

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Siedem dróg do relaksacji. Naucz się, jak pokonać stres

Autor: [Mateusz Karbowski](#)

ISBN: 978-83-246-3496-5

Format: 122 × 194, stron: 136



Odkryj relaksację i zacznij w pełni doceniać jasne strony życia

- Kontrolowanie oddechu, czyli pierwsza dobra reakcja na stres
- Sztuka wizualizacji, czyli wyobrażenia do Twoich usług
- Zalety autohipnozy, czyli droga do stanu głębszej relaksacji

Stan relaksu, odprężenia czy prawdziwego odpoczynku jest dla współczesnego człowieka czymś równie dziwnym i niezrozumiałym, jak miękki kamień czy niebieskie słońce. Wszyscy nieustannie gdzieś pędzimy, starając się dogonić uciekający czas, i trudno nam tak po prostu się zatrzymać. Nawet jeśli wykupimy sobie serię zabiegów w SPA lub oddamy się w ręce masażyści, i tak nie udaje nam się uciec od gonitwy myśli. Ciągłe podenerwowanie piętrzącymi się trudnościami, chronicznie zmęczeni i zirytowani, doskonale rozumiemy, że taki styl życia nie wpływa najlepiej na nasze zdrowie, jasność umysłu czy szeroko rozumianą jakość życia. Jednak z uporem maniaka wciąż szukamy sobie dodatkowych bodźców i zajęć — zamiast w końcu powiedzieć STOP i dostrzec szaleństwo w swoim działaniu.

Książka Mateusza Karbowskiego jest propozycją dla tych, którzy chcą poradzić sobie z codziennym stresem. Jej autor skupił się na siedmiu najbardziej efektywnych technikach relaksacji, które staną się wytnieniem dla osób żyjących w wiecznym pośpiechu. Znajdziesz tu szczegółowe informacje na temat prawidłowego oddychania, świadomego treningu napinania i rozluźniania mięśni, a także szybkich wycieczek do prywatnego rajcu. Zrozumiesz, jak wykorzystywać potęgę NLP i medytację w celu osiągnięcia spokoju. Dowiesz się więcej o autohipnozie i jej wpływie na Twój stan psychiczny, a na końcu poznasz założenia treningu autogennego, doskonale sprawdzającego się w leczeniu nerwicy czy zaburzeń snu. Kwadrans dziennie — tylko tyle trzeba, abyś osiągnął harmonię w życiu!

- Oddychanie
- Progresywna relaksacja Jacobsona
- Wizualizacja
- Programowanie neurolingwistyczne
- Medytacja
- Autohipnoza
- Trening autogeny Schultza

Stres nie musi być Twoim koszmarem!



7

DRÓG DO RELAKSACJI. NAUCZ SIĘ, JAK POKONAĆ STRES

MATEUSZ KARBOWSKI

Odkryj relaksację i zacznij w pełni doceniać **jasne strony życia**

- Kontrolowanie oddechu, czyli pierwsza dobra reakcja na stres
- Sztuka wizualizacji, czyli wyobrażenia do Twoich usług
- Zalety autohipnozy, czyli droga do stanu głębszej relaksacji

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Jak radzisz sobie ze stresem?	10
Relaksacja — urlop w pigułce	11
Jakie zalety niesie za sobą relaksacja?	13
I. Oddychanie. Co indyjscy jogini	
wiedzą już od dawna?	17
Pneumatologia	17
Tchnienie	19
Oddychanie relaksujące	21
Jaki jest Twój styl oddychania?	22
Oddychanie przeponą	23
Głębokie oddychanie	25
Liczenie oddechów	26
Hinduscy jogini i Pranajama	27
Oddychanie zmienne	31
20 połączonych oddechów Leonarda Orra	32
Wentyl bezpieczeństwa	33
II. Progresywna relaksacja Jacobsona	35
Zaniepokojone ciało	36
Zrelaksowany umysł	37
Korzyści	39

Procedura	41
Harmonia na co dzień	43
III. Wizualizacja. Twój własny, prywatny raj	47
Mechanika wyobraźni	48
Siła autosugestii	49
Wizualizacja w praktyce	50
Wizualizacja kolorów	53
Twój prywatny raj	55
Jeszcze kilka dodatkowych uwag	59
Bardziej zrelaksowany ja	60
IV. NLP – Programowanie Neurolingwistyczne na Twoich usługach	63
Systemy reprezentacji	66
Kino 3D w Twojej głowie	67
Zmień stację, która gra w Twoich myślach	69
Zrelaksowane ciało — komfortowe odczucia	71
Kotwiczenie	73
V. Medytacja. Zen dla Ciebie	79
Tło kulturowe	81
Medytacja a zdrowie	83
Czas	84
Pozycja	85
Ugruntowanie	88
Medytacja oddechowa	89
Medytacja oddechowa zaawansowana	90
Medytacja z mantrą	91
Medytacja ze świecą	93
Uwalnianie myśli	94

