

# METODY NA STRES

## odcinek 2 - **Trening Jacobsona**

opracowanie dr Edyta Bonk

W każdym odcinku zostanie opisana **jedna** metoda na stres: teoria i praktyka.

Sposobów na stres jest wiele, ale ten kurs jest po to, aby **poznać** różne techniki i sprawdzić, które są dla Państwa pomocne, a które niekoniecznie.

Zachęcam do ćwiczenia szczególnie w tym trudnym czasie

*Edyta Bonk*



# STRES

## A NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

- Hormony stresu (przede wszystkim adrenalina) powodują **napięcie mięśniowe**
- Czasami utrzymuje się ono dłużej niż sama sytuacja stresogenna - mamy nadal podniesione ramiona, zaciśnięte pięści czy napięte mięśnie brzucha
- Jak Pan/i teraz siedzi?
- Które części ciała są napięte a które rozluźnione?
- Warto świadomie rozluźniać to nadmierne napięcie mięśniowe - aby odpocząć, zrelaksować się i uniknąć niepotrzebnych dolegliwości (np. ból głowy)

# TRENING JACOBSONA

- Trening polega na napinaniu a następnie rozluźnianiu określonych grup mięśni
- Cel: ocena nieprawidłowego napięcia mięśniowego (szczególnie na skutek stresu) i świadome rozluźnianie się
- Edmund Jacobson - lekarz, odkrył zależność: zmniejszenie **napięcia mięśniowego** wpływa pozytywnie na układ nerwowy, w tym **obniżenie poziomu lęku, łatwiejsze wyciszenie i uspokojenie** (książka 1934 You Must Relax)

# TRENING JACOBSONA

- **Relaksacja progresywna** (postępująca) - rozluźnienie mniejszych grup mięśniowych (relaks lokalny) dochodzi do swobodnego rozluźnienia wszystkich mięśni (relaks ogólny)
- Po serii **systematycznych** ćwiczeń - następuje wyuczenie (automatyczna reakcja relaksacyjna)

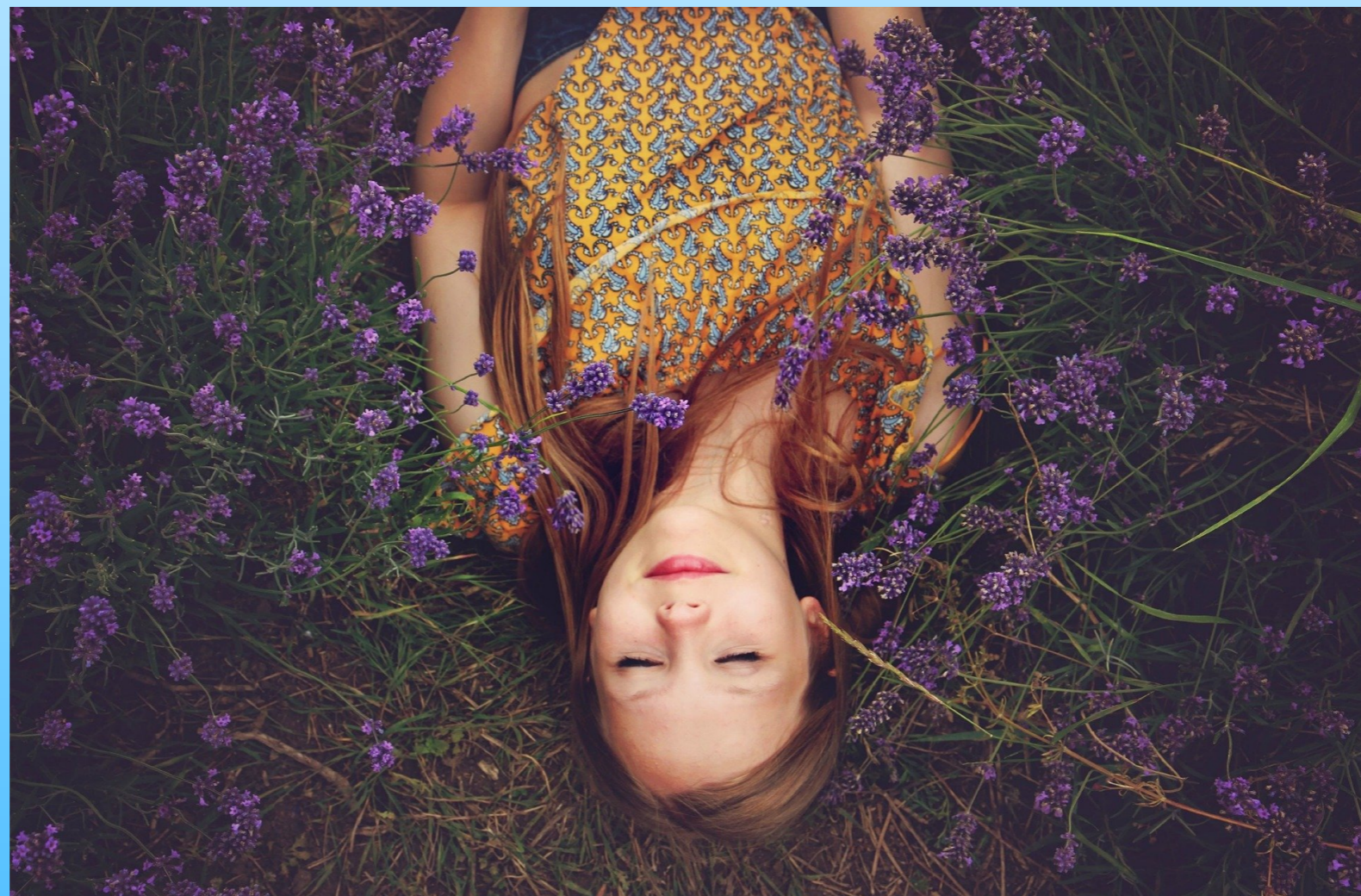
**„Niespokojny umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele” (Jacobson)**

# TRENING JACOBSONA

- Trening można **zacząć** od napinania prawej, a potem lewej nogi, następnie prawej, potem lewej ręki, następnie mięśni brzucha, mięśni pleców, ramion i szyi i na końcu twarzy.
- Każdy rejon ciała **napina się 2-3 razy** (ok. 5 sekund) po czym należy całkowicie rozluźnić ten obszar ciała i wczuwać się w stan rozluźnienia.
- Powoduje to **nauczenie się** reakcji relaksacyjnej naszego układu autonomicznego oraz większą świadomość stanu napięcia mięśni.

# TRENING JACOBSONA

Trening powinno się odbywać najpierw w pozycji **leżącej**, po jakimś czasie w pozycji siedzącej, a następnie podczas wykonywania różnych czynności.



# Jak zrobić trening?

- **Najlepiej z prowadzącym, polecam filmiki na You Tube:**
- Trening Jacobsona - progresywna relaksacja mięśni - metoda Buteyko <https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>
- TRENING JACOBSONA - PROGRESYWNA RELAKSACJA MIĘŚNI <https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>
- Trening Relaksacji Progresywnej Jakobsona w adaptacji dr Holasa <https://www.youtube.com/watch?v=spy8twpsXwc> (głos męski)



# KORZYŚCI Z TRENINGU JACOBSONA:

1. Przyjemne doznania i poprawa samopoczucia,
2. Łagodzenia negatywnych uczuć
3. Obniżenie niepokoju, lęku
4. Wzrost spokoju i pewności, aktywności i twórczego działania
5. Zmniejszenie nadciśnienia i poprawa pracy serca
6. Lepsza praca żołądka i jelit
7. Działanie profilaktyczne przeciw wrzodom i kłopotom trawiennym



**Przyjemnego trenowania**

*Edyta Bonk*