

Stressz – relax



2006

D1 STRESSZEL KAPCSOLATOS SZÓLÁSOK

Képzeljtek el olyan helyzeteket, amelyek az alábbi szólásokkal kifejezhető érzéseket kel-
tik az emberben! Játsszátok is el ezeket a helyzeteket!

Torkán akad a hang.
Egy falat sem menne le a torkán.
Remeg a gyomra.
Rájön az ötperc.
Vörös, mint a rák.
Reszket, mint a nyárfalevél.

D2**MI A RELAXÁCIÓ?**

A relaxáció fogalma ellazítást, ellazulást jelent. Gyűjtőneve mindazoknak a módszereknek, amelyek alkalmazásával testi gyakorlatok útján – idegrendszeri kapcsolási mechanizmusok közvetítésével – lelki megnyugvást, kiegyensúlyozott közérzetet, „lelki nyugalmat”, és testi-idegrendszeri működéseink beszabályozását, egészséges működését érhetjük el. Köznapi értelemben a relaxáció minden – ellazulást és megnyugvást elősegítő – műveletre használatos fogalom, sőt a mindennapi élet természetes pihenési helyzeteire is érvényes. „Relaxálunk” akkor is, ha időt szakítunk egy rövid pihenésre, kényelmesen elhelyezkedünk egy fotelben és „elengedjük magunkat”, sőt aktív pihenésnek nevezzük azokat a szabadidő-programokat is, amikor a hétköznapi tevékenységgel ellentétes kikapcsolódásban, pl.: kirándulásban vagy kerti munkában tréningezzük izmainkat, ha testi aktivitással érjük el a belső nyugalmat, kiegyensúlyozottságot, „kikapcsolódást”. Mindezek azonban távol állnak a valódi relaxációtól, mivel alkalmi történések, hiányzik belőlük a rendszeresség, nincs olyan „műveleti szerkezetük”, amely egy pontosan meghatározott, kitűzött célnak felelne meg. Szakszerű megjelölésben a relaxációs módszerek ún. pszichoszomatikus működésszabályozó, egészségvédő eljárások. A relaxáció azt jelenti, hogy ellazulásra-ellazításra törekszünk, a módszer fogalma pedig azt jelöli meg, hogy az ellazításnak szisztematikus műveletrendszere van, az eljárás a célt elősegítő eszközöknek, technikáknak a megfelelő és rendszeres alkalmazásával sajátítható el (nem egyszeri, alkalmi történés).

(Forrás: Bagdy Emőke – Telkes József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, 142. o.)

D3 ELLAZULÁSI GYAKORLAT 1.

Memorizáld az alábbi szöveget! Miközben magadban mondd, próbáld meg ellazulni!

Megnyugszom, ellazulok. Eltávolodik tőlem minden külső zaj és belső gond. Átadom magam a nyugalomnak. Átadom magam annak a váagnak, hogy testi-lelki-szellemi harmóniát teremtsék magamban.

Gondolatban sorra veszem testrészeimet. Lábfejem lazán nyugszik a talajon, lábujjaim is elengedem. Ellazul a sarkam, a lábszáram, a térdem. Combom és csípőm belesimul a székbe/talajba. A hátam szinte kiszélesedik. Ellazul a karom és a vállam. Könyököm és csuklóm elengedem. Ujjaim lazán érintik a combomat. Ellazul a nyakam, a fejem. Arcizmaim is ellazulnak. Szemhéjam rásimul a szememre. A tekintetem megpihen. A homlokom kisimul.

Nyugodt vagyok, ellazultam.

....

Karom és lábam felenged. Kezemet ökölbe szorítom, nagyot nyújtózom, mélyet sóhajtok, lassan kinyitom a szemem.

*(Forrás: A Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület
gyermek-relaxációs tanfolyama)*

D4 ELLAZULÁSI GYAKORLAT 2.

Mondd magadban az alábbi szöveget, és közben próbáld meg ellazulni!

Behunyom a szemem és a környezetemből érkező hangokat, zajokat, neszeket figyelem. Tudomásul veszem ezeket a hangokat. A légzésemre figyelek. Figyelem, ahogy a levegő ki és beáramlik az orromon. Figyelem a mellkasom emelkedését, süllyedését.

A figyelmemet az arcomra, a fejemre irányítom. Megfigyelem, milyen érzéseim vannak az arcom izmaiban. A következő beléggzéssel megfeszítem az arcom izmait. A homlokomat összeráncolom. A szememet, ajkaimat egymáshoz szorítom. A következő kiléggzéssel elengedem az izmaimat, és az ellazulást szétküldöm a testem minden részébe. Megfigyelem, milyen változások történtek az arcom izmaiban.

A figyelmemet a karom, vállam izmaira irányítom. Megfigyelem, milyen érzéseim vannak itt. A következő beléggzéssel megfeszítem a karom, vállam izmait. Kezemet ökölbe szorítom, vállamat megfeszítem, felhúzó. A következő kiléggzéssel elengedem az izmaimat, és az ellazulást szétküldöm a testem minden részébe. Megfigyelem a karom és vállam izmait, és összehasonlítom az előző állapottal.

A figyelmemet a lábamra, csípőmre irányítom. Megfigyelem, milyen érzéseim vannak a lábam, csípőm izmaiban. A következő beléggzéssel megfeszítem a lábamat, csípőmet. A lábfejemet lefeszítem, a fenekemet összeszorítom. A következő kiléggzéssel elengedem az izmaimat, és az ellazulást szétküldöm a testem minden részébe. Megfigyelem, miben változott az izmaim állapota.

A következő beléggzéssel az egész testem megfeszítem, az arcom összes izmát, a karomat, vállamat, a csípőmet, lábamat, lábfejemet. A következő kiléggzéssel elengedem az izmaimat, és az ellazulást szétküldöm a testem minden részébe. Megfigyelem, miben változott az izmaim állapota.

*(Forrás: A Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület
gyermek-relaxációs tanfolyama)*