

ONKOLÓGIAI CENTRUM

Az idegrendszerünk a barátunk! - Egyszerű relaxációs technikák stresszes helyzetekre

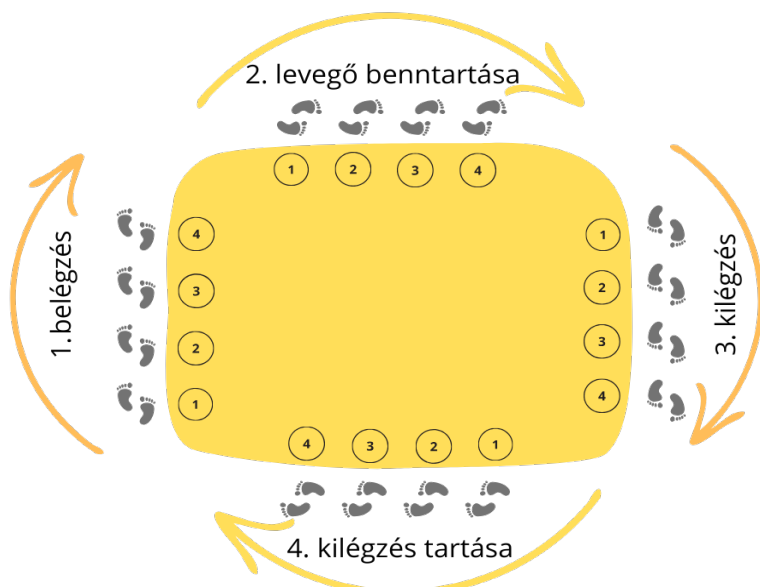
Egyszerű relaxációs technikákat elsajátítani azért jó, mert könnyen, gyorsan és bárhol elővehetjük a fejünkben lévő öngondoskodást segítő batyuból. A szorongáscsökkentő, stresszoldó technikáknak idegéletani alapja van. Az úgynevezett vegetatív idegrendszer felel a testben végbemenő akaratunktól független működésekért, mint például a szív összehúzódása, a belek mozgása, légzés, testhőmérséklet, vagy az érzelmi válaszok. A vegetatív idegrendszernek két része van: szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer. A szimpatikus idegrendszer a szervezetet stresszhelyzetekben készíti fel, növeli a pulzust, fokozott mennyiségű vért küld az izmokba, tágítja a pupillát. Felkészíti a testet a menekülő válaszra, hogy a veszély elől el tudjunk futni. Amikor veszélyben érezzük magunkat, fokozott a szimpatikus idegrendszeri működésünk. Olyan helyzetekben, mint egy onkológiai vizsgálat előtti várakozás, a leletünk megnyitása, vagy műtét előtti készülődés, gyakran a szimpatikus idegrendszer (túl)ingerlését éljük át, de hiába ad a szervezet menekülésre készítő vészjeleket, tudjuk, az életünket valóban mentő reakció az, ha az adott helyzetben minél cselekvőképesebben és nyugodtabban benne maradunk. Elő kell tehát vennünk a paraszimpatikus idegrendszer nyújtotta segítséget, ami a szimpatikus idegrendszerrel ellentétben nyugalmi állapot felé tereli a testet: csökkenti a pulzust, lassítja a légzést, regenerálja a szervezetet. A relaxációs technikák, így a légzésgyakorlatok, vagy egyszerű belső képekkel való munka azt segítik, hogy az elme kapcsolatba kerüljön a paraszimpatikus idegrendszerrel, és mi magunk is be tudjuk kapcsolni a nyugalmi állapot felé törekvő idegrendszeri folyamatokat.

Az alábbi néhány gyakorlat gyorsan és könnyen megtanulható, segítség lehet azokban a helyzetekben, amikor csökkenteni szeretnénk a stresszreakcióinkat. Mindennapi pár perc gyakorlással sokat segíthetünk a testünknek.

1. Doboz légzés

A doboz légzés technika egy, a zaklatott állapotok csökkentésére szolgáló egyszerű eszköz. A légzés technika megtanulása során igyekezzünk a hasizmainkat használva venni a levegőt, tehát kerüljük,

hogy a mellkas felső csúcsából és csúcsába vegyük a levegőt. A technika lényege, hogy egy négyzetet, dobozt képzelünk el, ahogyan ezt az ábrán is látjuk. A doboz bal alsó sarkából indulva beszívjuk a levegőt, elindulunk a doboz oldalán felfelé, miközben négyig számolunk. Négyre felérünk a doboz tetejére. Ekkor benntartjuk a levegőt, és átsétálunk képzeletben a doboz tetején a másik oldalra négyig számolva. Ekkor elindulunk lefelé és kifújjuk a levegőt,



ONKOLÓGIAI CENTRUM

miközben szintén négyig számolunk. Ekkor elérünk a doboz aljára, ahol elindulunk a doboz alsó részén úgy, hogy nem veszünk levegőt miközben négyig számolunk. Így érünk vissza a kiindulási pontra, ahol újrakezdjük a légzőgyakorlatot. Gyakoroljuk rendszeresen a nap során kb. másfél percig egy alkalommal.

2. Szín relaxáció

Vegyünk fel egy olyan testhelyzetet, amelyben annyira kényelmesen érezzük magunkat, amennyire az adott helyzetben ez lehetséges. Csukjuk be a szemünket. Lélegezzünk nyugodtan. Először azokra a

pontokra koncentráljunk a testünkben, ahol feszültséget, kellemetlenséget érzünk. Társítsunk ezekhez a pontokhoz egy színt. Legyen ez mondjuk a piros. Most figyelmünket vezessük nyugodt, ellazult érzéseinkre. Hol érzünk ehhez hasonlót a testünkben? Figyeljük meg ezeket a pontokat is és adjunk ezeknek is egy színt. Legyen ez a zöld. Most képzeljük el, hogy ezt a két színt áramoltatni tudjuk a testünkben. Ahova a piros áramlik, ott feszültséget érzünk, ahová a zöld szín áramlik, ott nyugalmat és ellazulást. Most koncentráljunk a zöld színre, képzeletben húzzuk magunkhoz közelebb, akár lépünk bele a zöld színbe, mint egy buborékba. Képzeljük el, hogy ez a szép zöld, csillámló, életerős szín szétárad bennünk, teljesen átmossa az

egész testünket, most már a testünk minden pontján csak ezt a nyugalmas zöld színt látjuk, és előnt minket a nyugalom. Hagyjuk áramolni ezt a zöld színt, ameddig csak jól esik.

3. Hang relaxáció

Vegyünk fel egy olyan testhelyzetet, amelyben annyira kényelmesen érezzük magunkat, amennyire az adott helyzetben ez lehetséges. Csukjuk be a szemünket. Kezdjük el figyelni a légzésünket. Vegyünk egy mély levegőt, és lassan fújjuk ki. Most ismételjük meg ezt újra. Amikor harmadszor is beszívjuk a levegőt, a kifújáskor adjunk ki halk, zengő torokhangot, és igyekezzünk a hang rezgésére figyelni és minél tovább nyújtani a kilégzést. Ezt a belégzést és zengő torokhanggal egybekötött lassú kilégzést ismételjük meg néhányszor.

