

## Wprowadzenie

Żyjemy w czasach, kiedy stres dotyka każdego z nas. Umiejętność radzenia sobie z nim posiada niewielu, więc skazani jesteśmy na jego negatywne skutki. Czujemy się zmęczeni, jesteśmy nerwowi, doświadczamy bólów głowy, zaburzeń pamięci, mamy kłopoty ze snem, jesteśmy rozdrażnieni, czujemy niepokój. Tabletki, alkohol i wiele innych metod, którymi próbujemy sobie radzić ze skutkami nadmiernego stresu dają tylko chwilową ulgę, bo w rzeczywistości ich pomoc jest tylko pozorna. Nieliczni, którzy mają czas i pieniądze mogą sobie pozwolić na fachową pomoc i to pod warunkiem, że uświadamiają sobie prawdziwą przyczynę swoich kłopotów. Większość z nas cierpi w milczeniu mając nadzieję, że kiedyś to się zmieni, ale nadzieje te są złudne. Z czasem jest jeszcze gorzej, nadmierny stres przyjmuje postać chroniczną prowadząc do poważnych zaburzeń zdrowia.

Nie musi tak być, nie musimy czuć się nieszczęśliwi i cierpieć na różne przypadłości spowodowane stresem. Możemy to zmienić, jeśli nauczymy się jak z nim postępować, użyjemy właściwych metod i nieco zmienimy nasz sposób życia. Jak tego dokonać prostymi, dostępnymi każdemu metodami mówi właśnie ta publikacja. Wiedza i metody tu zawarte są proste i każdy może je zastosować z korzystnym dla siebie skutkiem. Jeśli, drogi czytelniku, zdecydujesz się je wprowadzić w życie będziesz zdziwiony jak bardzo na korzyść może się zmienić twoje życie - spróbuj, a sam się przekonasz, podobnie jak inni przed tobą.

## Jak działa stres?

### Ciało

Jedną z podstawowych reakcji naszego ciała na stres jest wzrost napięcia mięśniowego. Po pewnym czasie napięcie spada, im jednak czynnik stresujący jest mocniejszy tym dłużej trwa powrót do stanu wyjściowego. Jeśli czynniki stresujące występują często lub są długotrwałe (a tak niestety najczęściej jest) nakładają się na siebie i powrót do stanu wyjściowego jest trudny. Takie napięcie może utrzymywać się przez dłuższy czas i przechodzić w formy chroniczne. Ponadto stres powoduje przyśpieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi i odpływ jej do mięśni z organów wewnętrznych, co powoduje ich niedokrwienie i jeśli taki stan utrzymuje się dłużej - może prowadzić do zaburzenia ich funkcji. Towarzyszy temu również szereg innych zmian fizjologicznych i biochemicznych, które na dłuższą metę są dla nas niekorzystne.

### Oddech

W wyniku stresu oddech ulega spłyceniu i przyśpieszeniu oraz pojawiają się w nim napięcia. Pod wpływem długotrwałego stresu te zmiany również przybierają formę chroniczną, zaś ich skutki mogą być jeszcze bardziej niekorzystne, niż te opisane powyżej. Oddech jest odbiciem naszych stanów emocjonalnych i zaburzenia oddechu odbijają się na naszej równowadze emocjonalnej. Ponadto spłycenie oddechu powoduje na dłuższą metę niedotlenienie, zwłaszcza w okresie snu i może być jedną z przyczyn tego, że budzimy się zmęczeni, nie pamiętamy snów a w nich często pojawiają się męczące koszmary.

### Umysł

Przede wszystkim nadmierny stres upośledza nasze funkcje psychiczne. Każdy z własnego doświadczenia wie, jak stres wpływa na nasze funkcjonowanie psychiczne - nie możemy sobie przypomnieć ważnych rzeczy, mamy problemy z wystawieniem się, logicznym myśleniem, koncentracją, nie panujemy nad naszymi reakcjami, emocjami itp. Zmiany psychiczne wywołane nadmiernym stresem również się kumulują i przybierają formy chroniczne. Wzrost poziomu niepokoju, nerwowość i nadmierne reakcje emocjonalne są najłatwiej dostrzegalne. Jeśli nie nauczymy się uwalniać od skutków stresu, te niekorzystne zmiany będą postępować zatruwając życie nam i wszystkim wokół. Nie musi jednak tak być. Wystarczy, że potraktujemy poważnie to, co poniżej zostało napisane i wprowadzimy to w swoje życie. Wybór należy do nas!

## Jak uwolnić się od stresu? Jak uwolnić się od stresu?

To, z czym teraz się zapoznasz stanowi unikatową autorską metodę przywracania równowagi, będącą owocem wielu lat moich doświadczeń i obserwacji nabytych w trakcie prowadzenia grupowych i indywidualnych treningów antystresowych. Metody te pomogły wielu ludziom, mogą pomóc też tobie. Zaletą opisanych tu metod jest ich prostota i skuteczność. Każdy może zrozumieć ich zasady i stosować je skutecznie. Jedynym warunkiem jest systematyczność i sumienność w ich stosowaniu - przynajmniej na początku. Z czasem staną się one

---

czymś naturalnym.

## Relaksacja

Podstawową metodą pozwalającą nam na bieżąco likwidować skutki stresu jest relaksacja. Relaksacja nie jest rzeczą trudną, ale jak wszystkiego trzeba się jej nauczyć. Istnieje wiele metod relaksacji, niektóre z nich są bardzo rozbudowane i samodzielne ich opanowanie jest trudne, gdyż wymaga czasu i samozaparcia, inne są proste. Wszystkie jednak opierają się na tych samych zasadach i wykorzystują te same techniki, które musimy poznać, jeśli chcemy skutecznie stosować te metody. Ogólnie możemy powiedzieć, że podstawową zasadą i celem relaksacji jest uwolnienie ciała od napięć mięśniowych i osiągnięcie stanu wyciszenia, w którym nasz organizm wypoczywa, harmonizuje się, odświeża swoją energię i powraca do normy. Wbrew pozorom osiągnięcie takiego stanu nie jest wcale tak proste, jak się wydaje i z reguły wymaga systematycznych ćwiczeń. Jest tak dlatego, ponieważ większość ludzi praktycznie cały czas pozostaje w stanie napięcia i nie uświadamia sobie głębszych napięć w ciele. Ćwicząc, po pewnym czasie udaje się dostrzec takie napięcia i stopniowo od nich uwolnić, dlatego właśnie regularne ćwiczenia są konieczne. Zanim jednak przejdziemy do ćwiczeń musimy zrozumieć ogólne zasady ich stosowania.

### Zasady stosowania ćwiczeń relaksacyjnych

#### 1. Kiedy możemy wykonywać ćwiczenia?

W zasadzie ćwiczenia relaksacyjne możemy wykonywać w każdym czasie i w każdych warunkach z wyjątkiem okresów, kiedy jesteśmy pod wpływem silnych emocji, pod wpływem środków odurzających, bezpośrednio po posiłku, kiedy jesteśmy chorzy lub wyczerpani. Najlepiej jednak ćwiczyć regularnie o określonych porach dnia: rano (o ile potrafimy wygospodarować kilka minut na ćwiczenia), co pozwala zacząć dzień w dobrej formie i przygotować się na wyzwania, jakie nas czekają. Po południu po powrocie z pracy, aby uwolnić się od stresu i napięć związanych z pracą, odpocząć i zregenerować siły, oraz wieczorem przed snem by uwolnić się od napięć dnia i przygotować się do snu. Najważniejsze są ćwiczenia wieczorem przed snem. Pomiary napięć w trakcie snu dowodzą, że jeśli położymy się spać w stanie napięcia, napięcie to tylko nieznacznie zmniejsza się w czasie, gdy śpimy. Przez to nasz sen nie daje nam właściwego wypoczynku i nie pozwala w pełni zregenerować naszych sił. Jeśli natomiast sen poprzedzony jest ćwiczeniami relaksacyjnymi wtedy zasypiając osiągamy głębokie rozluźnienie i nasz sen staje się głęboki i pozwala w pełni zregenerować nasze siły. Ponadto nasze sny stają się bardziej wyraziste, przyjemne i lepiej je pamiętamy. Dlatego relaksacja przed snem jest niezwykle istotna dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia i powinniśmy do niej podchodzić z równą powagą jak do wieczornej toalety, nigdy nie powinniśmy o niej zapominać, musi się ona stać dla nas nawykiem. O właściwych zasadach przygotowania się do snu, aby zapewnić nam on właściwy odpoczynek i regenerację sił napiszę jeszcze później, ale już teraz powinniśmy zapamiętać, że podstawowym warunkiem zdrowego regenerującego snu jest relaksacja przed zaśnięciem.

#### 2. Podstawowe zasady relaksacji

Przed rozpoczęciem ćwiczeń relaksacyjnych zawsze musimy się uspokoić, dlatego zanim rozpoczniemy ćwiczenia powinniśmy przez chwilę pozostać w wygodnej i nieruchomej pozycji, aż organizm uspokoi się i osiągniemy gotowość do relaksacji. Utrzymanie ciała w pozycji wygodnej i nieruchomej jest jedną z podstawowych zasad całej relaksacji. Jeśli ciało pozostanie przez pewien czas rozluźnione i nieruchome automatycznie doprowadzi to do uspokojenia umysłu - pamiętanie o tej zasadzie pozwoli nam dużo łatwiej osiągnąć postępy w ćwiczeniach.

