prste na stopalu pritegnemo k sebi – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



3. Cela desna noga

Stegnemo in dvignemo nogo, prste na stopalu pritegnemo k sebi – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



4. Levo stopalo (glejte sliko za desno stopalo)

Skrčimo prste na stopalu – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).

5. Leva golen (glejte sliko za desno golen)

Peta je na tleh, prste na stopalu pritegnemo k sebi – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).

6. Cela leva noga (glejte sliko za desno nogo)

Stegnemo in dvignemo nogo, prste na stopalu pritegnemo k sebi – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).

7. Desna dlan

Stisnemo pest – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



8. Celotna desna roka

Stegnemo roko ob telesu, stisnemo pest in pritisnemo komolec k telesu – za-
držimo – sprostim (2-krat izvedemo).



9. Leva dlan (glejte sliko za desno dlan)

Stisnemo pest – zadržimo – sprostim (2-krat izvedemo).

10. Celotna leva roka (glejte sliko za celotno desno roko)

Stegnemo roko ob telesu, stisnemo pest in pritisnemo komolec k telesu – zadržimo – sprostim (2-krat izvedemo).

11. Trebuh

Potegnemo trebuh navznoter, ga pritisnemo k hrbtenici (stisnemo trebušne mišice) – zadržimo – sprostim (2-krat izvedemo).

12. Prsni koš

Globoko vdihnemo skozi nos v prsni koš – zadržimo dih (za 5-10 sekund) – izdihnemo skozi usta (2-krat izvedemo).

13. Rame

Dvignemo rame navzgor, čim bolj k ušesom – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



14. Vrat

Nagnemo glavo navzdol, kot da bi se želeli z brado dotakniti prsnega koša, hkrati pa bi nam to nekdo preprečeval (med vratom in prsnim košem je nekaj prostora, vrat ostaja napet) – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



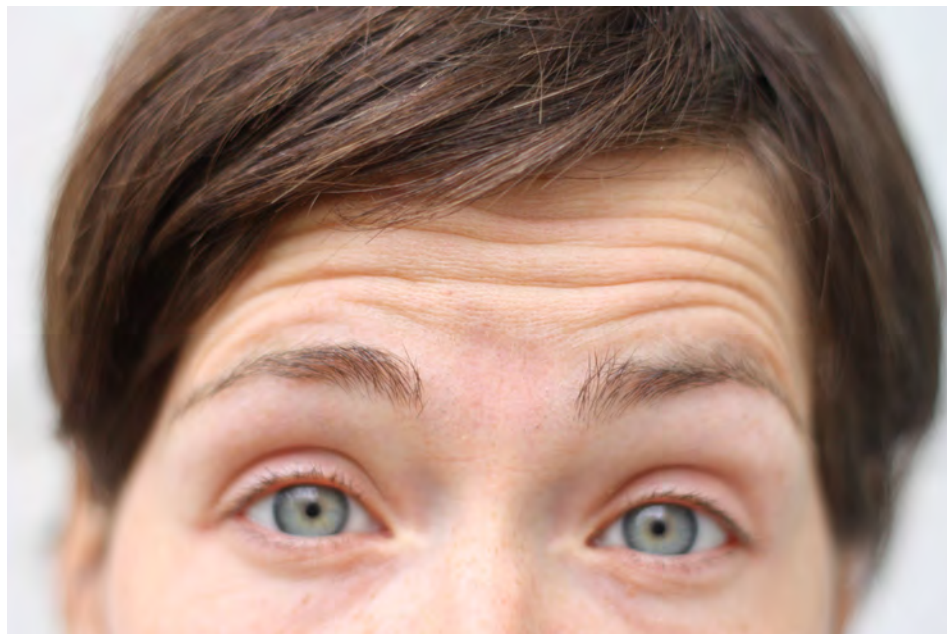
15. Oči in usta

Stisnemo oči, stisnemo zobe in potegnemo koticke ust nazaj (kot bi se zarežali) – zadržimo – sprostim (2-krat izvedemo).



