

Progresszív relaxáció

A progresszív izomlazítás (PMR; progressive muscle relaxation) egy a mély relaxációs állapot elérését szolgáló szisztematikus technika, melyet Dr. Edmund Jacobson fejlesztett ki több mint ötven évvel ezelőtt. Dr. Jacobson rájött, hogy az izmokat el lehet lazítani azáltal, ha először pár másodpercre megfeszítjük, majd elengedjük őket. A testben lévő különböző izomcsoportok megfeszítése és ellazítása olyan mély relaxációs állapotba juttat, melyet Dr. Jacobson számos betegség, például a magas vérnyomás, illetve a fekélyes vastagbélgyulladás enyhítésére alkalmasnak talált. A progresszív relaxáció különösen hasznosnak bizonyul azok számára, akik szorongással küzdenek, vagy gyakran érzik magukat feszültnek, idegesnek. A gyakran érzett feszülést a nyakban, vállakban szintén hatásosan javítja a ez a relaxációs forma.

A rendszeres gyakorlás hosszú távú előnyei továbbá:

- generalizált szorongás csökkenése
- fóbák miatti előrevetített szorongás csökkenése
- jobb koncentráció
- a hangulatok kontrollálásának erősödése
- megnövekedett önbecsülés
- fokozott spontaneitás és kreativitás

Ezeket a hosszútávú előnyöket tartósító hatásoknak nevezik: a napi gyakorlatok segítségével 1-2 hónap után a gyakorlatok hatásai a nap hátralévő részében is kitartanak. Így hosszútávon segít abban, hogy jobban tudd kezelni a szorongásodat, szembe tudj nézni a félelmeiddel, legyőzhed a pánikot és általában jobban érezd magad.

A progresszív izomlazítás (vagy bármely egyéb mély relaxáció) gyakorlására vonatkozó szabályok:

A következő irányelveket betartva hozhatod ki a lehető legtöbbet a progresszív izomlazítás alkalmazásából. Ugyanezek a szabályok érvényesek a mély relaxáció bármely formájának rendszeres gyakorlására, ideértve az önhipnózt, a vezetett vizualizációt és a meditációt.

1. Rendszeresen legalább húsz percet gyakorolj. Két húszperces ülés a legjobb. A tartósító hatások eléréséhez napi húsz perc kötelező. (Kezdd a gyakorlást harminc perces ülésekkel. Amint egyre jobban elsajátítod a relaxációs technikát, meglátod, hogy csökkenni fog a relaxációs válasz megérzéséhez szükséges időtartam.)
2. Keress egy csendes helyet, ahol nem zavarnak a gyakorlásban. Gondoskodj róla, hogy ne szólaljon meg a telefonod gyakorlás közben. Emellett fontos minden zavaró háttérzajt kiiktatni, akár egy szöveg nélküli háttérzenével.
3. Rendszeres időközönként gyakorolj. Általában ébredéskor, lefekvés vagy az étkezések előtt a legjobb. A következetes napi relaxációs rutin növeli a tartósító hatások kialakulásának valószínűségét.
4. A gyakorlatokat éhgyomorra végezd. Az étkezések utáni emésztés hajlamos megzavarni a mély relaxációt.
5. Kényelmes testtartásban gyakorolj. Az egész testedet meg kell támasztanod, a fejedet is beleértve. A legtökéletesebben úgy támaszthatod alá a testedet relaxálás közben, ha lefekszel egy kanapéra vagy ágyra, illetve, ha egy hátradönthető, lábtartós fotelben végzed a gyakorlatot. (Ha fekszel, a térdedet még jobban alátámaszthatod egy párnával, ha úgy érzed jónak.) Ha fáradt vagy álmos vagy, az ülő helyzetet részesítsd előnyben a fekvéssel szemben. Előnyös a relaxációs választ a maga teljes mélységében tudatosan átélni úgy, hogy nem alszol el közben.
6. Lazítsd meg a szorosabb ruhadarabjaidat, és vedd le a cipődet, az órádat, a szemüvegedet (vagy kontaktlencsédet), ékszereidet stb.
7. Határozd el, hogy nem aggódsz semmi miatt. Engedélyezd magadnak, hogy félretedd a nap gondjait. Engedd meg, hogy a magaddal való foglalkozás és a lelki békesség fontosabb legyen, mint az aktuális aggodalmaid. (A relaxáció sikere azon múlik, hogy milyen prioritást tudsz biztosítani a lelki békességednek az értékrendedben.)

