

Metoda i trening Jacobsona

Rozpoznawanie swoich napięć

Prostą i skuteczną metodą relaksacji jest trening Jacobsona (inaczej: metoda Jacobsona). Twórcą tej techniki jest Edmund Jacobson. Metoda Jacobsona polega na nauce rozluźniania wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni.

Trening Jacobsona obejmuje napinanie i rozluźnianie mięśni rąk, relaksację (także poprzez lekkie napinanie i rozluźnianie) mięśni głowy i twarzy, mięśni języka, mięśni barkowych, następnie mięśni pleców i brzucha, a na końcu mięśni palców u rąk i nóg.

Tradycyjnie zatem trening Jacobsona podzielony jest na 6 części - rozpoczynamy od nauki rozluźnianie mięśni rąk i nóg, a kończymy na nauce rozluźnianiu palców.

Jakie jest zastosowanie metody Jacobsona?

Jest ona zarówno doskonałą metodą terapeutyczną - przy zaburzeniach nerwicowych, bezsenności i depresji, zbyt wysokim stresie itp., jak i może być metodą wspierającą ogólny wewnętrzny rozwój (np. zwiększającą kreatywność i poziom wiary w siebie) i przygotowującą do medytacji.

TRENING JACOBSONA

Oto przykładowe zastosowanie metody Jacobsona:

- Zaciśnij obie pięści - zwróć uwagę na napięcie dłoni i przedramion - rozluźnij się.
- Dotknij palcami barków i podnieś ramiona - odnotuj napięcie bicepsów i ramion - rozluźnij się.
- Wzrusz ramionami, podnieś je jak najwyżej - zwróć uwagę na napięcie barków - rozluźnij się.
- Zmarszcz czoło - zwróć uwagę na napięcie czoła i okolicy oczu - rozluźnij się.
- Zaciśnij powieki - odnotuj napięcie - rozluźnij mięśnie z lekko przymkniętymi oczami.
- Przyciśnij język do podniebienia - zwróć uwagę na napięcie w jamie ustnej - rozluźnij się.
- Zaciśnij zęby - odnotuj napięcie w jamie ustnej i szczęce - odpocznij.
- Odrzuć głowę do tyłu - zauważ napięcie karku i górnej partii pleców - odpocznij.
- Opuść głowę, przyciśnij brodę do piersi - zauważ napięcie karku i barków - rozluźnij się.
- Wygnij plecy w łuk odsuwając się od oparcia krzesła i cofnij ramiona do tyłu - zauważ napięcie pleców i barków - odpocznij.
- Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze - odnotuj napięcie klatki piersiowej i pleców - odpocznij.
- Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze - zauważ, że oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy - odpocznij.
- Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa - odnotuj uczucie napięcia brzucha - rozluźnij się, oddychaj regularnie.
- Napnij mięśnie brzucha - zauważ naprężenie w brzuchu - odpocznij.
- Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść - zauważ napięcie - odpocznij.
- Ściągnij uda wyprostowując nogi - zauważ napięcie - odpocznij.
- Skieruj palce u nóg do góry, ku twarzy - odnotuj napięcie stóp i łydek - odpocznij.

Podkurcz palce u nóg tak, jakbyś chciał je zagrzebać w piasku - zauważ napięcie w podbiciu stóp - odpocznij.

Innym wariantem treningu jest pracowanie przez jakiś czas z wybranymi partiami ciała, aż nauczymy się je rozluźniać. Wtedy przechodzimy do kolejnych partii, z którymi ćwiczymy przez pewien czas.

Np. pracujemy z mięśniami rąk (mięśnie przedramienia i ramienia):

napinamy ten rejon ciała i obserwujemy doznania kiedy mięśnie rąk gdy są napięte, a następnie rozluźniamy wszystkie mięśnie tej okolicy i obserwujemy wrażenia jakie mamy, gdy mięśnie są rozluźnione.

W ten sposób rozwijamy w sobie świadomość, co to znaczy (jakie jest doznanie) że dany rejon jest rozluźniony.

Wykonujemy takie naprzemienne napinanie i rozluźnianie kilka razy podczas ćwiczenia formalnego, a następnie powtarzamy podobne ćwiczenia w życiu codziennym. Np. idąc chodnikiem, jadąc autobusem, oglądając telewizję, czy słuchając muzyki lub wykładu - napinamy na chwilę mięśnie ręki - obserwujemy doznania podczas tego napięcia, a następnie rozluźniamy zupełnie mięśnie tej okolicy i znowu obserwujemy wrażenia, gdy mięśnie są rozluźnione.

Dzięki temu dochodzimy do etapu, że w każdej okoliczności potrafimy dosyć głęboko rozluźniać mięśnie swoich rąk.

Wtedy możemy przez jakiś czas kontynuować analogiczne ćwiczenia z mięśniami nóg. Następnie w ten sposób ćwiczymy mięśnie twarzy, potem języka, potem pleców i brzucha, potem palców i rąk i nóg.

Głębsze zastosowanie metody Jacobsona

Życie jest przeplatającym się stanem działania i niedziałania (spoczynku), napięcia i rozluźnienia (odpowiada to chińskiemu ujęciu Tao jako harmonii i wzajemnej gry jin i jang). Gdy opanujemy zdolność relaksacji w pozycji leżącej, czy siedzącej (relaksacja ogólna), możemy zacząć praktykować relaksację w życiu codziennym i każdej okoliczności (relaksacja zróżnicowana).

Istotą tego podejścia do rzeczywistości jest nauczenie się funkcjonowania z zrelaksowanym stanie umysłu i ciała. Najczęściej ludzie myślą o życiu jako o czymś, co wymaga od nas napięcia. Ponieważ dana sytuacja jest dla nas trudna, wydaje nam się, iż dzięki napięciu wyzwolimy z siebie więcej energii.

w praktyce nadmiar napięcia blokuje jednak przepływ energii, zmniejsza naszą kreatywność i twórcze podejście do rzeczywistości, a po dłuższym czasie może wywołać stan wypalenia, nerwicy i niechęci do życia.

Tak więc chodzi o to, aby podejście kompulsywne (takie, które zmusza do wysiłku i napięcia zastąpić podejściem zrelaksowanym i ergonomicznym.

gdy np. siedzimy i czytamy książkę, to wystarczy iż napięte lekko będą jedynie mięśnie niezbędne do utrzymania pozycji siedzącej i mięśnie oczu. Pozostałe grupy mięśni powinny być zrelaksowane. Wywoła to mniejsze zużycie energii na czynności niepotrzebne, dzięki czemu zmęczymy się znacznie później i wykonywaną czynność wykonamy lepiej.

W praktyce chodzi więc o to, by w codziennym życiu (poprzez lekkie napinanie wybranej grupy mięśni i rozluźnianie jej) nauczyć się zrelaksowania całego ciała i do danej czynności wykorzystywać napięcia tylko tych grup ciała, których napięcie jest niezbędne.

Jest to zatem stan równowagi i optymalnej proporcji pomiędzy napięciem i rozluźnieniem. Stan napięcia jest istotny dla mobilizacji, zaś stan rozluźnienia ma związek z regeneracją, odpoczynkiem i dobrym samopoczuciem. Oba te elementy są niezbędne.

Jeżeli opieramy się jedynie na napięciu - osiągamy mierne rezultaty, szybciej męczymy się i frustrujemy, a na dłuższą metę grozi nam życiowe zmęczenie i wypalenie się. Jeżeli utrzymujemy równowagę pomiędzy napięciem i rozluźnieniem (np. gdy opanujemy tę metodę tak, że w każdej życiowej okoliczności będziemy utrzymywać rozluźnienie zróżnicowane) to wpłynie to korzystnie zarówno na nasze samopoczucie, jak i osiągnięte rezultaty.