

Tudnivalók a relaxációs hanganyag használatához

„Az ellazulás a lélek vitaminja,
gyakoroljuk örömmel!” /Dr. Vidovszky Gábor/

A lazító gyakorlatok az autogén tréning relaxációs technikájára épülnek. Három alapgyakorlatot tartalmaznak. Ezek az „elnehezedés-érzés”, az „átmelegedés-érzés” és a „légzésszabályozás”.

Néhány hetes rendszeres gyakorlással elérhető, hogy:

- harmonikusabbá válhat testünk működése,
- kifinomultabbakká válhatnak érzékszerveink,
- rendeződhet enyhe alvászavar,
- könnyebbé válhat a reggeli ébredés,
- nőhet önbizalmunk, javulhat önértékelésünk,
- erősödhet önismeretünk,
- javulhat viszonyulásunk környezetünkhöz.

Imaginációs feladatok segítik az ellazulást, játékos kalandozásra készítetik képzeletünket, illetve elősegítik néhány fontos dolog tovább gondolását.

A gyakorlatok hallgatásától nem fog életünk egyik napról a másikra megváltozni, problémáink maguktól megoldódni. Kidolgozásukkal célom az volt, hogy a gyerekek egy egyszerű és kellemes élményt nyújtó technikát elsajátítva

- megtanuljanak tudatosan ellazulni,
- figyelmüket önmaguk belső működésére irányítani,
- képzelő erejüket fejleszteni.

Fontos tudnivalók a CD használatával kapcsolatban

Kiszellőztetett, meleg szobában, lehetőleg fekvé relaxáljunk. 8-10 főnél többen egyszerre ne végezzük a gyakorlatokat. Az első gyakorlatot 2-3 alkalommal ismétljük meg, mielőtt tovább haladunk. Minden gyakorlat után beszéljük meg vagy jegyezzük fel élményeinket. Az ellazult állapotot – a CD segítségével – a CD segítségével – a már ismert és rögzült formulákkal érhetjük el:

- „Elengedem magam, teljesen elengedem magam.
- Mindkét karom elnehezedik, minden izmom ellazul.
- Arcvonásaim kisimulnak, arcizmaink ellazulnak.
- Izmaink lazán, lágyan, puhán pihennek.
- Melegérzés a tenyeremben, az arcomon.
- Az egész testem kellemesen átmelegedik.
- Átlélegzem az egész testem.
- Testem pihen, gondolataim szabadok.”

Szülőként vagy tanárként csak akkor vállalkozzon önálló relaxációs foglalkozás vezetésére, ha előtte megfelelő képzésben vett részt és saját élményekkel rendelkezik az ellazulás menetéről!

Bevezető	2'20''
1) Gyakorlat – amelyben megtanulsz tudatosan ellazulni	9'11''
2) Gyakorlat – visszaadod egy kismadár életét	7'77''
3) Gyakorlat – látogatást teszel saját várkastélyodban	8'89''
4) Gyakorlat – folytatódnak kalandjaid a kastélyban	9'32''
5) Gyakorlat – belenézel egy varázstükörbe	10'85''
6) Gyakorlat – felidézed családtagjaid, barátaid, ismerőseid képét	10'73''
7) Gyakorlat – megnyílik számodra egy ajtó	8'72''
8) Gyakorlat – relaxáció haladóknak	4'58''

A hangfelvételt a törvény védi. A hangfelvételgyártó és a rögzített mű tulajdonosa minden jogot fenntart magának. Tilos a hanghordozó engedély nélküli másolása, sugárzása, bérbeadása, kölcsönzése. A szöveget kidolgozta és elmondja: Kovács Péter, zeneszerző, hangmérnök: Zólyomi Attila, szakértő: dr. Vidovszky Gábor, Minden jog fenntartva/all rights reserved biem Artisjus

Gyakorló pedagógusként jól ismerjük azt a küzdelmet, amit nap mint nap kell diákjainkkal megvívni az iskolában: „*Miért nincs már megint itt a felszerelésed?!*” „*Miért nem vetted még elő a füzeted?!*”, „*Már megint nem írtál házi feladatot?!*”, „*Ülj már végre nyugodtan!*”, „*Figyelj végre ide!*”.

