# **Relaks i techniki relaksacyjne – tekst audycji wyemitowanej w Radiu Andrychów**

**Marek Nycz: Dzień dobry, witam radiosłuchaczy Radia Andrychów, przy mikrofonie Marek Nycz, a razem ze mną w studio, jak co wtorek pani psycholog Aleksandra Gancarz. Dzień dobry, Pani.**

Aleksandra Gancarz: Dzień dobry, Państwu, witam.

**Piosenka, która była przed rozpoczęciem naszej rozmowy, to "Czas relaksu" i właściwie mówi wszystko, o czym będziemy rozmawiać.**

No tak.

**No nie, my powiemy wszystko, ale zdradza temat. Będziemy mówić o relaksie.**

Tak. Będziemy mówić o relaksie, który jest tak naprawdę czymś cudownym i czymś bardzo, bardzo niedocenianym w naszym życiu. My tak na co dzień nie zdajemy sobie sprawy, jak naprawdę tego relaksu potrzebujemy, jak nie możemy żyć bez tych chwil, które powodują, że wszystkie kłopoty, taka szara rzeczywistość zostaje za nami i zanurzamy się w tę taką chwilę cudowną, kiedy nie myślimy o niczym albo myślimy o tzw. różowych migdałach. Ten czas relaksu jest naprawdę niezbędny do życia i jest tak samo niezbędny jak wszystkie inne potrzeby fizjologiczne, które zaspokaja, jak sen, jak jedzenie, jak różne czynności życia codziennego. Jeżeli nie umiemy się relaksować, to nasze życie wcale nie będzie dobre, nie będzie pełne i brak tego relaksu może naprawdę prowadzić do różnych bardzo dziwnych zaburzeń i takich sytuacji mało komfortowych dla nas.

**No dobrze, to tak łatwo powiedzieć - relaksacja i umiejętność relaksowania się może nas wyleczyć z wielu stresów, powodować, że będziemy odczuwali wewnętrzny spokój, tylko to tak dobrze powiedzieć, a trudniej zrobić. Są techniki najróżniejsze**relaksacyjne**, są metody, sposoby. Tego się chyba trzeba nauczyć.**

No tak, ale może tak rozróżnimy dwa rodzaje relaksu i relaksacja. Taki relaks to tak mówimy o naszym relaksie na co dzień. Takie nasze małe relaksowania na co dzień.

**W moim mieście jest restauracja, która nazywa się "Relaks", więc tak też to można rozumieć.**

Tak, tak. Ale tutaj właśnie to bym zaliczyła do tych małych relaksów. Taki nasz mały relaks na co dzień to jest np. taka chwila, kiedy usiądziemy spokojnie sobie z książką, przeczytamy dwie linijki czegoś, co nas zainteresuje, co pozwoli nam oderwać się od szarej rzeczywistości. Taki mały relaks na własne potrzeby to jest np. jakaś cudowna kąpiel w wannie, gdzie sobie zrobimy jakąś burzę zapachów, pogrążymy się w tym ulubionym zapachu, np. zapachu czekolady czy wanilii, czy kto tam w czymś lubi. To są takie relaksy, które możemy sobie tak naprawdę sami zapewnić. Nie musimy na to wydawać bardzo wielkich pieniędzy i nie musimy przeznaczać na to takiego wielkiego czasu. Tutaj Pan wspomniał o tej restauracji - nazywa się "Relaks", czyli sposób spędzania godzin w restauracji, w towarzystwie miłego...

**Równie przyjemne.**

Super. W miłym towarzystwie. Jeżeli ktoś jest smakoszem, to jeszcze jakieś dobre jedzenie przy tym. Jest to super relaks. Koncentrujemy się wtedy na tych sprawach takich małych.

**Jak już jesteśmy w restauracji, to czasem niektórzy mówią, że tego rodzaju forma spożywania alkoholu, taka w towarzystwie i w takich dawkach, która tylko np. nas ośmiela bardziej, bo wiadomo, że pewna ilość alkoholu może wpływać tak uspokajająco na człowieka. Kiedyś to był środek znieczulający wręcz, bo się podawało komuś dużo alkoholu, żeby nie czuł bólu na przykład. A rosyjscy żołnierze dostawali, nie wiem czy dzisiaj, dostawali po 150 czy 200 g spirytusu codziennie zamiast Pervitinu, który dostawali na przykład niemieccy żołnierze i szli do ataku. Więc alkohol może tak. Ma też taki wpływ towarzyski, bo tak nam się łatwiej komunikuje. Są ludzie, którzy na trzeźwo mało mówią, a jak się napiją, to...**

No tak, może tutaj nie bądźmy propagatorami alkoholu, aczkolwiek rzeczywiście został wynaleziony dla relaksacji tak naprawdę. Pierwsze opisy podawania alkoholu w starożytności powodują to, że człowiek się relaksował, właśnie odpływały lęki, robił się luźny, rozluźniały się jego mięśnie, czyli to była substancja, która powodowała rozluźnienie i swego rodzaju relaks.

**No i dobrze, kiedy jeszcze to jest spożywanie związane ze spotkaniem towarzyskim. Gorzej, kiedy się to robi w samotności. To już powinna być lampka zapalona.**

No tak, ale tu w tej chwili mówimy o metodach relaksacji, czyli takie spotkanie towarzyskie w miłym gronie, w miłym towarzystwie, przy miłym jedzeniu, nie spiesząc się oczywiście, mamy dużo czasu. