

RELAKSACIJA (trening fizične sprostitve)

1. Mentalni priklic relaksacije leže v mrtvaku, ali sede v faraonu

Začnemo s pozornostjo na sproščeno povezano harmonično ciklično dihanje. Kraljevska pranajama je dober način, alternativno pomaga tudi dihanje s trebušno prepono. Sedaj v imaginaciji prikličemo sproščeno telesno stanje, kar nam v začetku laže uspe ob zelo počasnem dihanju. Ko smo vzpostavili pozornost na sproščenost se sprehodimo s to pozornostjo po telesu od vrha glave do stopal, tako, da je na koncu celo telo sproščeno. Pri tem lahko uporabimo samo voljo, ali (in) imaginacijo, če smo že izurjeni. Lahko pa uporabimo mentalne autosugestivne obrazce, ali afirmacije za pomoč in podporo pri sproščanju posameznega dela telesa takole:

Sproščam teme, teme mi je popolnoma sproščeno.

Sproščam čelo,oči, ...nos, ... ušesa,usta,lica, brado, ... zatilje,vrat,rame,

Sproščam roke,prsa,trebuh,....hrbet zgoraj, ...hrbet spodaj,

Sproščam boke,trtico,sedalo,..... urogenitalni trakt,

Sproščam noge,....

Celo telo mi je popolnoma sproščeno, popolnoma sem sproščen.

Učinkovita lastna individualna varianta AS se naprimer glasi: a) pomislim na (vrh glave), b) sproščam (vrh glave), (vrh glave) je sproščen, itd..Tako sprostimo celo telo, na koncu pa je obvezen izhod in zaključek.

Nekaj časa uživamo sproščenost, potem si moramo dati sugestijo povratka, npr. : »ko preštejem do 3 se bom vrnil v prvotno stanje popolnoma sproščen in svež, odprl oči in se rahlo pretegnil.« Med relaksacijo moramo ostati budni. Vedno relaksiramo od glave proti stopalom.

2. Relaksacija leže, sede, stoje z zatezovanjem in sproščanjem mišic

Relaksacijo izvajamo v podobnem zaporedju, kot pri prvi varianti s tem, da najprej mišice zategnemo, nato pa jih v trenutku sprostimo. Tako gremo od vrha glave navzdol do stopal.

Važna je sposobnost omejiti zatezanje mišic le na izbran del telesa, npr. vrh glave.ki se po odpustitvi zatezanja sprosti. To je dopolnilna in alternativna metoda k prvi.

Ta način deluje poživljajoče in sproščujoče, če smo leni, brezvoljni, omrtneli.

3. Položaj mrtvaka v stanju Predanosti

Ležimo na hrbtu, roki in nogi razširimo od telesa pod kotom približno 45 stopinj. Položaj sam je že sugestibilen (morda arhetipski). S priklicem Predanosti in ob določenih izkušnjah s sprostitev lahko pričakujemo spontano relaksacijo (iz duhovne notranjosti) celega telesa v relativno kratkem času brez dodatne psihične, fizične in mentalne udeležbe. Način je primeren še posebej po utrudljivi fizični dejavnosti, če smo zasopli in podobno, da umirimo trenutno fizično vznburjenost organizma. Nastopa tudi pri jogi in pranayami.

4. Mentalna in psihična sprostitev (kot pogoj fizične relaksacije)

- Vaje mentalnega treninga – kontrola in obvladovanje misli sproščajo neizraženo mentalno aktivnost, ki se sicer skozi mentalno napetost nezavedno izraža tudi v fizični napetosti

(po študiju itd. naprimer vrat, rame in podobno). Misli se morajo izraziti in sprostiti skozi vajo kontrole misli. Mentalna napetost je lahko medsebojno povezana in odvisna s psihično.

- Trenutni psihični stres obvladamo z zavestno pozornostjo na dihanje in s počasnim sproščujočim dihanjem. Izločanje negativnosti z imaginacijo in dihanjem preko por .
Sicer pa imamo uravnotežanje mentalne aktivnosti z vizualizacijo bele in plave svetlobe na čelu, oziroma črne kroglice ob sebi. Bela je pri lenobi, plava pri ravnovesju, črna krogla pri pretirani aktivnosti.

5. Nekateri poudarki in opombe

Relaksacija je zelo pomembna (avtohipnoza, terapevtska hipnoza, kundalini joga in pranajama, relaksacija brade za delovanje hipofize). V praksi kombiniramo lahko različne načine relaksacije glede na trenutno stanje in potrebe v skladu z izurjenostjo. Povzetek posebnih primerov relaksacije je sledeč.

- Vaje koncentracije (na prst in na žmrkanje oči) povečujejo sposobnost osredotočenja na telo in na obvladovanje, ter kontrolo telesnih funkcij, zavedanje telesa, relaksacijo.
- Zavestna relaksacija pred spanjem izboljša kvaliteto spanja, vpliva na sanje.
- Odprava vzrokov za specifične energijske blokade, mišične napetosti, itd., kot so naprimer nezavedni negativni, ali napačni miselni vzorci, čustveni in mentalni stres, razni pridobljeni in »naučeni« kompleksi, itd. Potrebno je odkriti, ozavestiti in odpraviti. Sem spadajo strahovi, občutki krivde, jeza, frustracije, omejevanje, ali blokiranje življenske energije, seksualne energije. Vse energije morajo krožiti in biti v ravnovesju. Tu so koristni preporod, bioenergoterapija, joga, meditacija, mentalni in psihični trening. Sindrom tenzijskega miozitisa govori o medsebojni povezanosti negativnih potlačenih čustev z fizičnimi težavami, naprimer jeza, strah, sovraštvo so povezani z vratnimi težavami in glavobolom, itd.
- Poseben primer so bolečine v mišicah po fizičnih naporih zaradi nabiranja mlečne kisline. Napačno bi bilo nadaljevati izključno s pasivnim počitkom. Bolje je nadaljevati z zmerno aktivnostjo, ki hitreje pripomore k izločanju mlečne kisline.

6. Vzorec konkretnih navodil za relaksacijo

Mentalni priklic telesne sprostitve s pomočjo autosugestije

a) izvedba in potek vaje

Za lažjo sprostitve nam pomaga naravno, sproščeno, ciklično dihanje, kjer opazimo rahlo dvigovanje in spuščanje trebuha. Za vajo si izberemo bodisi ležeč položaj mrtvaka, ali sedeč položaj faraona, kar nam je lažje, oziroma nam bolj ustreza. Najprej se udobno namestimo v izbran položaj tako, da se med vajo kasneje ne premikamo, praskamo, itd., skratka ostanemo negibni ves čas do konca vaje. Vaja poteka pri zaprtih očeh tako, da se v mislih sprehodimo po celem svojem telesu, začeni na vrhu glave in končamo pri stopalih. Ob tem si predstavljamo sproščanje in sprostitve telesnih napetosti v delih telesa, na katerih so naše misli. To miselno predstavo sproščanja mišic in drugih telesnih delov pospremimo in okrepimo z autosugestivnim besedilom, ki ga izgovarjamo v sebi mentalno, v mislih, torej ne na glas. Telesno stanje potem sledi našim mislim, ali drugače rečeno stanju naše zavesti.

Autosugestivno besedilo za celoten potek relaksacije je sledeče.

Pomislim na vrh glave.
Sproščam vrh glave.
Vrh glave je sproščen.

Pomislim na čelo.
Sproščam čelo.
Čelo je sproščeno.

Pomislim na lica.
Sproščam lica.
Lica so sproščena.

Pomislim na zadnji del glave.
Sproščam zadnji del glave.
Zadnji del glave je sproščen.

Pomislim na brado in čeljust.
Sproščam brado in čeljust.
Brada in čeljust sta sproščeni.

Pomislim na vrat.
Sproščam vrat.
Vrat je sproščen.

Pomislim na rame.
Sproščam rame.
Rame so sproščene.

Pomislim na desno roko od rame do dlani.
Sproščam desno roko in dlan.
Desna roka in dlan sta sproščena

Pomislim na levo roko od ramena do dlani.
Sproščam levo roko in dlan.
Leva roka in dlan sta sproščena.
Pomislim na prsi.
Sproščam prsi.
Prsi so sproščene.

Pomislim na zgornji del hrbta.
Sproščam zgornji del hrbta.
Zgornji del hrbta je sproščen.

Pomislim na trebuh.
Sproščam trebuh.
Trebuh je sproščen.

Pomislim na spodnji del hrbta.
Sproščam spodnji del hrbta.
Spodnji del hrbta je sproščen.

Pomislim na zadnjico.
Sproščam zadnjico.
Zadnjica je sproščena.

Pomislim na trtico in urogenitalni predel.
Sprostim trtico in urogenitalni predel.
Trtica in urogenitalni predel sta sproščena.

Pomislim na desno nogo od boka do kolena.
Sproščam desno nogo od boka do kolena.
Desna noga od boka do kolena je sproščena.

Pomislim na levo nogo od boka do kolena.
Sproščam levo nogo od boka do kolena.
Leva noga od boka do kolena je sproščena.

Pomislim na desno nogo pod kolenom do stopala.
Sproščam desno nogo pod kolenom in stopalo.
Desna noga pod kolenom in stopalo sta sproščena.

Pomislim na levo nogo pod kolenom in stopalo.
Sproščam levo nogo pod kolenom in stopalo.
Leva noga pod kolenom in stopalo sta sproščena.

Pomislim na celotno telo.
Celo telo mi je popolnoma sproščeno.
Popolnoma sem sproščen.
Uživam v stanju sproščenosti.

Sedaj se bom vrnil v normalno stanje popolnoma svež in relaksiran.
Odprem oči, globoko vdihnem, se rahlo pretegnem in končam vajo.

b) Nekatera dodatna pojasnila in napotki.

Med relaksacijo moramo ves čas ostati **budni**. Vedno relaksiramo **od glave proti stopalom**. Pri **položaju mrtvaka** ležimo na hrbtu v zmernem razkoraku in odročanju, dlani pa so obrnjene navzgor. Položaj telesa kaže na predajo, opustitev borbe in sprostitev. **Položaj faraona** je sedeč s pokončno in ravno hrbtenico, stopali in kolena sta skupaj, nogi pokrčeni pod pravim kotom, roki pa položeni na stegna. Položaj telesa kaže na vladarski položaj in obvladanje materialnega sveta (vladamo sami sebi). Oba telesna položaja (asani) vodita naš um tudi v notranje posnemanje sugeriranega stanja.

Pri vaji nam je v pomoč **naša pravilna pozornost, volja, koncentracija in imaginacija**, kar pridobimo sčasoma s pogostim ponavljanjem vaje, oziroma z izurjenostjo. Potrebna je **disciplina, vstrajnost in potrpežljivost**. S pridobivanjem izurjenosti bo relaksacija čedalje lažja, boljša in hitrejša. Naše telesne napetosti, krčovitost, nesproščenost so posledica in odraz tako notranje, to je človekove psihomentalne, kakor tudi zunanje, to je telesne aktivnosti. Telesno stanje pa povratno vpliva na celotno psihično in mentalno stanje bodisi harmonično, zdravilno, ali pa negativno in rušilno.

Relaksacija je zato nujna za **dobro in pravilno funkcioniranje človeka**, torej za **človekovo zdravje**. Trajna zakrčenost lahko sčasoma privede tudi do telesnih motenj in deformacij, ali celo do funkcionalnih in fizičnih bolezenskih degeneracij. Dobra fizična pa tudi psihomentalna relaksacija je osnovni predpogoj za **dobro spanje**.