Progresszív relaxáció

8. Vegyél fel egy passzív, objektív hozzáállást. Talán ez a gyakorlat legfontosabb eleme. Sajátítsd el a „hadd történjenek a dolgok” hozzáállást, és szabadulj meg az azzal kapcsolatos aggodalmaitól, hogy mennyire jól gyakorlod a technikát. Ne akarj ellazulni. Ne akard kontrollálni a testedet. Ne ítéld meg a teljesítményedet. A lényeg az elengedés.

Progresszív izomlazítás technika

A progresszív izomlazítás során egymás után megfeszíted, majd ellazítod a tested tizenhat különböző izomcsoportját. A feladat az egyes izomcsoportok erős (de nem túlságosan megterhelő) megfeszítése körülbelül tíz másodpercig, majd hirtelen elengedése. Ezután adsz magadnak tizenöt-húsz másodpercet az ellazulásra, hogy kiderüljön, milyen érzést kelt az ellazított izomcsoport a megfeszített állapothoz képest, és csak ezután lépsz tovább a következő izomcsoportra. Az egymást követő izomcsoportok közötti relaxációs fázisban mondogathatod is magadban, hogy „ellazulok”, „elengedem magam”, „hagyom, hogy továbbálljon a feszültség”, vagy valamilyen egyéb lazító mondatot. A gyakorlat alatt a figyelmedet végig összpontosítsd az izmaidra. Amikor elkészül a figyelmed, tereld vissza ahhoz az izomcsoporthoz, amelyiken éppen dolgozol.

Az alábbi pontokban megtalálhatod a Progresszív izomlazítás részletes leírását:

Keress egy csendes és kényelmes helyet. Nézd át a relaxáció gyakorlásához szükséges előbbi tudnivalókat.

- Az egyes izomcsoportokat erősen feszítsd meg - anélkül, hogy megterhelnéd őket - körülbelül tíz másodpercig. Számolhatsz is közben – „egyezero, egyezerkettő...” – és így tovább, hogy mérni tudd a másodpercek múlását.
- Arra koncentrálj, ami éppen történik. Érezd a feszültség felgyülemelését az adott izomcsoportban. Sokszor az is segít, ha vizualizálsz az adott izomcsoport megfeszülését.
- Izmaidat gyorsan, minden átmenet nélkül lazítsd el, majd relaxálj, és élvezd az ernyedtség érzését. Hagyd, hogy az ellazulás legalább tizenöt-húsz másodpercig tartson, mielőtt áttérsz a következő izomcsoportra,
- Amennyire lehet, az egyes izomcsoportokon dolgozva tartsd ellazulva a tested többi izomcsoportját.
- Csak egyszer feszítsd meg és lazítsd el az egyes izomcsoportokat. Ha azonban egy-egy területet különösen feszesnek érzel, kétszer-háromszor is megfeszítheted és ellazíthatod, az egyes ciklusok között körülbelül húsz másodpercet várva.

Amint a testedet kényelmesen megtámasztva elhelyezkedtél egy csendes helyen, kövesd a következő részletes instrukciókat:

1. Kezdd három mély hasi légzéssel, lassan kifújva a levegőt. Kilégzés közben képzel el, amint a testedben mindenütt érezhető feszültség eloszlik.
2. Szorítsd öködbe a kezedet. Tartsd így hét-tíz másodpercig, majd lazítsd el tizenöt-húsz másodpercre. Ugyanezeket az időintervallumokat tartsd minden egyéb izomcsoportodnál.
3. Az alkarodat a vállad felé emelve feszítsd meg a bicepszedet mindkét karodon, mintha „meg akarnád mutatni a muszklidat”. Tartsd meg... majd lazítsd el.
4. A karodat és a könyököd egyenesen kinyújtva feszítsd meg a tricepszedet — a felkarod alsó felén található izmot. Tartsd meg... majd lazítsd el.
5. A szemöldöködöt maximálisan felhúzva feszítsd meg a homlokod izmait. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzel el, hogy a homlokodon lévő izmok puhává és ernyedtté válnak, amint ellazulnak.
6. A szemhéjadat erősen leszorítva feszítsd meg a szemed körüli izmokat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzel el, amint a mély relaxáció érzése szétárad a szemed környékén.
7. A szádát olyan nagyra nyitva, hogy az állkapocsízületed körüli izmok is megnyúljanak, feszítsd meg az állkapcsodat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Engedd, hogy kinyíljon a szád, és az állkapcsod kilazuljon.
8. A fejedet hátrahajtva - mintha meg akarnád érinteni vele a hátadat – feszítsd meg a nyakad hátulján lévő izmokat. (Ezzel az izomcsoporttal bánj finoman, hogy elkerüld a sérüléseket.) Fókuszálj a nyakad izmainak megfeszítésére. Tartsd meg... majd lazítsd el. (Mivel ez a terület sokszor különösen feszült, kétszer is elvégezheted a megfeszítés-ellazítás ciklust.)
9. Vegyél pár mély levegőt, és hangolódj rá, amint a fejed besüpped az őt alátámasztó felületbe.
10. Húzd fel a válladat, hogy megfeszítsd, mintha meg akarnád érinteni vele a füledet. Tartsd meg... majd lazítsd el.

Progresszív relaxáció

11. A lapockádat hátratulva - mintha csak össze akarnád érinteni őket - feszítsd meg a lapockád körüli izmokat. Tartsd meg a feszültséget a lapockádban... majd lazítsd el. (Mivel ez a terület sokszor különösen feszült, kétszer is elismételheted a megfeszítés-ellazítás ciklust.)
12. Vegyél egy mély levegőt, és feszítsd meg a mellkasod izmait. Tartsd meg tíz másodpercig... majd lassan lazítsd el. Képzeld el, hogy minden plusz feszültség kioldódik a mellkasodban a kilégzéssel.
13. A hasadat behúzva feszítsd meg a gyomrod izmait. Tartsd meg... majd engeddd el. Képzeld el, hogy az ellazulás hulláma végigsöpör a hasadon.
14. A derekadat homorítva feszítsd meg a hátad alsó izmait. (Ha fájdalmaid vannak azon a részen, ezt kihagyhatod a gyakorlatból.) Tartsd meg...majd lazítsd el.
15. Feszítsd meg a fenekedet azzal, hogy egymás felé húzod a farpofáidat. Tartsd meg... majd lazítsd el. Képzeld el, hogy a csípőd izmai ellazulnak és elernyednek.
16. Préseld össze a combod izmait le egészen a térdedig. Valószínűleg a csípődöt is meg kell feszítened a combizmaiddal, mivel azok érintkeznek a medencével. Tartsd meg... majd lazítsd el. Érezd, amint a combizmaid kiegyenesednek, és teljesen ellazulnak.
17. A lábujjaidat magad felé húzva feszítsd meg a vádli izmait. (Óvatosan végezd ezt a feszítő mozdulatot, nehogy begörcsöljön a vádli.) Tartsd meg... majd lazítsd el.
18. Most a lábujjaidat lefelé hajlítva feszítsd meg a lábfejedet. Tartsd meg... majd lazítsd el.
19. Gondolatban pásztázd végig a testedet, hogy maradt-e valahol feszültség. Ha egy adott terület feszült maradt, a konkrét izomcsoportokon ismételd el még egyszer vagy kétszer a feszítés-lazítás ciklust.
20. Most képzeld el, hogy egy relaxációs hullám söpör végig az egész testeden a fejednél indulva, és fokozatosan átjár minden izomcsoportot lefelé haladtában, egészen a lábujjaidig.