16. Čelo

Dvignemo obrvi in nagubamo zgornji del čela – zadržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



Sprostili smo glavne mišične skupine telesa ... Pozorni smo na občutke v telesu, zavedamo se sproščenosti, toplote in morda teže, ki jo čutimo v mišicah/ posameznih udih ... V mislih se še enkrat sprehodimo skozi telo in začutimo sproščenost: stopal ... nog ... dlani ... rok ... trebuha ... prsnega koša ... ramen ... vratu ... oči ... čela ... celotnega obraza.

Dihamo mirno, enakomerno ... Opazujemo nekaj svojih vdihov in izdihov ... Zavedamo se, da so naša stopala trdno na tleh, čutimo stol pod nami ... Za zaključek lahko počasi odštevamo od 5 do 1. V času odštevanja bomo rahlo premaknili noge in roke ter zanihali z glavo levo in desno, pri 1 bomo počasi odprli oči. 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1.

9. KRAJŠE OBLIKE TEHNIKE

Ko osvojimo osnovno tehniko PMS (16 mišičnih skupin), lahko stopenjsko nadaljujemo s krajšimi oblikami tehnike (krčenje in sproščanje večjih sklopov mišic naenkrat).

I. (osnovna) stopnja: 16 mišičnih skupin

1. Desno stopalo
2. Desna golen
3. Celotna desna noga
4. Levo stopalo
5. Leva golen
6. Celotna leva noga
7. Desna dlan
8. Celotna desna roka
9. Leva dlan
10. Celotna leva roka
11. Trebuh
12. Prsni koš
13. Rame
14. Vrat
15. Oči in usta
16. Čelo

II. stopnja: 7 mišičnih skupin

1. Celotna desna noga:
Stegnemo in dvignemo nogo, prste na stopalu pritegnemo k sebi (lahko jih zraven tudi pokrčimo) – zadržimo – sprostim.
2. Celotna leva noga:
Stegnemo in dvignemo nogo, prste na stopalu pritegnemo k sebi (lahko jih zraven tudi pokrčimo) – zadržimo – sprostim.
3. Celotna desna roka:
Stegnemo roko ob telesu, stisnemo pest in pritisnemo komolec k telesu – zadržimo – sprostim.
4. Celotna leva roka:
Stegnemo roko ob telesu, stisnemo pest in pritisnemo komolec k telesu – zadržimo – sprostim.
5. Trebuh, rame in prsni koš:
Potegnemo trebuh navznoter, dvignemo rame navzgor in globoko vdihnemo skozi nos v prsni koš – zadržimo (tudi dih) – sprostim.
6. Vrat:
Nagnemo glavo proti prsnemu košu – zadržimo – sprostim.
7. Vse obrazne mišice:
Stisnemo oči, stisnemo zobe in potegnemo koticke ust nazaj – zadržimo – sprostim.

III. stopnja: 4 mišične skupine

1. Obe nogi: Stegnemo in dvignemo obe nogi hkrati, prste na stopalih pritegnemo k sebi (lahko jih zraven tudi pokrčimo) – zadržimo – sprostim.
2. Obe roki: Stegnemo obe roki ob telesu, stisnemo pesti in pritisnemo komolca k telesu – zadržimo – sprostim.
3. Trebuh, rame in prsni koš: Potegnemo trebuh navznoter, dvignemo rame navzgor in globoko vdihnemo skozi nos v prsni koš – zadržimo (tudi dih) – sprostim.
4. Vrat in vse obrazne mišice: Nagnemo glavo proti prsnemu košu ter istočasno stisnemo oči, stisnemo zobe in potegnemo koticke ust nazaj – zadržimo – sprostim.

IV. stopnja: sproščanje 4 mišičnih skupin brez krčenja mišic

Mišične skupine, ki so navedene pri III. stopnji, med vajo samo sproščamo, ne da bi jih prej skrčili.

1. Obe nogi: samo sproščamo.
2. Obe roki: samo sproščamo.
3. Trebuh, rame in prsni koš: samo sproščamo.
4. Vrat in vse obrazne mišice: samo sproščamo.

V. stopnja: sproščanje napetih mišic (brez namenskega krčenja) v stresni situaciji

Tehniko uporabljamo po potrebi – sproščamo mišice, kadar čutimo, da so napete. To pomeni, da lahko v neki situaciji sproščamo samo posamezno mišično skupino (ki je napeta) in ne nujno celega telesa.

VIRI

- Adamčič Pavlovič D. Globina samodotika – obvladovanje stresa. Ljubljana: Educy, 2000.
- Davis M, Eshelman ER, McKay M. The Relaxation & Stress Reduction Workbook – Sixth Edition. Oakland: New Harbinger Publications, Inc., 2008.
- Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WE (ured.). Principles and Practice of Stress Management – Third Edition. New York: The Guilford Press, 2007.
- Payne RA, Donaghy M (ured.). Payne's handbook of relaxation techniques – a practical guide for the health care professional. Edinburgh: Elsevier Limited, 2010.

PRIROČNIK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

TEHNIKA VIZUALIZACIJA POMIRJUJOČEGA KRAJA

Alenka Tančič Grum

1. NAMEN

S tehniko vizualizacija pomirjujočega kraja (vizualizacija) želimo s pomočjo ustvarjanja pomirjujočih miselnih podob doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesni in drugih ravneh.

2. ZAHTEVNOST

Tehnika vizualizacije za učenje in izvajanje ni zahtevna, vendar je za njeno osvojitvev in ustrezne učinke potrebna redna vadba – na začetku (prvi teden ali dva) je priporočljivo izvajanje dvakrat ali trikrat na dan.

3. TRAJANJE

Izvajanje tehnike traja okoli 10 minut, lahko pa tudi dlje, če posamezniku ustreza.

4. PRIPRAVA NA IZVAJANJE

Naslednja priporočila so namenjena boljšemu izvajanju tehnike vizualizacije:

- Bolje je vaditi v mirnem, nehrupnem prostoru.
- Priporočljiva so udobna oblačila in udoben položaj.
- Posameznik vajo izvaja v času, ki mu ustreza.
- Če vam to ustreza, si lahko za podlago/ozadje ob vaji vrtite nežno glasbo ali ustrezajoče zvoke iz narave.

5. NA KAJ JE TREBA BITI POZOREN PRI IZVAJANJU TEHNIKE

- Pri ustvarjanju miselnih podob je priporočljivo vključiti vse čute: vid, sluh, voh, tip, okus, zaznavanje temperature in zaznavanje gibanja v prostoru.
- Tudi če je vizualizacija vodena od zunaj, je ključno, da posameznik ustvari svojo podobo – s svojimi podrobnostmi in značilnostmi (da si npr. ob predstavljanju travnika v svojo podobo ne vključi podrobnosti, ki mu niso blizu, čeprav jih je voditelj med vodenjem omenil oz. so bili omejeni na posnetku).
- Za učinkovito izvajanje je potrebna redna vadba (in potrpežljivost).
- Včasih, zelo redko, imajo posamezniki težave pri preklopu iz vizualizacije v vsakodnevno življenje. Zato je v zaključku izvajanja tehnike pomemben počasen prehod iz domišljjskega sveta ter zavestno usmerjanje pozornosti na telesni stik z zunanjim okoljem (da se zavedamo tal pod nogami, stola ...).

6. ZA KOGA JE TEHNIKA MANJ PRIPOROČLJIVA

- Za posameznike, ki imajo težave pri ustvarjanju miselnih podob, vizualiziranju – kljub interesu in vaji.
- Za posameznike z akutnimi psihotičnimi motnjami.

7. UČINKI, PREDNOSTI TEHNIKE

Izkazalo se je, da redno izvajanje tehnike vizualizacije pomaga pri:

- blaženju glavobolov,
- zmanjševanju kroničnih bolečin,
- spoprijemanju z anksioznostjo
- in drugih telesnih težavah povezanih s stresom.