Miközben jól tudjuk, legtöbbször nem azért nem engedelmeskednek, mert nem akarnak, hanem azért, mert nem tudnak.

Nekünk, pedagógusoknak az a feladatunk, hogy segítsünk nekik „*jobbá*” válni, növendékeink egészséges fejlődését támogatni.

Segítsük őket abban, hogy képesek legyenek nyugalmat teremteni önmagukban, tudjanak 30-40 percet figyelni, felkészülten vegyenek részt a tanítási órákon.

A relaxáció elsősorban ebben segít.

A módszer rendszeres alkalmazásával a gyermekek elsajátítják a tudatos pihenés technikáját, ami felfrissülést jelent számukra egy-egy nehezebb délelőtti tanulást követően. („*Teljesen könnyűnek és kipihentnek érzem magam.*”)

Javul koncentrációképességük, saját pozitív értékeik felfedezésével formálódik énképük, kellemes emlékeik felidézésével erősödik önbizalmuk. („*A kristályokban jóságok voltak, mint szeretnivaló, kedves, őszintén. Aztán ezek összeálltak egy kristálygömbbé, az öregember megérintette és meggyógyult.*”)

Mindezt sikeresen beépítve az iskolai élet mindennapjaiba, jelentős eredmény érhető el akár a tanulás, akár az élet egyéb területein.

Javaslatok a CD használatával kapcsolatban

A CD-n hallható gyakorlatok több mint 15 éves gyakorlati tapasztalat során formálódtak, céljuk a relaxáció készségi szintű elsajátítása, azaz tréning.

Közvetlenül nem használható konfliktusok megoldására, a „zavaró” gyerekek megfékezésére, fegyelmezésére.

A relaxáció hatásmechanizmusa igen összetett, nehezen mérhető, de közvetve kihat a gyerekek pozitív személyiségfejlődésére, a csoport viszonyulásainak javítására.

Az általános iskola bármelyik korosztálya számára lehetőséget nyújt önismeretük elmélyítésére, a „lelki dolgokkal” való foglalkozás igényének felkeltésére.

Az egyes gyakorlatok időtartama 10-15 perc, de a ráhangolódással, a lazítást követő beszélgetéssel, illetve az élmények kifejezését segítő művészeti tevékenységgel (festés, rajzolás, naplórészlet írás, irodalmi mű felolvasása stb.) együtt a 45 perces tanórára szükség van.

Érdemes a foglalkozásokat a tízórai vagy az ebéd utáni időszakra (napközi, tanulószoba) tervezni és napról napra vagy hétről hétre azonos időpontban tartani.

Amennyiben az órarend, a terembeosztás megengedi, lehetőleg szivacson vagy tornaszőnyegen, fekvő testhelyzetben gyakoroljanak a tanulók.

Alkalmanként 8-10 fő az ideális csoportlétszám, ezért elképzelhető, hogy bontani kell az osztályt.

A vizualizációs feladatok egymásra épülnek, ezért a sorrend megtartása ajánlott.

A CD-t akár kétszer-háromszor is végig lehet „csinálni”, ugyanis a képzelőerő egyik csodája, hogy ugyanannak a képnek többszöri felidézése sem unalmas.

A foglalkozás megtartásához nem szükséges speciális végzettség. A pedagógus feladata a kész relaxációs gyakorlatok meghallgatásához szükséges feltételek megteremtése. A ráhangolódás, a beszélgetés vezetésében viszont komoly empátiás készségre, értő figyelemre, nyugodt személyiségre van szükség.

A relaxáció módszere

A relaxáció módszerének segítségével megtanulható az izmok tudatos ellazítása, ezen keresztül a pszichés feszültség csökkentése. Gyakorolható és fejleszthető a kitartó összpontosítás, a képzelet világába merülve lehetővé válik önmagunk alaposabb megismerése, pozitív tulajdonságaink, értékeink felfedezése.

Milyen jó lenne levegőzni a sok feszültséget! Milyen jó lenne újra átélni a sikert és feldolgozni a kudarcot! Milyen jó lenne felfedezni a bennem rejlő pozitív tulajdonságokat és megtanulni, hogyan kerüljem el az újabb sikertelen helyzeteket! Megtanulni, hogyan vezessem le indulataimat, mit tegyek, ha dübös vagyok, hogyan kontrollálhatnám viselkedésemet. Milyen jó lenne egy rövid időre megpihenni!

Az izmok ellazításával könnyen feloldhatók szorongásos, feszült helyzetek, amely elősegíti a szervezet gyorsabb megpihenését, regenerálódását, hosszabb távon pedig a teljesítőképeség javulásához is hozzájárul.

A tudatos figyelem gyakorlása a teljesítmény javulását eredményezheti, amely teljesítményjavulás növeli a motivációt, az akaraterőt, a kitartóképességet.

A pozitív élmények felidézése a képzelőerő segítségével fejleszti önértékelésünket, megerősödik az önbizalom és az önkontroll.

A relaxáció alapelvei

Rendszeres gyakorlás

A tartósan feszültségmentes állapot tanulási folyamattal alakítható ki. Könnyebb és gyorsabb a tanulási folyamat akkor, ha a foglalkozások mindig azonos körülmények között zajlanak le, lehetőleg mindig ugyanazon a helyen, azonos időpontban, napszakban.

Később bármilyen körülmények között előhívhatóvá válik a kellemes nyugalmi állapot, nem lesz szükség hosszú előkészítő gyakorlatokra, elég egy-egy szó megemlézése („nyugalom”, „csend”), és beindulnak a szervezetben a kívánt reflexfolyamatok. („Néhány másodpercben gondold át az eddigieket!” – gyakorlatsorok megerősítését szolgáló formula.)

Emellett az egyes állapotok mélyebb tudatosulása és rögzítése elősegíthető ún. megerősítő formulák és képzetek segítségével. („Látod, ahogy a hullámok egymást szabályos rendben követve elindulnak a távolból hatalmas tajtékot vetve, majd kifutva a partra a lábaidnál apró fodrokká csendesülnek.” (nyugtalanság, érzésvihar ⇒ nyugalom, határtalanság): a testi és a lelki ellazulás folyamatát megismétlő és a szorongásmentes állapotot megerősítő képzet, gondolat.)

Nyugodt, bizalmas légkör

Lehetőleg olyan körülményeket alakítsunk ki a relaxációhoz, ahol nem zavarja meg a pihenést semmiféle külső tényező, utcazaj, hangos zene, beszélgetés.

Fontos, hogy a gyermek érezze, biztonságban van, nyugodtan elengedheti magát. Segítsük a bizalmi légkör kialakítását azzal, hogy a gyermekkel megbeszéljük, mi fog vele történni, engedjük kérdezni (tudatosítás).

Jó szolgálatot tehet egy, „Ne zavarj, pihenünk!” tábla az ajtón.

Halk zene mellett, félhomályos helyiségben elősegíthető a külvilág zajainak, zavaró ingereinek kizárása és a belső történésekre való könnyebb odafigyelés. („*Hunyd le a szemed, figyeld meg a téged körülölelő világ zajait, majd a zenét, végül újra a lélegzésedet!*”)

A foglalkozást vezető személy

A foglalkozásokat olyan személy vezesse, akiben a gyermekek meg tudnak bízni. Akinek jelenlétében képesek elengedni magukat, szabadjára engedni fantáziájukat. Akivel meg tudják és meg is szeretnék osztani gondolataikat, akitől segítséget remélhetnek és kaphatnak az iskolában is. A tanulóknak tudatosítani kell, hogy a CD hallgatásával hozzásegítjük őket egy kellemes, belső nyugalmi állapot kialakításához. Fontos, hogy a gyakorlatokat végző gyermek saját maga legyen képes beindítani a szervezetében lezajló folyamatokat – a foglalkozásvezető személyétől, hangjától függetlenül. („*Azokat az üzeneteket, amiket egyes szám első személyben mondok majd, ismételd el magadban néhányszor és figyeld a hatásukat!*”)

Tudatosítás

A gyakorlatok megkezdése előtt fontos ismertetni a gyermekekkel a relaxáció lényegét, tartalmát és hatásait. („*Bal könyöködön támaszkodva kezéddel támaszd meg a jobb karod! Engedd, hogy a csuklód szabadon, könnyedén lógjon lefele! Ebben a helyzetben szorítsd öködbe a jobb kezéd és figyeld meg, hogy meddig vagy képes tartani ezt az állapotot! Bizony hamar elfárad az egész kar, de még a váll és a hát is ebben a kényeszerű testtartásban. Ezt a feszült (és ideges) helyzetet az izmok nem bírják sokáig, hamar elfáradnak, kimerülnek. A relaxációval megtanuljátok, pontosabban gyakoroljátok izmaitok tudatos ellazítását. Az előző testhelyzettel illusztrálva: először ellazítjuk a vállunkat, majd a karunkat és ugyan enyhül a feszítettség érzése, az ujjainkat mégsem vagyunk képesek segítség nélkül kinyitni. A relaxáció ezt az apró segítséget tudja megadni.*”)

Ha a tanulók tudják, mit miért végeznek el, miben tudnak fejlődni azáltal, hogy gyakorolják és ismétlik a feladatokat, akkor még jelentősebb eredmény érhető el. Mondjuk el nekik, milyen érzésekre számíthatnak az egyes gyakorlatok elvégzése közben, nem kell megijedniük, ha a karjuk, lábuk elkezd bizseregni. Ha köhögniük vagy tüsszenteniük kell, megtehetik nyugodtan, fontos, hogy a gyakorlatokat örömmel végezzék.

Megfelelő testtartás

A legmegfelelőbb testhelyzet kialakításának célja, hogy az ellazult állapot könnyen létrejöjjön.

Ehhez a legmegfelelőbb helyzet, hanyattfekvésben alakítható ki, enyhe lábterpesszel, karokkal a test mellett, lazán nyitott ujjakkal („... *helyezkedj el kényelmesen, a karjaid a tested mellett kinyújtva, lábaid enyhe terpesszben fekszenek.*”). Ezzel biztosítható ugyanis, hogy a szervezetben a véráramlás a legkevésbé legyen akadályozott, valamennyi izomhoz és belső szervhez megfelelő mennyiségű vér (oxigén és tápanyag) jusson el. Ekkor könnyebben tudnak ellazulni az izmok, szabadabb a légzés.

Amennyiben ezt a testhelyzetet kényelmetlennek, védtelennek érezné néhány gyermek, engedjük meg, hogy lábukat, karjukat keresztbe tegyék, oldalukra, esetleg hasukra forduljanak. Mondjuk el nekik azt is, hogy ha kell, szabadon változtassanak testtartást.

A formula (szóinger)

A teljes ellazulás és a nyugalmi tónusra való átkapcsolás állapotában mindig az adott célnak megfelelő formulákat alkalmaztuk (szándék-cél formula). Hatékony végeredményük akkor lehet, amikor már létrejött a megfelelő tudatállapot, vagyis amikor a testérzések és az érzelmek, gondolatok áthatják egymást. A formulák hatékonyságát a közlésmód is jelentős mértékben befolyásolja. Általában a lassú ütemű, mélyebb hangszínű, egyenletes közlésmód a jellemzőbb, de mindig egyénre szabott, életkornak megfelelő formában, stílusban.

Előfeszített izomállapot

Nem alapszabály, de a relaxáció hatásfokán javíthat, ha az izmok a foglalkozás megkezdésekor fáradtak, megterheltek, amikor az elernyedés, a pihenés fokozott igényként jelentkezik a szervezetben. Ezt segítheti egy rövid mozgásos foglalkozás közvetlenül a lazítás megkezdése előtt, illetve a relaxációs testhelyzet felvétele után az izmok előnyújtása, átmozgatása. („*Hanyattfekvésben húzd fel mindkét térded és kezéddel kulcsold át a lábaidat! Fejedet hajtsd előre, homlokoddal érintsd meg a térded! Ebben a helyzetben néhányszor hintáztasd meg a tested, miközben érzed, hogy jólesően megnyúlnak a hátad izmai. Majd fekédj vissza és helyezkedj el kényelmesen!... Kicsit emeld meg a jobb, aztán a bal vállad, majd helyezd vissza! Fordítsd a csípőd jobbra és balra! Mozgasd meg mindkét lábfejed, majd lazítsd el! Végül emeld meg a fejed és helyezd vissza kényelmesen!*”)

A képzelet ereje

„*A képzelet lelki életünk legmélyebb tartományába enged bepillantást, hiszen elgondoljuk, mit fogunk tenni a következő pillanatban, közelebb-távolabb jövőre vonatkozó terveket készítünk, de a képzeletben jelennek meg legtökesebb vágyaink is. Nem csupán „belső képeket” jelent – hozzátapadnak a külvilág tárgyával, eseményeivel kapcsolatos érzéseink, indulataink is.*” (Bernáth László–Somogyi Katalin (1992), Fejlődéslélektani Olvasókönyv)

Az alapgyakorlatok sikeres végrehajtása után egy mély, alváshoz közeli állapotba kerül a gyermek. Ebben az elmerengő, de éber állapotban lelassulnak, illetve megváltoznak az agyi tevékenységek (a képzelet és az intuíció dominál), amelynek hatására a tudat előterébe különös intenzitással nyomulnak különböző érzelemgazdag emlékképek. Az általuk kiváltott hatások, (pozitív) érzelmi reakciók által befolyásolhatóvá válik egyes szervek működése, az egész szervezet akaratlagos tevékenysége, hosszú távon a személyiség, a kapcsolatok és a viszonyulások alakulása.

A képzeletet segítségül hívni csak ebben a *mélytudati állapotban* lehet, vagyis akkor, amikor a gyermek már sikeresen elsajátította az alapgyakorlatokat és képes a tudatos ellazulásra. A relaxáció e magasabb fokának elsajátításakor is a fokozatosság elvét kell követni és lépésről lépésre haladni előre. Épp ezért alkalmanként csak egy gyakorlatot hallgassunk meg, az elsőt akár többször is.

Színimagináció (elképzelés, képalkotás megtanulása)

Ezek a gyakorlatok segítik a színek világával való mélyebb megismerkedést, a saját (kedvelt) színek felismerését, illetve bevezető gyakorlat a tárgyak, a fogalmak és a személyek megjelenítéséhez (fehér „*bavas, téli táj*” fekete: „*birtelen egy fekete pontot pillantasz meg*”).

Konkrét tárgyak belső szemlélése

A feladattal megtanulható meghatározott vagy elképzelt tárgyak (térben való) megjelenítése. („...egy tóparton állsz, a tavat erdők, virágos mezők szegélyezik...” „...ezalatt rendezd be magadnak a termet.”)

Absztrakt fogalmak és humán értékek képi szemléltetése

Pozitív tartalmú fogalmak, értékek szimbolikus belső megjelenítése gyakorolható ezekkel a képekkel (nyugalom, csend: „havas téli erdőben sétálsz” segítőkézség: „Szerezd meg az öregember számára a gyógyulást jelentő életerőt!”).

Saját érzelem megjelenítése

Akár a fantázia világából, akár a gyermek múltjából vagy elképzelt jövőképeiből olyan élmények előhívása, belső megjelenítése, amely képek által kiváltott emocionális állapotra a gyermek a leginkább vágyik, amely számára a legintenzívebb belső élményt nyújtja (sikerélmény, öröm, boldogság átélése: *a madár megmentése, kulcs megszerzése*).

Egy szeretett személy elképzélése, megjelenítése és hatásának átélése

Az első gyakorlatok során közömbös, később egy szeretett személy, családtag megjelenítése (öregember: „Már épp indulnál át a hídon, amikor egy bölcs tekintetű, különös öregember szólít meg téged”).

Karakterképző gyakorlatok

Azoknak a képeknek az előhívása, amelyek során a tudatalattinak teszünk fel kérdéseket, és amelyekre érzékletes képi válaszokat kapunk. (A gyakorlatok sorrendisége mindig a gyermek állapotának és szükségleteinek megfelelően változik.)

1. elmélyültebb önismeret gyakorlása, önvizsgálat egy képzeletbeli tükörbe nézve,
2. önmegvalósítás gyakorlata: „ilyen vagyok, és ilyen szeretnék lenni” képi megfogalmazása,
3. bajok és nehézségek leküzdésének gyakorlása a fantázia világában,
4. kötelességek felismerése és teljesítésük gyakorlása,

5. vágyakkal való szembesülés és megvalósításuk.

A visszahívás

„Engedd el magadtól ezt a képet, figyelmedet fordítsd újra a testedre, élvezd izmaid lazaságát. Az orrodon át lélegezd be és a szádon át engedd ki a levegőt. Engedd, hogy a szervezeted a saját ritmusában lélegezzen. Minden egyes lélegzetvétellel életerő árad szét benned, ahogy átlélegzed az egész tested. Kristálytisztává lélegzem a testem és a gondolataim.

A következő kilégzés után lassan mélyen telítsd meg a tüdőd, majd engedd el magadtól, mint egy sóhajtatást. Ismételd meg néhányszor, majd egy erőteljes belégzés után mozgasd meg a nyakad, lábfejed, ujjaidat, néhányszor erőteljesen szorítsd ökölbe a kezeidet. Mielőtt kinyitnád a szemed, dörzsöld össze a két tenyered és helyezd a szemhéjadra”

A relaxációs gyakorlatok elvégzésekor a szervezet feszültségmentes, nyugalmi állapotba kerül. Lelassul a szív működés, a vérnyomás akár 20-30 Hgmm-rel is lecsökkenhet, csökken a pulzus- és a légzésszám is, fokozódik a belső szervek működése, javul vérellátottságuk. Ebből a mély, alváshoz közeli állapotból a hirtelen felülés, felemelkedés nem javasolt. Szédüléssel és fejfájással járhat a nem jól előkészített „ébredés”. A megfelelő visszahívással azonban fokozható mind az izomzat, mind az erek tónusa. (Tenyerek ökölbe szorítása, lábfejek megmozgatása, nyújtózkodás és végül az összedörzsölt és felmelegedett tenyerek csukott szemhéjakra helyezése.)

A gyermekek ekkor jólesően elkezdnek mocorogni, némelyikük még sokáig fekvé maradv, és úgy hallgatja az ezt követő beszélgetést. Beszámolnak arról, hogy mit láttak és gondoltak, illetve hogyan érezték magukat a feladat elvégzése közben és után.

Az élmények és érzések elmesélése és a másik meghallgatása a relaxációs foglalkozás egyik legfontosabb része. Az, hogy a gyermek elmondhatja, mit élt át és mit érzett, magabiztosabbá teszi. Megtanulhatja belső érzéseinek szavakkal történő kifejezését, amelynek később nagy hasznát veheti a gyermek, pl. amikor a benne tomboló érzelmi viharokat szorongás, heves dühkitörés vagy agresszív viselkedés helyett ily módon vezet le. Másfelől a társak meghallgatása türelemre inti, odafigyelésre készíteti, ezáltal megtanulja a társas viselkedés, a kommunikáció legalapvetőbb szabályait.

Utószó

A CD gyerekekkel történő használata előtt feltétlenül hallgassa és csinálja végig a gyakorlatokat, rendelkezzen saját élményekkel a relaxáció, illetve a vizualizációs feladatok terén.

Bátran alakítsa ki saját lehetőségeinek figyelembevételével a foglalkozások menetét, hangulatát, „rítusát”.

A relaxációt örömmel, a kellemes ellazulás érdekében végezzük.

Engedjük, hogy ez a szokatlan tanulási helyzet eddig ismeretlen élményekkel ajándékozzon meg bennünket tanítványainkról, önmagunkról.

Jó gyakorlást!

Szakirodalom

A 2007/2008-as tanévre megjelennek az angol nyelv tanulását segítő, tanulástechnikai, illetve a Gyerek Örömtréning relaxációs CD-k.

Dr. Bagdy Emőke, Dr. Koronkay Bertalan, Relaxációs módszerek (1988.)

Oroszlánszky Margit, Dr. Csiky Antal, Lazíts, ismerd meg önmagad (1996.)

Dr. Vidovszky Gábor, Örömtréning (1996.)

www.klinpszicho.sote.hu

www.vital.hu

www.relaxacio.lap.hu

www.oromtreening.hu

www.google.com/bagdyemoke