

Tehnike sproščanja

Obstajajo številne tehnike za sproščanje, v nadaljevanju se bomo osredotočili le na nekatere:

- Tehnike dihanje
- Progresivna mišična relaksacija
- Vizualizacija pomirjujočega kraja

Učenje sprostitvenih tehnik zahteva pripravo, zato:

- izberemo miren prostor (poskrbimo tudi, da nas ne moti zvonjenje telefona in drugih naprav)
- uporabimo udoben stol, če je možno naj bo to stol z naslonjalom
- poskrbimo za udobno obleko in obutev
- udobno se namestimo, ležimo ali sedimo, naslonjeni na naslonjalo.
- roke imamo ob telesu ali pa nam počivajo v naročju.
- s stopali se dotikamo tal.

Tehnike dihanja

Navodila za sproščeno dihanje

- 1) Usedite ali uležite se v udoben položaj. Če želite, lahko zaprete oči.
- 2) Vdihnite počasi in enakomerno skozi nos in štejte do 4.
- 3) Zadržite dih in štejte do 2.
- 4) Izdihnite počasi in enakomerno in štejte do 4.
- 5) Ponavljajte nekaj minut.

Vaja trebušnega dihanja

Zavzamemo sproščen, dobro podprt položaj leže ali sede. 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").

Čuječe dihanje

Zamižite. Opazujte svoje dihanje, kako potuje skozi tvoje telo. Bodite pozorni na vdih, kako zrak vstopa skozi vaš nos, gre po telesu in kako ga izdihnete skozi usta. Opazujte, kako hladni zrak vstopa skozi naše nosnice in kako izdihnete topli zrak skozi usta. Ne poskušajte spreminjati svojega dihanja, samo opazujte, kako dihate. - Ne razmišljajte nič drugega. - Če vaše misli zbežijo drugam, je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripeljite nazaj in se osredotočite na dihanje.

Progresivna mišična relaksacija

Tehnika traja približno 10-15 minut.

Navodila: Na stolu se udobno namestimo. 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. Oči lahko zapremo ali pa pogled usmerimo prazno pred seboj. 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. Stopala: skrčimo prste na stopalih – zdržimo za približno 5 sekund in opazujemo občutke v stopalih ob skrčeni mišici – in potem naenkrat sprostimo. Opazujemo občutke v stopalih 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. Torej: Skrčimo prste na stopalu – zdržimo za približno 5 sekund in opazujemo občutke ob skrčeni mišici – in potem naenkrat sprostimo. Opazujemo občutke v stopalu ob sproščeni mišici.



2. Golena: Peta je na tleh, prste na stopalih pritegnemo k sebi – zdržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



3. Noge: Stegnemo in dvignemo noge, prste na stopalih pritegnemo k sebi – zdržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



4. Dlani: Stisnemo pest – zdržimo – sprostimo (2-krat izvedemo).



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



6. Trebuh: potegnemo trebuh navznoter, ga pritisnemo k hrbtenici (stisnemo trebušne mišice) – sprostim (2-krat izvedemo).
7. Prsni koš: globoko vdihnemo skozi nos v prsni koš – zadržimo dih (za 5-10 sekund) – izdihnemo skozi usta (2-krat izvedemo).
8. Rame: dvignemo rame navzgor, čim bolj k ušesom – zadržimo – sprostim (2-krat izvedemo).



9. 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 – sprostim (2-krat izvedemo).



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



11. Čelo: Dvignemo obrvi in nagubamo zgornji del čela – zadržimo – sprostim (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.

Vizualizacija pomirjujočega kraja

Vizualizacija bi naj trajala približno 10 minut. Z njo želimo ustvariti pomirjujoče miselne podobe in doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesni in drugih ravneh.

Z umirjenim glasom oseba prebere skupini/posamezniku primer vizualizacije. Za podlago lahko vrtite nežno glasbo ali ustrezajoče zvoke iz narave. Posameznik si v mislih ustvari podobo pomirjujočega dogodka oz. kraja, na katerem se nahaja. 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.

Primeri, ki jih lahko uporabimo za vajo vizualizacije:

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 domišljjska 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 vrnite nazaj na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...? S temi občutki zapustite svojo domišljjsko 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.

VIZUALIZACIJA VARNEGA KRAJA

Udobno se namestite v mirnem prostoru. Ko vam je prijetno zaprite oči in nekajkrat globoko vdihnite. Ne poskušajte spremeniti dihanja, le opazujte ga. Opazujte zrak, ki ga vdihnate. Zaznajte, kakšen je občutek, ko se zrak dotakne vaših nosnic, spremljajte ga, kako potuje do pljuč. In sledite izdihu. Nekajkrat ponovite, dokler se ne umirite. V mislih pojdite čez svoje telo, preglejte ali je kje kakšna napetost in jo z izdihom izpusite. Zdaj si zamislite kraj, situacijo, ki vas pomirja, kjer se počutite varno. Lahko je to ležanje na plaži, hoja po travniku, počivanje v vaši postelji ... Z mislimi se preselite v to situacijo in si jo podrobno predstavljajte. Vključite vsa čutila. Zamislite si, kaj vse vidite. Katere barve se pojavljajo, katere izstopajo. Poslušajte. Ali se pojavljajo kakšni zvoki? Je to glasba, valovanje morja, veter ... Opazujte, katere vonjave se pojavljajo. Je to vonj po sončni kremi, najbolj dišečih cveticah, vonj dišeče svečke, ... Bodite pozorni na to, česa se dotikate. Če nekje ležite, kakšen je občutek? Kje se telo dotika podlage, kaj imate v rokah? In zdaj samo bodite. Zavedajte se teh prijetnih občutkov. Dovolite si občutek pomirjenosti. Ko boste pripravljeni, se zopet osredotočite na svoje dihanje. Počasi se iz prijetne situacije vračajte. Pomislite, kje ste zdaj, zavedajte se, kaj je okoli vas. In počasi odprite oči.

Povzeto po:

- Tančič Grum, A. in Zupančič-Tisovec, B. (2017). *Tehnike sproščanja: priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Epsihologija.si