



Dr. József István PhD
tanácsadó szakpszichológus

adószám 75402538-1-34
vállalkozói nyilvántartási szám 2205603
web jozsefistvan.hu
e-mail dr.jozsef.istvan@gmail.com
mobil +36 30 950 1262

Progresszív relaxáció és Autogén tréning

A relaxáció, mint fogalom ellazulást, ellazítást jelent, gyűjtőneve azoknak a metódusoknak, amelyeket testi gyakorlás által lelki megnyugvást, nyugalmat, kiegyensúlyozott közérzetet biztosítanak a gyakorlatot végző számára. A köznapi értelemben vett relaxáción – a pihenésen, kikapcsolódáson, önmagunk elengedésén – túl, a szakszerű megjelölésben a relaxáció ún. pszichoszomatikus működés szabályozó, egészségvédő eljárás.

Relaxáláskor ellazulásra törekszünk, de az ellazulás nem spontán, nem egyszeri, alkalmi, hanem szisztematikus műveletrendszerre épülő, a célt elősegítő eszközöknek és **technikáknak a megfelelő és rendszeres alkalmazását jelenti.**

A relaxációs módszerek arra irányulnak, hogy megszüntessék a szorongás testi és lelki tüneteit. Szorongásban, mint érzelmi állapotban veszélyérzetünk, aggodalmaink támadnak, feszültek vagyunk, menekülnénk, vagy türelmetlenek vagyunk, de az is lehet, hogy agresszívvé válunk. Mivel a szorongás egyik vezető tünete az izomfeszülés, a legtöbb relaxációs módszer elsősorban az izmok ellazítására koncentrálnak. Egy-egy szorongató helyzet olyan intenzív is lehet, hogy az izomfeszülés okozhat akár izomlázat, de fáradékonyságot, fejfájást, vagy derékfájást is. Az izomfeszülés és a lelki feszültség közötti szoros kapcsolatot mutatja, hogy a szorongáscsökkentő gyógyszerek általában izomlazítóként is használatosak.

A relaxáció tanulása során a gyakorlatot végző elsajátítja azt a képességet, hogy képzeleti képek, ill. a magában kimondott szavak segítségével képes legyen az izmok ellazulását előidézni testében. Erre több rásegítő módszert is ismerünk, egyik legelterjedtebb a Jacobson-féle **progresszív relaxáció**, ahol először megfeszítjük izmainkat, majd az ellazítás során könnyebben átélhetjük az ellazulást. Vagyis megtanuljuk felismerni a feszült és az ellazult állapotunkat. A másik ismert módszer az **autogén tréning**, melyben az izomellazulás a végtagok és a test elnehezülésének elképzelésével érhető el. A fenti relaxációs technikák révén nemcsak az izmok feszülését, hanem a szívritmus, vérnyomás, légzés és egyéb testi funkciók is befolyásolhatók megfelelő gyakorlás után.

„Titkos” relaxálás

Vannak helyzetek, amikor nyilvános helyen tör ránk a stressz, vagy valamilyen szorongásos állapot. Ezekben a helyzetekben segít az ún. „titkos” relaxálás, ami azért titkos, mert más ember által nem, vagy csak kevéssé érzékelhető. Tulajdonképpen egy légzőgyakorlatról van szó, amely képes segíteni a kellemetlen helyzetekben, természetes nyugtatóként hat a szervezetre.

A mély légzés segít lassítani a szervezet természetes válaszát a stresszre. Megfelelően visszalassítja a szív dobogását, optimalizálja a vérnyomást, és azt az érzést kelti, hogy az ember ura a helyzetnek.

Ezt a légzőgyakorlatot szinte bárhol, bármilyen helyzetben el lehet végezni. Csukott szájjal, orron keresztül kell belélegezni a levegőt, közben pedig el kell számolni négyig.

Ezután négy másodpercig vissza kell tartani a lélegzetet, majd lassan ki kell fűjni a szájon keresztül a levegőt. Minden kifújás négy másodpercig tartson.

A gyakorlatot annyiszor kell megismételni, ahányszor csak szükséges, azaz amíg meg nem nyugszunk.

Progresszív relaxáció

A módszert Edmund Jacobson amerikai orvos dolgozta ki a múlt század elején. Szakmai körökben angol elnevezése alapján PMR (Progressive Muscle Relaxation) rövidítéssel jelölik. Világszerte a leggyakrabban alkalmazott relaxációs módszerek egyike.

A módszer az érzelmek és az izomtónus közötti összefüggések megfigyelésén alapszik. Ha félünk vagy nagy pszichés nyomás nehezedik ránk, izmaink automatikusan megfeszülnek.

A PMR arra a fiziológiai háttérre épít, amely szerint a test a szorongást kiváltó ingerekre, legyen az külső vagy belső, az izmok megfeszülésével reagál. Ez az izomfeszültség pedig tovább erősíti a szorongás szubjektív megélését.

Az izmok progresszív relaxációja csökkenti a pulzust, a vérnyomást és a megriadási reflexet, illetve a mérsékli az izzadást és a légzésszámot. A mélyizomzat ellazítása csökkenti az izomtónust, amely ezáltal **összeegyeztethetlenné válik a szorongással.**

A progresszív relaxáció alatt a feszítésnek három szintje különböztethető meg: aktív, küszöbszintű és passzív feszítés. A gyakorlás során ezek is tetszőlegesen megválaszthatók.

Az aktív feszítés lényege, hogy az adott izomcsoportot annyira megfeszítünk, amennyire csak fájdalom nélkül lehetséges. Ezt a fajta feszítést akkor ajánlatos végezni, amennyiben nincsen semmilyen sérülés, vagy krónikus izomgörcs.

A küszöbszintű feszítés nagyban hasonlít az aktív feszítésre, ekkor azonban az adott izomcsoportot csak éppen annyira feszítünk meg, amennyire szükséges ahhoz, hogy észleljük a feszültséget. Ez a külső szemlélő számára alig észrevehető.

A passzív feszítés során csupán megfigyeljük, hogy van-e bármilyen görcs vagy feszült érzés az adott izomcsoportban. Ezt a fajta feszítést akkor érdemes gyakorolni, amikor az aktív és a küszöbszintű feszítés technikája már ismerős. Gyakran tapasztalható, hogy a passzív feszítés képes elmélyíteni a relaxációt.

A gyakorlatok kivitelezése egyszerű: egymás után meg kell feszíteni a meghatározott izomcsoportokat, rövid ideig megtartani, majd az izmokat újra ellazítani.

A legtöbb ember nem tudja pontosan, hogy melyik izomcsoportjában érez feszültséget egy adott pillanatban. A progresszív relaxáció alatt egyszerre egy meghatározott izomcsoport megfeszítésére fókuszálunk, majd, amikor ugyanezt az izmot ellazítjuk, akkor azon a helyen tapasztalható ellazuló érzésre összpontosítunk. A progresszivitás azt jelenti, hogy fokozatosan haladunk végig az egész testen egy meghatározott sorrend szerint, és mindenhol ugyanazt a feszítő-relaxáló eljárást ismétljük meg. A progresszív relaxáció segítségével megtanulható az egyes izomcsoportok lokalizációja, illetve az egyén képes lesz különbséget tenni feszültség érzés és mély ellazulás között.

Az elsajátításhoz szükséges idő egy-két hét, napi 15 perces gyakorlás mellett.

A gyakorlat

1. Feküdjünk hanyatt a földre, vagy akár egy keményebb ágyon is elvégezhetjük a gyakorlatot. A karokat helyezzük lazán kétoldalt a testünk mellé. Tenyerünket fordítsuk lefelé, lábunkat nyújtsuk ki.
2. Hunyjuk le a szemünket és nyugodt ritmusban szívjuk be, majd fújjuk ki háromszor a levegőt. A negyedik beszíváskor szorítsuk ökölbe a jobb kezünket (balkezesek a balt).

Koncentráljunk a szorításra, és ha lehet, fokozzuk még tovább. Tartsuk a kéz izmait maximálisan megfeszítve körülbelül 3 másodpercig, majd erőteljes kilégzés után lazítsuk el ismét. A kezünk legyen egészen laza és érezzük, ahogy lassan oldódik benne a feszülés.

3. Ismét szívjuk be, majd fújjuk ki háromszor a levegőt, nyugodt ritmusban. Szorítsuk ökölbe a bal kezünket (balkezesek a jobbat). Most is összpontosítsunk a szorításra, próbáljuk fokozni és tartsuk megfeszítve az izmainkat körülbelül 3 másodpercig. Fújjuk ki erőteljesen a levegőt és lazítsunk. Lazítsuk el a kezünket is, és érezzük, ahogy lassan oldódik az izomfeszültség.
4. Megint lélegezzünk háromszor be és ki. Most mindkét kezünket szorítsuk ökölbe. Fokozzuk a szorítást a maximumig és tartsuk így 3 másodpercig. Ezután lazítsuk el teljesen mindkét kezünket, és érezzük, ahogy oldódik az izomfeszültség.
5. Újabb három be- és kilégzés után feszítsük meg a jobb lábunkat és lábfejünket (balkezesek a bal lábat és lábfejet). Érezzük, ahogy az izmok megfeszülnek és fokozzuk maximumig a feszítést. Maradjunk így 3 másodpercig, majd lazítsuk el az izmokat. Érezzük, ahogy lassan minden feszültség eltávozik az izmokból.
6. Most ismét lélegezzünk háromszor be és ki. Ezután feszítsük meg a bal lábunkat és lábfejünket (balkezesek a jobb lábat és lábfejet). Érezzük, ahogy az izmok megfeszülnek, és fokozzuk maximumig a feszítést. Maradjunk így 3 másodpercig, kitartva a feszítést, majd lazítsuk el az izmokat. Figyeljük meg, ahogy lassanként minden feszültség eltávozik az izmokból.
7. Lélegezzünk ismét háromszor nyugodtan be és ki. Feszítsük meg mindkét lábunkat és lábfejünket, majd fokozzuk maximumig a feszítést. Maradjunk így 3 másodpercig, majd lazítsuk el az izmokat. Érezzük, ahogy lassan minden feszültség eltávozik a lábainkból.
8. Lélegezzünk háromszor nyugodtan be és ki. Érezzük az egész testünket átjáró melegséget és elnehezülést. Összpontosítsunk most az arcunkra. Feszítsük meg az arcizmainkat: szorítsuk össze a szemhéjunkat, ráncoljuk a homlokunkat, húzzuk felfelé a szánk mindkét sarkát és szorítsuk össze erősen a fogainkat. Tartsuk az izmokat 3 másodpercig megfeszítve, majd lazítsuk el őket. Érezzük, ahogy elmúlik a feszültség, és élvezzük ezt az érzést.

9. Lélegezzünk ismét háromszor nyugodtan be és ki. Fordítsuk figyelmünket nyak- és hátizmainkra. Szorítsuk össze a lapockáinkat, és egész testünket nyomjuk a padló irányában. Fokozzuk az izmok feszességét, és maradjunk így 3 másodpercig. Ezután lazítsuk el az izmokat, és élvezzük azt a kellemes érzést, ahogy nyak- és hátizmaink ellazulnak.

10. Lélegezzünk ismét háromszor nyugodtan be és ki. A gyakorlat befejezéseképpen még egyszer szorítsuk ökölbe mindkét kezünket és számoljunk visszafelé öttől nulláig. Nyissuk ki a szemünket és lassan álljunk fel. Pihenjünk körülbelül 10 percig. Legjobb, ha ezt az időt teljes nyugalomban töltjük.

Egy esetlegesen használható gyakorlat:

<https://www.youtube.com/watch?v=SQz0ItrTaWc>

Kinek nem ajánlott a progresszív izomrelaxáció?

Bizonyos betegségek esetén a progresszív izomrelaxáció nem, illetve csak orvosi javaslatra alkalmazható.

- obstruktív légúti betegségek, például asztma
- alacsony vérnyomás (a vérnyomás veszélyesen alacsonyra süllyedhet a gyakorlat során),
- görcshajlam (a gyakorlat epilepsziás görcsöket válthat ki),
- szívritmuszavarok
- terhesség (a gyakorlatsor fájásokat válthat ki; a vajúadás során, felügyelet mellett végzett progresszív izomrelaxáció azonban hasznos lehet).

Autogén tréning (AT)

Az autogén tréninget (**továbbiakban AT**) *J. H. Schulz* a hipnózisból fejlesztette ki. Mind a hipnózis, mind az autogén tréning fő hatása egyrészt a lazítás, másrészt a szorongás feloldása. Az **AT** – mint az autogén jelző is mutatja – néma, teljes csendben történik a gyakorlása, csupán a gondolati elképzelést használja.

Az **AT**-t mindennap kell gyakorolnunk a teljes elsajátításig. A program hetekre van bontva (összesen 9 hétre), az aktuális hét anyagát kell egy teljes hétig gyakorolni. Egy hetet egy hétig

kell csinálni, azaz az első hetet az első héten, majd csak a második hetet a második héten, és így tovább a kilencedikig. Amennyiben eljutunk a kilencedik hétig, inentől csak ezt kell csinálni.

Ha egy héten kettő nap is kimarad, azt a hetet célszerű újra megismételni, mert ellenkező esetben nem tanuljuk meg megfelelő mélységben a szükséges elemeket.

Mikor gyakoroljunk?

Ideális gyakorlási idők az ébredés utáni idő, az ebédszünet és az elalvási idő. Ettől függetlenül bármikor gyakorolhatunk, amikor be tudjuk illeszteni a napi programunkba, nem kell mindennap ugyanabban az időben csinálni.

Ajánlott testhelyzetek

Négy testhelyzet ajánlott, de ezen túl megengedett, hogy olyan testhelyzetet vegyünk fel a gyakorlás közben, amelyik kényelmes. Az AT-t lehetőleg csukott szemmel végezzük, de gyermekek esetében amennyiben fél a sötétől, lehet nyitott szemmel is elkezdni a gyakorlást.

Nem kell mozdulatlanok lenni, azaz, ha kényelmetlen testhelyzetet vettünk fel, nyugodtan mozdítsuk meg magunkat, a lényeg a kényelem. Ha viszket valamelyik testrészünk, nyúljunk oda és vakarjuk meg stb.

A fekvő helyzet – Háton fekve kényelmesen, karjaink a test mellett nyugodjanak.

A bérkocsis-tartás – ülve, egy karfa nélküli széken. Lábunk teljes talpfelülettel a padlón nyugszik, az alsó lábszárak függőlegesek, a térdek enyhén szétállnak. Karjainkat lazán a combra fektetjük, úgy, hogy a kezek a tenyérrel befelé lógnak. A fej előrebillen.

Az egyenes ülés – hátunkat a szék hátuljának támasztjuk. Lábunk teljes talpfelülettel a padlón nyugszik, az alsó lábszárak függőlegesek, a térdek enyhén szétállnak. Karunkat a szék karfáján vagy a combunkon nyugtatjuk. Ha a háttámla elég magas, lazán és könnyen döntsük hátra a fejünket. Ha alacsony, hagyjuk a fejet előrebillenni.

A lezser tartás – kényelmes fotelban, kezünket a karfára helyezve. Ha a háttámla elég magas, lazán és könnyen döntsük hátra a fejünket. Ha alacsony, hagyjuk a fejet előre billenni.

Az AT szakaszai:

- a.) „a formulák”
- b.) „a csend időszaka” – 1,5-2 perc mindig ugyanaz
- c.) „a visszatérés” - mindig ugyanaz

A gyakorlat három szakaszból áll.

1. Az első rész a „formulák”. Ez hétről hétre változik, az első héten egy **általános ellazító** gyakorlat kerül végrehajtásra. A második héten a **kéz elnehezülése** következik, amit a harmadik héten a **láb elnehezülése** követ. A negyedik és ötödik hét a **kéz, illetve a láb átmelegedésének** gyakorlása. A hatodik hét a **szív gyakorlata**. Hetedik héten a **légzés gyakorlata**, majd azt követően a nyolcadik héten a **has, vagy gyomor melegedésének** gyakorlata következik. Végül az utolsó héten a **homlok hűvösségének** gyakorlatával zárul a tréning folyamata.

Gyermekek esetében a szülőnek célszerű a gyakorlás alatt a gyermek mellett ülni. Amennyiben nyugtalan, akkor a „mozgatott” testrészt meg kell simogatni (láb, térd, kéz stb.), erre feltehetően megnyugszik, és nem mozgatja majd tovább.

2. Második rész „a csend időszak”.

3. A harmadik rész „a visszatérés”. Az aktuális AT gyakorlat harmadik szakasza alatt („...a látótér fokozatosan...”) amikor a szöveg odaér, hogy „...és most egészen lassan és fokozatosan ökölbe szorítom az ujjaimat...” ökölbe kell szorítani a kezet, és a láb ujjait is. Valamennyi instrukciót („... megfeszítem az izmaimat, és jól esően kinyújtózom...”) ténylegesen végre kell hajtani.

Gyermekek esetében ilyenkor, ha a gyermek elfelejtené, lehet halkán instruálni. A gyakorlat végén célszerű beszélgetni a gyermekkel az AT alatti élményeiről (például látott-e valamilyen képeket stb.) és közösen értelmezni ezeket.

Relaxációs hanganyag elérhetősége

https://www.youtube.com/results?search_query=j%C3%B3zsef+istv%C3%A1n+Autog%C3%A9n+

Az AT határai

Fontos, hogy az egyén szabadon rendelkezzen a lényeges személyiségvonásaival, tehát nem alkalmazható az alábbiakban:

- schizofrén típusú betegségek

- gyengeelméjűség
- félelmi-, kényszer-, és hisztériás neurózisok
- psychopathia (abnormális személyiség)
- bizonyos testi betegségeknél, akut krízisszituációban
- erős emocionális terhelés