Drugą rzeczą, równie ważną, jest wolne, głębokie oddychanie stosowane przez pewien czas na początku ćwiczenia. Takie wolne głębokie oddychanie pozwala nam dotlenić się i uspokoić przed ćwiczeniami, co pomaga łatwo osiągnąć stan głębokiego rozluźnienia. Badając stopień rozluźnienia w trakcie ćwiczeń zauważono, że niezależnie od metody relaksu, jaką się stosuje, o ile poprzedzona jest głębokim oddychaniem, osiąga się znacznie głębszy stopień zrelaksowania niż bez zastosowania takiego oddechu. Dlatego ćwicząc powinniśmy zawsze pamiętać by poprzedzić relaksację głębokim, wolnym oddychaniem.

Kolejnym krokiem jest dokładne rozluźnienie wszystkich mięśni. Ponieważ większość napięć mięśniowych jest wynikiem tego, iż sami je niepotrzebnie napinamy, dlatego najlepszą metodą jest uświadomienie sobie tego stanu i zaprzestanie napinania ich.

W tym celu powinniśmy dokładnie prześledzić wszystkie mięśnie wzdłuż całego ciała i pozwolić im rozluźnić się. Możemy pomóc sobie w tym odpowiednimi wyobrażeniami.

Najczęściej rozluźnienie mięśni prowadzi także do rozluźnienia i zharmonizowania oddechu, jeśli jednak nasz oddech pozostaje sploty lub napięty powinniśmy sami spróbować świadomie go rozluźnić, co przyczynia się do pogłębienia relaksu i uspokojenia umysłu.

---

Na zakończenie powinniśmy doprowadzić do wyciszenia umysł, co najłatwiej osiągnąć przez skupienie się na oddechu, jakiejś części ciała lub prostej mentalnej aktywności.

Kiedy osiągniemy już stan głębokiego relaksu, powinniśmy pozostać w wyciszeniu przez kilka minut, przez co relaks pogłębi się i utrwali. Kończąc relaks powinniśmy starać się jak najdłużej pozostawać w miarę rozluźnieni i wyciszeni także przy zwykłych czynnościach, przez to stopniowo uwolnimy się od wielu niepotrzebnych napięć w codziennym życiu, a nasza podatność na stres znacznie się zmniejszy. Może nam w tym pomóc prowadzenie dziennika relaksu, w którym notujemy czas ćwiczeń i spostrzeżenia z nimi związane. Taki dziennik oprócz tego, że pozwala śledzić swoje postępy i lepiej uświadamiać sobie znaczenie relaksu, pomaga także poprzez skupienie się na tym stanie w czasie zapisywania spostrzeżeń, utrwalać go i przenosić w naszą zwykłą aktywność.

### 3. Ćwiczenia

Teraz, kiedy znamy już podstawowe zasady relaksu możemy przejść do ćwiczeń. Na początku najlepiej jest ćwiczyć leżąc na kocu na podłodze, pozwala to utrzymać prosty kręgosłup i zapobiec senności podczas ćwiczeń. Należy w miarę możliwości ćwiczyć w dobrze wywietrżonym pomieszczeniu gdzie panuje cisza i gdzie nikt nam przez te kilka minut, które przeznaczymy na ćwiczenia, nie będzie przeszkadzał.

Kiedy nabędziemy trochę wprawy w ćwiczeniach będziemy mogli to robić praktycznie w każdych warunkach, ale na początku dobrze jest zadbać o komfort. Powinniśmy też, zwłaszcza na początku przez pierwszy tydzień lub dwa, wykonywać ćwiczenia sumiennie i regularnie przynajmniej dwa, trzy razy dziennie i dokładnie notować spostrzeżenia z tym związane.

Pewna doza dyscypliny i zaangażowania jest niezbędna, ponieważ tylko w ten sposób możemy nabrać doświadczenia i uświadomić sobie wpływ relaksacji na nasze funkcjonowanie (przykład takich notatek znajdziemy na końcu tej publikacji). Mając to na uwadze możemy zapoznać się z pierwszym ćwiczeniem.

#### Ćwiczenie pierwsze

Położ się wygodnie na wznak, ręce niech będą ułożone swobodnie wzdłuż ciała, oczy zamknięte. Poleż tak przez chwilę starając się rozluźnić i uspokoić. Po pewnym czasie skieruj uwagę na swoje barki, obserwuj je przez chwilę starając się całkowicie je rozluźnić i uwolnić od napięć.

Następnie przenieś uwagę na swoje ramiona i zrób to samo. Dalej obserwuj i rozluźniaj po kolei przedramiona, dłonie, klatkę piersiową, brzuch, plecy, biodra, uda, podudzia, stopy i na końcu głowę. Kiedy rozluźnisz w ten sposób całe ciało pozostań przez chwilę w rozluźnieniu, obserwując swoje ciało.

Następnie ponownie zacznij od barków i kiedy rozluźniasz barki powiedz sobie wolno w myśli: