



RELAKSACJA

Relaksacja, odprężenie powinno nam towarzyszyć podczas całego ćwiczenia. Również podczas ruchu powinniśmy nauczyć się rozluźnić swoje ciało, rozluźnić mięśnie. Mięśnie poprzecznie prążkowane podlegają naszej własnej woli. Tylko od nas zależy, jak potrafimy się odprężyć, zmniejszyć napięcie w naszym ciele. Dlatego możemy relaks podzielić na dwie części. Możemy aplikować go poprzez pierwszy układ sygnałów, tego łatwiej można się nauczyć. Musimy się nauczyć rozróżniać między napięciem i odprężeniem.

Poprzez drugi układ sygnałów to jest trudniejsze, chodzi o świadome rozluźnienie napięcia w mięśniach poprzecznie prążkowanych.

Jak możemy przeprowadzić relaksację poprzez pierwszy układ sygnałów.

Leżymy na plecach, nogi zginamy, stopy są na szerokość boków, plecy rozpostarte na macie i mamy wyciągniętą głowę, broda lekko przyciągnięta do szyi, (jeśli potrzeba, to głowę podłożymy). Oczy są zamknięte, oddychamy nosem.

2:11

Oba ramiona leżą wzdłuż tułowia. Zaczniemy dominującym ramieniem (praworęczni prawym, leworęczni lewym) – z wdechem zaciśniemy rękę w pięść, czujemy napięcie, z wydechem rozluźnimy. Ciągłe pracuje tylko jedno ramię - z wdechem zaciśniemy rękę w pięść, z wydechem rozluźnimy. Powtórzymy kilka razy i przejdziemy na drugie ramię.

3:40

Pozostaniemy jeszcze przy górnych kończynach i ruch rozwijamy dalej. Zwrócimy uwagę na swoje dominujące ramię. Z wdechem zginamy go w łokciu, palce skierowane do barku, znowu zaciśniemy rękę w pięść i czujemy napięcie. Z wydechem uwolnimy pięść i całe ramię i przedramię opadnie na ziemię dzięki grawitacji ziemskiej i wadze kończyny (przedramię prawie że uderzy do maty). Powtórzymy kilka razy i przejdziemy na drugie ramię.

5:34

Teraz przejdziemy na oba ramiona. Z wdechem zaciśniemy ręce w pięść, czujemy napięcie w całych ramionach i z wydechem rozluźnimy. Wdech i wydech nosem. Powtórzymy kilka razy.

6:15

Dalej drugim ruchem. Z wdechem zginamy oba przedramiona, zaciśniemy ręce w pięści przy barkach, czujemy napięcie, które przechodzi do klatki piersiowej, z wydechem rozluźnimy i ramiona opadną na ziemię. Powtórzymy kilka razy.

6:46

Ramiona zostawimy rozluźnione i naprężymy nogę z dominacją. Noga jest naprężona, ale rozluźniona. Z wdechem przyciągniemy czubek nogi do golenia, czujemy napięcie w całej nodze i z wydechem rozluźnimy. Powtórzymy kilka razy, nogę podkurczymy, stopę postawimy na macie i naprężymy drugą nogę. Wykonamy to samo drugą nogą.



8:05

Teraz naprężymy obie nogi. Ramiona zostaną rozluźnione, pracują tylko czubki obu stóp i mięśnie dolnych kończyn. Przyciągniemy oba czubki, czujemy napięcie, które przechodzi do całych kończyn i z wydechem rozluźnimy. Powtórzymy kilka razy.

8:50

Zginamy obie nogi i wytrzepiemy je ruchem na boki – wytrzepiemy mięśnie, zwracamy uwagę na ruch łydek i ud. Zostawimy nogi zgięte, równocześnie odpuszczają się biodra i szyja.

9:40

Powrócimy do kończyn górnych. Oba ramiona wytrzepiemy na ziemi, rozluźnimy i zostawimy leżeć na macie. Kiedy ramiona są fizycznie obciążone jakimś ćwiczeniem, uświadamiamy ćwiczącym, aby fazę relaksacji realizowali tym wytrzepaniem.

10:20

Ciągle pracujemy z pierwszym układem sygnałów, prowadzimy ćwiczących do uświadomienia sobie kontrastu między napięciem i rozluźnieniem. Z wdechem podniesiemy do sufitu dominujące ramię, wytrzepiemy i z wydechem rozluźnimy. Tego ruchu nie prowadzimy. Ramię musi się rozluźnić jak w barku, tak i w łokciu, w nadgarstku i właściwie upadnie na ziemię własną wagą, jest we wszystkich stawach rozluźnione grawitacją ziemską. Powtórzymy, zostawimy rozluźnione i spróbujemy drugim ramieniem. Potem rozluźnimy równocześnie oba ramiona – podniesiemy, wytrzepiemy, rozluźnimy.

12:26

Jeśli ćwiczący już zrozumieli różnicę między napięciem i rozluźnieniem, to możemy rozluźniać całe ciało i na stojąco. Powoli wstaniemy i wyprostujemy się, nogi trochę od siebie. Całe ciało odpniemy wahadłowym ruchem. Najpierw zaczniemy dominującym ramieniem. Rytmicznie wahadłowym ruchem kiwamy do przodu i do tyłu, równocześnie lekko uginając kolana. To samo drugim ramieniem i potem oba ramiona jednocześnie – do przodu, do tyłu, ugięcie kolan.

13:51

Zrobimy teraz błąd. Ramiona zostaną naprężone, nie rozluźnimy kolan i spróbujemy ten sam ruch. Do przodu, zatrzymać, do tyłu, zatrzymać. To nie jest rozluźnienie, ale ruch prowadzony. Jeśli chodzi o rozluźnienie musimy odpężyć wszystkie stawy i uświadomić sobie tę różnicę.

14:28

Teraz włączymy drugi układ sygnałowy i wykorzystamy autogenny trening według Schultza. Aplikujemy go różnie albo w pozycji leżącej albo w pozycji woźnicy siedzącego na wozie.

14:53

Wyberzemy pozycję leżącą na plecach, nogi są naciągnięte trochę od siebie, ramiona leżą obok ciała. Rozpocznemy tak, że oprzemy ręce na macie o małe palce a potem rozluźnimy. Według tego jak mamy rozluźnione barki, przekręca się dłonie do ziemi albo do sufitu. To prawda, że jeśli leżymy na ziemi z naciągniętymi nogami i ramionami, to stawy nie są całkowicie rozluźnione. Stawy muszą być już rozluźnione ćwiczeniem przed tym. Tak samo mięśnie, które są wokół stawów ściągnięte, skrócone, muszą być już rozciągnięte. Inaczej w



stawie pozostaje napięcie. Do największego rozluźnienia stawów dojdzie przy semifleksji, kiedy staw jest zgięty na 50% (na połowę).

16:32

Teraz możemy zaaplikować autogeny trening według Schulza. Jestem trenerem sama dla siebie. Świadomie wpływam na swoje ciało. Skupiam się na swoim dominującym ramieniu i rozluźniam je. Uwalniam napięcie stopniowo w palcach, dłoni, grzbiecie ręki, nadgarstku, mięśniach przedramienia, łokcia, ramienia i barku. Zwracam uwagę na swoje ramię, zauważam jego ciężar, ramię jest ciężkie i odpoczywa.

17:42

Koncentruję się na drugim ramieniu i stopniowo uwalniam napięcie w palcach, dłoni, grzbiecie ręki, nadgarstku, mięśniach przedramienia, łokcia, ramienia i barku. I drugie ramię jest ciężkie i odpoczywa.

18:20

Zaczynamy ramionami dlatego, że są bliżej mózgu, głowy i mogę tak dużo więcej odczuć to wyluzowanie niż u kończyn dolnych. Teraz skupiam się na swojej dominującej nodze. Stopniowo uwalniam napięcie w palcach, stopie, śródstopiu i podbiciu, kostce, łydce, kolanie i biodrze. Moja dominująca noga jest ciężka i odpoczywa.

19:26

Teraz skupiam się na swojej drugiej nodze. Stopniowo uwalniam napięcie w palcach, stopie, śródstopiu i podbiciu, kostce, łydce, kolanie i biodrze. Moja druga noga jest ciężka i odpoczywa. Wszystkie cztery kończyny są rozluźnione.

20:13

Skupiam się na przód tułowia i rozluźniam ścianę brzucha, mięśnie brzucha, uwalniam napięcie w mięśniach klatki piersiowej.

20:31

Skupiam się na tylną część tułowia i rozluźniam napięcie w plecach. Rozluźniam poszczególne segmenty kręgosłupa. Segment tworzą dwa kręgi i głębokie wewnętrzne mięśnie między nimi. Rozluźniam odcinek ogonowy, zrośnięty odcinek krzyżowy. Rozluźniam obszar, gdzie dosiada kręgosłupa na kość krzyżową – jest to najruchliwsze i najbardziej krytyczne miejsce kręgosłupa. Dalej rozluźniam 5 kręgów lędźwiowych, wszystkie 12 kręgów piersiowych i przechodzę do kręgosłupa szyjnego. Rozluźniam przejście piersiowego i szyjnego kręgosłupa – siódmy kręgi jest najwidoczniejszy i jest to również miejsce krytyczne. Kontynuuję dalej aż do pierwszego kręgu szyjnego. Rozluźniam, uwalniam napięcie głównie w powierzchownych mięśniach wokół kręgosłupa.

20:54

Rozluźniam całą głowę. Uwolnię napięcie na czole, na skroniach, okrężne mięśnie wokół oczu i ust. Uświadamiam sobie całe swoje ciało które jest ciężkie i odpoczywa.

23:37

Co do metody ćwiczeń, ważne jest ćwiczyć rozluźnienie poprzez drugi układ sygnałów po częściach. Nie mogę pozwolić ćwiczącym, żeby starali się osiągnąć zrelaksowanie, jeśli nie



potrafią utrzymać koncentracji na ciało. Najpierw, na jednej lekcji nauczę je odprężyć dominujące ramię, co trwa nie więcej niż minutę. Ćwiczenie nie może trwać dłużej niż trzy minuty, dlatego że potem w całym ciele napięcie narasta, zamiast się rozluźniać. Na dalszych lekcjach dodam rozluźnienie drugiego ramienia, potem obu ramion. Dodam jedną kończynę dolną, potem drugą, potem obie i na koniec dopiero całe ciało. Kontroluję też świadomą relaksację poprzez pierwszy układ sygnałów.