VI. Autohipnoza	97
Czym więc jest hipnoza?	98
Efektywność	102
Autohipnoza	102
Przeprowadź na sobie eksperyment	104
Metoda Rhodes'a	105
Twój własny skrypt indukcyjny	109
VII. Trening autogeny Schultza	117
Pozycja	119
Wskazówki	120
Wywoływanie uczucia ciężaru ciała	121
Odczuwanie ciepła w całym ciele	123
Harmonizowanie rytmu serca	123
Koncentracja na oddechu	124
Wywoływanie wrażenia ciepła w splocie słonecznym ..	125
Wrażenie chłodnego czoła	125
Procedura	126
Zestawy na każdy tydzień treningu	128
Zakończenie	131

II. PROGRESYWNA RELAKSACJA JACOBSONA

*Zaniepokojony umysł nie może istnieć
w zrelaksowanym ciele.*

Edmund Jacobson

Krzysiek był strasznym nerwusem. Denerwowało go wszystko, stanie w kolejkach w sklepach, tłok na ulicach Krakowa, a przede wszystkim korki. Kiedy jakiś samochód włókł się przed nim, robił się cały czerwony, zaczynał wykrzykiwać przekleństwa i nadużywał klaksonu. Gdy wiedziałem, że czeka mnie przejażdżka z Krzyskiem jego autem, musiałem się na to odpowiednio nastawić. Zauważyłem, że podczas takich napadów gniewu Krzysiek ma zwyczaj zaciskać ręce w pięści. W końcu się przemogłem i zaproponowałem mu technikę Jacobsona. Wiedziałem, że dla tak sceptycznej osoby jak on jest to najodpowiedniejsza metoda. Tak jak się spodziewałem, bardzo szybko nauczył się przekuwac powstające napięcie w rozluźnienie. Wszystko dzięki zaciśniętym pięściom.

Nauczysz się teraz metody, dzięki której osiągniesz pełny i głęboki relaks dosłownie w kilka minut. Tę technikę możesz stosować zarówno w zaciszu swego domu, jak i w wolnej chwili w pracy. Po nabraniu wprawy użyjesz jej bez kłopotu nawet w autobusie czy w tramwaju. Pojęcie „relaksacja” pochodzi od łacińskiego słowa *relaxare*, które oznacza „rozluźniać”. Nie moglibyśmy pominąć tak istotnej kategorii technik relaksacyjnych, jaką jest odprężanie mięśni.

Zaniepokojone ciało

Na początek proponuję Ci mały eksperyment, który uzmysłowi Ci, na czym polega ta technika.

Usiądź na krześle. Pochyl się do przodu. Napnij mocno wszystkie swoje mięśnie. Zaciśnij pięści. Zmarszcz czoło i zaciśnij usta. Niech całe Twoje ciało stanie się napięte. Zaciśnij mocno zęby. Napnij mięśnie ud i łydek. Jednocześnie zacznij szybko i płytko oddychać. Pozostań w takim stanie przez kilka sekund. Teraz przypomnij sobie sytuację, która ostatnio wyprowadziła Cię z równowagi i była dla Ciebie stresująca. Postaraj się przywołać te nerwy, frustrację czy złość, jaką wtedy odczuwałeś. Po prostu zanurz się w te negatywne emocje.

A teraz zmień ułożenie całego swojego ciała. Usiądź najwygodniej, jak potrafisz, rozluźnij się, szeroko się uśmiechnij. Zaczynaj znowu spokojnie i głęboko oddychać. Co się stało? O ile się nie mylę, całe napięcie, które zebrało się podczas pierwszej części eksperymentu, nagle zmalowało albo zupełnie odpłynęło.

Zrelaksowany umysł

W latach 30. XX wieku amerykański lekarz, niejaki Edmund Jacobson, opracował technikę progresywnej relaksacji mięśni. Metoda Jacobsona uczy wchodzenia w stan relaksu poprzez świadomy trening napinania i rozluźniania mięśni w połączeniu z obserwowaniem swojego oddechu. Technika opiera się na założeniu, że odprężenie psychiczne naturalnie wynika z odprężenia fizycznego. Według jej autora nie jesteś w stanie stresować się, podczas gdy wszystkie Twoje mięśnie są rozluźnione. Innymi słowy, nie można jednocześnie mieć zrelaksowanego ciała i być zestresowanym. Poprzez zrelaksowanie całego swojego ciała pozbywasz się negatywnych i stresujących stanów z umysłu.

Stres, jakiego doznajemy podczas naszego codziennego życia, prowadzi do wysokiego poziomu

napięcia naszych mięśni. Można nawet powiedzieć, że stres psychiczny odkłada się w ciele. Podejście Jacobsona pokazuje, jak w naturalny sposób możemy doznać głębokiego odprężenia. Podczas ćwiczenia skupiasz uwagę na odczuciach, jakie płyną z napinania i rozluźniania mięśni. W ten sposób możesz świadomie likwidować napięcie oraz uczyć się, jak uspokajać swoje ciało, obniżać jego napięcie, a tym samym redukować lęk i odzyskiwać wewnętrzną harmonię.

Nauka relaksacji w podejściu Jacobsona jest trochę podobna do nauki jazdy na rowerze czy pływania. Świadomie używam słowa „nauka”, ponieważ tak jak przy pierwszych próbach jazdy na rowerze, z każdym kolejnym powtórzeniem coraz łatwiej przychodzą efekty — w przypadku metody Jacobsona jest to coraz głębsze i szybsze wchodzenie w stan relaksu. Po pewnym czasie organizm przyzwaja sobie nawyk identyfikacji i eliminacji napięć, a następnie relaksowania się.

Kolejną wartością, którą niesie ze sobą technika relaksacji progresywnej, jest poszerzanie świadomości swojego ciała. Podczas treningu uczymy się odczytywania sygnałów, jakie ono do nas wysyła. Zaczynamy zauważać napięcia w naszych mięśniach, które do tej pory ignorowaliśmy i które nie docierały

do naszej świadomości. Po tym treningu będziesz bardziej świadomy tego, czy dana partia mięśni jest napięta, czy rozluźniona.

Aby ta technika pozwoliła Ci obniżyć poziom napięcia ciała, spróbuj ćwiczyć regularnie dwa razy dziennie po kilkanaście minut. Jeżeli któregoś dnia pominiesz ćwiczenie, nie poddawaj się — zrób je następnego dnia. Efekt błęgiego spokoju utrzymujący się początkowo zaledwie jakiś czas po wykonaniu ćwiczenia, po dwóch tygodniach regularnych ćwiczeń będzie trwał przez cały dzień.

Korzyści

Pozytywne zmiany, które niesie ze sobą metoda, są bardzo wyraźne i szybko je zauważysz. Korzyści, jakie zyskasz oprócz samej relaksacji, są następujące:

- ◆ Redukcja objawów lękowych.
- ◆ Wzmocnienie zaufania do samego siebie.
- ◆ Poprawa pracy serca i regulacja ciśnienia krwi.
- ◆ Wzmocnienie kontroli nad własnym nastrojem.
- ◆ Rozwój wyobraźni i procesów myślenia.
- ◆ Lepszy kontakt z własnym ciałem.

Relaksacja progresywna to naprawdę bardzo prosta technika. Powtórzmy: polega na napinaniu na

kilka sekund określonych mięśni, a następnie ich rozluźnianiu. W trakcie całej procedury masz za zadanie w ten sposób przejść wszystkie grupy mięśni w Twoim ciele. Za każdym razem, kiedy napinasz i rozluźniasz mięśnie, staraj się odbierać jak najwięcej wrażeń z tego doświadczenia. Poczuj to napięcie, które powstaje w trakcie kurczenia się mięśni, i upajaj się tym momentem, kiedy podczas ich rozluźniania Twoje ciało przechodzi w stan relaksu i odprężenia.

Ćwiczenie powinno trwać mniej więcej 15 minut. Zadbaj o spokój w miejscu, gdzie będziesz ćwiczył (co nie wyklucza stosowania techniki we wspomnianym autobusie). Standardowo ćwiczenie wykonuje się na leżąco, ale jeżeli wolisz, możesz je przeprowadzić w pozycji siedzącej, w fotelu. Najważniejsze, abyś ułożył się tak, by czuć się komfortowo. Jeżeli jesteś zmęczony lub senny, nie wykonuj tego ćwiczenia, bo po prostu możesz zasnąć.

Przed ćwiczeniem przeczytaj dokładnie instrukcję, zapamiętaj kolejność wykonywanych poleceń i dopiero potem zacznij trening. Za każdym razem napinaj określone mięśnie na około pięć sekund. Przez cały ten czas trzymaj je dosyć mocno napięte — do takiego maksimum, w którym jeszcze nie odczuwasz bólu. Po tym czasie rozluźnij mięśnie i skup

całą uwagę na odczuciu odprężenia. To jest najważniejszy moment w tym ćwiczeniu. Daj sobie 10 sekund na jak najgłębsze odczucie zrelaksowania danego mięśnia.

Procedura

Oto szczegółowa procedura ćwiczenia. Punkt po punkcie poprowadzi Cię do kojącego uczucia relaksu.

1. Weź dwa głębokie oddechy. Powietrze staraj się wydychać powoli.
2. Zaciśnij pięści obu rąk. Poczuj napięcie. Przytrzymaj tak około 5 sekund... i odpuść... Poczuj, jak Twoje dłonie przyjemnie się odprężają.
3. Teraz napnij wszystkie mięśnie obu rąk, przyciskając przedramiona do swoich barków. Przytrzymaj... i odpuść...
4. Podnieś swoje barki jak najwyżej — tak jakbyś wzruszał ramionami. Przytrzymaj... odpuść...
5. Podnieś wysoko swoje brwi i jednocześnie zmarszcz czoło, jak najmocniej potrafisz. Przytrzymaj... odpuść...
6. Teraz zamknij oczy, zaciśnij powieki i napnij wszystkie mięśnie wokół oczu. Zaciśnij mocno... i puść...

7. Zaciśnij zęby i jednocześnie mocno przyciśnij język do podniebienia. Przytrzymaj... odpuść...
8. Otwórz usta najszerszej, jak potrafisz, aż poczujesz napięcie. Przytrzymaj... odpuść...
9. Przesuń głowę do tyłu i napnij tylne mięśnie swojej szyi. Przytrzymaj... odpuść... Ten punkt powtórz dwa razy, ponieważ mięśnie szyi są zwykle najbardziej napięte.
10. Opuść swoją głowę nisko, przyciśnij brodę do piersi. Zwróć uwagę na napięcie. Przytrzymaj... i odpuść...
11. Cofnij ramiona tak, aby napiąć mięśnie swoich pleców, naprężając je jakby w łuk. Przytrzymaj... rozluźnij...
12. Weź głęboki wdech, aby wypełnić całe płuca powietrzem i napiąć mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj... wypuść powietrze i rozluźnij się...
13. Wciągnij brzuch, tak jakbyś chciał przycisnąć go do kręgosłupa. Przytrzymaj... odpuść...
14. Napnij mięśnie brzucha, tak jak podczas robienia brzusków. Przytrzymaj... rozluźnij...
15. Napnij mięśnie pośladków, tak aby się na nich nieco podnieść. Przytrzymaj... rozluźnij...
16. Wyprostuj nogi i ściągnij uda. Napnij mięśnie. Przytrzymaj... rozluźnij...
17. Napnij mięśnie swoich łydek. Przytrzymaj... rozluźnij...

18. Podnieś stopy z ziemi i kierując palce stóp jak najbardziej w kierunku swojej głowy, napnij mięśnie stóp. Przytrzymaj... odpuść...
19. Podnieś stopy jeszcze raz, tym razem podkurczając palce tak, jakbyś chciał je zagrzebać w piasku. Napnij mięśnie stóp. Przytrzymaj... odpuść...
20. Cały czas oddychaj głęboko. Wczuj się w stan relaksu, w jakim znajduje się w tej chwili Twoje ciało. Poczuj głębokie odprężenie, które przez Ciebie przepływa. Jeżeli czujesz, że któryś mięsień jest jeszcze napięty, zaciśnij go mocno i odpuść. Jeżeli masz ochotę rozluźnić jeszcze jakąś partię ciała, zrób to. Teraz już wiesz jak. Napelniaj się tym błogim stanem przez kilka minut. Możesz przenieść się w wyobraźni w jakieś przyjemne, spokojne miejsce.
21. Kiedy uznasz, że ćwiczenie dobiegło końca, weź trzy głębokie oddechy i wstań.

Harmonia na co dzień

Z reguły myślimy o naszym codziennym funkcjonowaniu jako o czymś, co wymaga od nas ciągłego napięcia, mobilizacji naszych zasobów. Kiedy stoimy

przed pewnym wyzwaniem, wydaje nam się, że dzięki maksymalnej mobilizacji wyzwolimy z siebie więcej energii i będziemy działać skutecznie. W praktyce to przekonanie jest ograniczające. Nadmiar napięcia, które wytwarzamy, tylko się mobilizując, blokuje w nas przepływ energii, co zmniejsza efektywność działania. Wszystkie czynności, jakie wykonujemy, wszystkie procesy życiowe to przeplatające się stany mobilizacji i spoczynku, działania i niedziałania, napięcia i rozluźnienia. Stan napięcia jest ważny dla mobilizacji, motywacji do czynu. Natomiast stan rozluźnienia jest niezbędny do regeneracji, odpoczynku i poczucia komfortu. Poczucie harmonii tak naprawdę nie jest rezygnacją z fazy mobilizacji, jest osiągnięciem optymalnej proporcji między napięciem i odpoczynkiem. Tak jak w chińskim ujęciu Tao jako równowagi i wzajemnej gry między jing i jang.

Kiedy opanujesz zdolność relaksacji w pozycji leżącej lub siedzącej, możesz spokojnie praktykować tę metodę w codziennych czynnościach. Z biegiem czasu nauczysz się rozluźniać nie tylko mięśnie pozostające pod Twoją kontrolą, czyli mięśnie karku, rąk, nóg, twarzy. Zauważysz, że możesz wyszkolić się w rozluźnianiu mięśni pozornie znajdujących się poza tą kontrolą, np. mięśni trzewnych, mięśni

klatki piersiowej. Z własnego doświadczenia wiem, że trening relaksacji Jacobsona dzieli się na dwie fazy. Na początku adept uczy się napinać mięśnie na zawołanie. Potem, po pewnym okresie treningu potrafi na zawołanie rozluźniać również te mięśnie już bez uprzedniego napinania.

Nasz mózg bardzo szybko przyzwyczaja się do sygnałów, które uważa za mało istotne. Tak jest z zapachami, które wydają się szybko ulatniać, gorącą wodą w kąpielni, która szybko staje się po prostu ciepłą, oraz z napięciem w mięśniach. Przyzwyczajamy się do napięcia mięśni na tyle, że nie potrafimy go już odczuwać, przez to naprężamy ich więcej, niż jest to konieczne. Przy codziennych czynnościach staraj się, aby były napięte tylko te, które są akurat potrzebne. Reszta może być rozluźniona. Po treningu Twoja koncentracja wyostrzy się tak, że osiągniesz tę umiejętność automatycznie.

STRES nie musi być Twoim koszmarem!

Stan relaksu, odprężenia czy prawdziwego odpoczynku jest dla współczesnego człowieka czymś równie dziwnym i niezrozumiałym, jak miękki kamień czy niebieskie słońce. Wszyscy nieustannie gdzieś pędzimy, starając się dogonić uciekający czas, i trudno nam tak po prostu się zatrzymać. Nawet jeśli wykupimy sobie serię zabiegów w SPA lub oddamy się w ręce masażysty, i tak nie udaje nam się uciec od gonitwy myśli. Ciągłe podenerwowanie piętrzącymi się trudnościami, chronicznie zmęczeni i zirytowani, doskonale rozumiemy, że taki styl życia nie wpływa najlepiej na nasze zdrowie, jasność umysłu czy szeroko rozumianą jakość życia. Jednak z uporem maniaka wciąż szukamy sobie dodatkowych bodźców i zajęć – zamiast w końcu powiedzieć STOP i dostrzec szaleństwo w swoim działaniu.

Książka Mateusza Karbowskiego jest propozycją dla tych, którzy chcą poradzić sobie z codziennym stresem. Jej autor skupił się na siedmiu najbardziej **efektywnych technikach relaksacji**, które staną się wychnieniem dla osób żyjących w wiecznym pośpiechu. Znajdziesz tu szczegółowe informacje na temat prawidłowego oddychania, świadomego treningu napinania i rozluźniania mięśni, a także szybkich wycieczek do prywatnego raju. Zrozumiesz, jak wykorzystywać potęgę NLP i medytację w celu **osiągnięcia spokoju**. Dowiesz się więcej o autohipnozie i jej wpływie na Twój stan psychiczny, a na koniec poznasz założenia treningu autogennego, doskonale sprawdzającego się w leczeniu nerwicy czy zaburzeń snu. **Kwadrans dziennie** – tylko tyle trzeba, abyś **osiągnął harmonię w życiu!**

- Oddychanie
- Progresywna relaksacja Jacobsona
- Wizualizacja
- Programowanie neurolingwistyczne
- Medytacja
- Autohipnoza
- Trening autogenny Schultza

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

Nr katalogowy: 6 8 4 8



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 24,90 zł

ISBN 978-83-246-3496-5



9 788324 634965