8. IZVAJANJE TEHNIKE

Tehniko vizualizacije se lahko izvaja samostojno ali s pomočjo vodenja druge osebe (v živo ali ob posnetku). Posameznik si v mislih ustvari podobo pomirjujočega dogodka oz. kraja, na katerem se nahaja. To je lahko kraj, ki ga posameznik pozna in na katerem je že bil, lahko ga pozna s fotografij ali pa ga ustvari na novo. Primeri takih krajev: obala morja ali jezera, travnik, gozd, vrt. Pomembno je, da je pri ustvarjanju/zamišljanju podobe čim bolj natančen, da vključi čim več zaznav iz različnih čutov – vidne podobe (barve, oblike, podrobnosti ...), zvoke (različne zvoke, glasove ali tišino), vonje, okuse, kožne zaznave (zunanja temperatura, dotikanje stvari, podlaga pod nogami ...), zaznavanje gibanja svojega telesa v prostoru. Posameznik se popolnoma osredotoči na te zaznave ter nekaj časa raziskuje dogodek oz. kraj, ki ga je ustvaril po svojem okusu. To osredotočanje na pomirjujoče podobe običajno vodi v občutke miru in sproščenosti. Vizualizacija se konča s počasnim prehodom iz domišljjskega sveta – z osredotočanjem na dihanje in zavedanjem zunanjega okolja, v katerem se posameznik nahaja.

Podajamo primer navodil za dve različici, ki sta vam lahko v pomoč pri izvajanju tehnike vizualizacije (navedeni sliki sta le simbolični, vi si ob izvajanju tehnike ustvarite svojo podobo):



MORSKA OBALA

V naši vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali morsko obalo oz. plažo. To je lahko obala, ki jo poznate in ste na njej že bili, lahko jo poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljajska obala, ki jo boste zdaj ustvarili.

Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. ... Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na morsko obalo na začetku poletja. Je še zgodnje jutro, zrak je svež in topel. Na svoji koži čutite rahel veter. Stojite ob morju in se najprej zaveste, kakšna tla so pod vašimi nogami – pesek, skala, kamenčki? ... Potem se razgledujete naokoli. Kaj vidite? Kakšno je morje, je čisto mirno ali opazite kakšne valove? Kakšne barve je? ... Počasi se sprehodite ob njem. Ali slišite svoje korake, kako stopajo po obali? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. So prisotni glasovi galebov ali drugi glasovi, lahko slišite morje, veter? ... Postanete pozorni tudi na vonje, ki jih lahko zaznate. Kaj vohate? ... Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ... Potem poberete majhen kamen. Na dlani čutite njegovo težo in gladko površino. Opazujete, kakšne barve in oblike je. Ko ste si ga ogledali, ga lahko vržete v morje in spremljate, kako za njim ostajajo krogi na površini. ... Počasi se vrnete nazaj na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...?

S temi občutki zapustite svojo domišljajsko obalo in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči.



JESENSKI GOZD

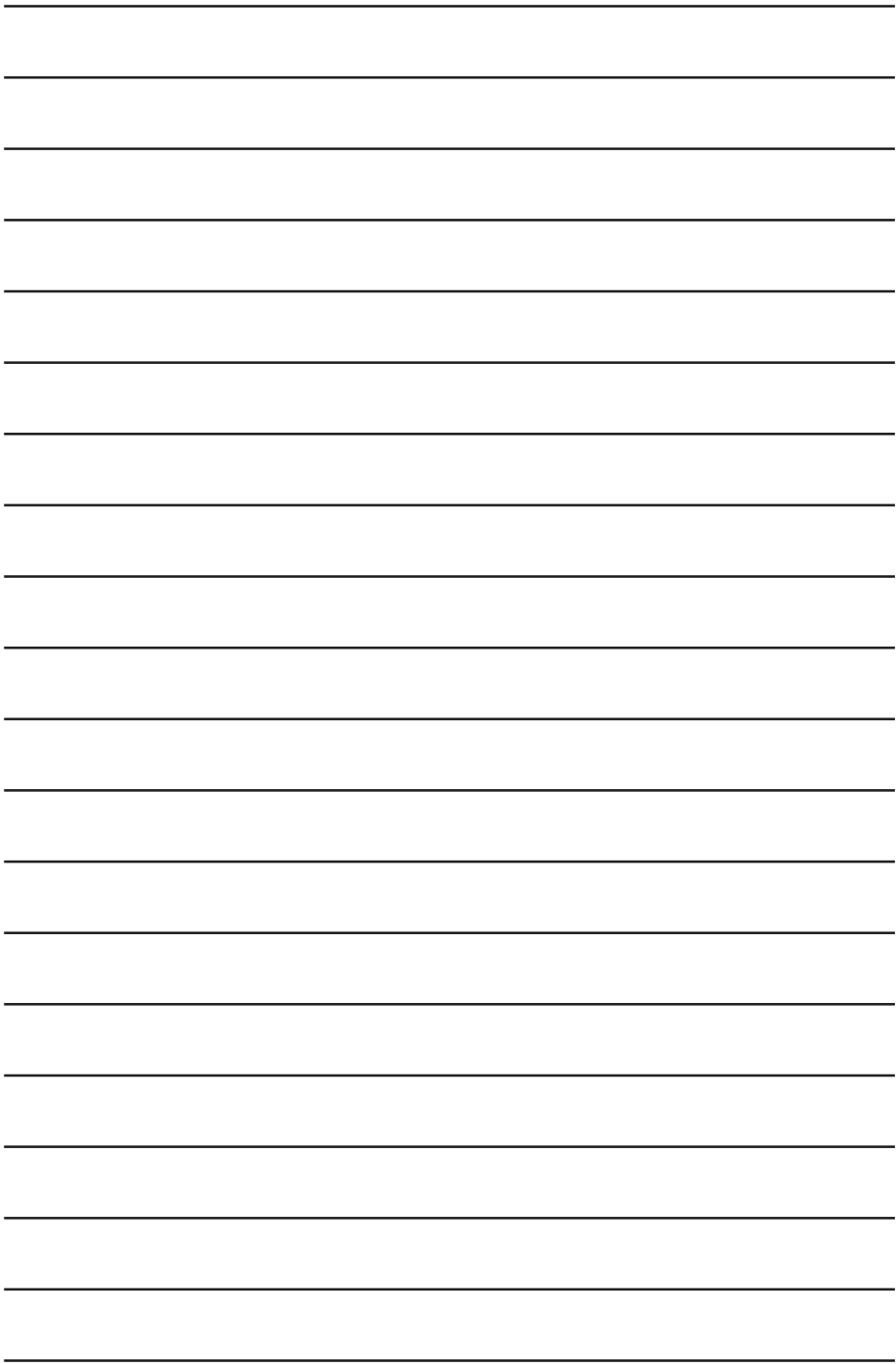
V naši vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali gozd jeseni. To je lahko gozd, ki ga poznate ali se v njem celo redno sprehajate, lahko ga poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljjski gozd, ki ga boste zdaj ustvarili.

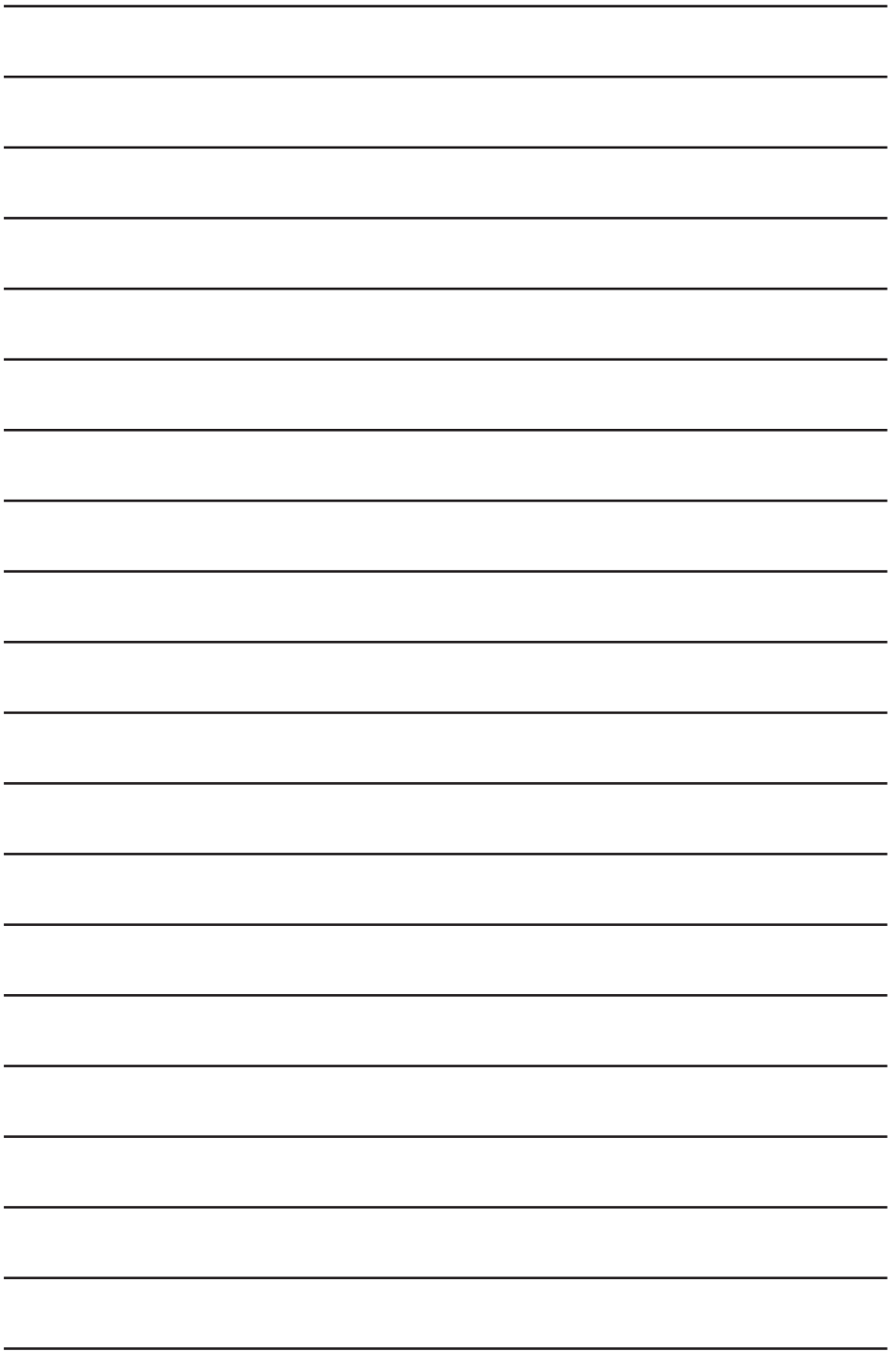
Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. ... Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na rob gozda sredi svetlega jesenskega jutra. Ponoči je deževalo, zdaj pa je jasen, topel dan. Stojite na potki in se razgledujete. Kaj vidite? Kakšna drevesa so pred vami? Bodite pozorni na njihovo velikost, barvo listov, razvejanost. Pogled obrnite tudi v nebo – vidite kakšne oblake, kakšnih oblik in barve so? ... Potem se počasi po potki napotite v gozd. Bodite pozorni na to, po kakšni podlagi hodite – so to korenine, odpadli listi, zemlja ...? Ali slišite svoje korake, kako stopajo po tej podlagi? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. Je prisotno ptičje petje ali glasovi drugih živali, lahko slišite veter? Ali pa v gozdu ni izrazitih zvokov in je prisotna tišina? ... Med svojo hojo naprej pridete do majhnega potočka. Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ... Ob potočku opazite tudi majhen storž in ga poberete. Na dlani čutite njegovo težo in površino. Nesete ga k nosu in povohate. Ima kakšen vonj? Ob tem postanete pozorni tudi na druge vonje v gozdu. Kaj vohate? ... Potem lahko storž spustite na tla in se počasi vrnete nazaj po potki. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...?

S temi občutki zapustite svoj domišljjski gozd in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči.

VIRI

- Davis M, Eshelman ER, McKay M. The Relaxation & Stress Reduction Workbook – Sixth Edition. Oakland: New Harbinger Publications, Inc., 2008.
- Payne RA, Donaghy M (ured.). Payne's handbook of relaxation techniques – a practical guide for the health care professional. Edinburgh: Elsevier Limited, 2010.













Sproščamo se lahko na različne načine. Prek izvajanja različnih aktivnosti, ki jih imamo radi (med njimi so na primer: športne aktivnosti, ukvarjanje s hobijem, vrtnarjenje, poslušanje glasbe ali igranje na inštrument, branje, ustvarjanje ...), pri katerih je lahko sproščanje samo eden od ciljev/rezultatov aktivnosti. Lahko pa se sproščamo s pomočjo tehnik sproščanja, ki so usmerjene neposredno v doseganje sprostitve.

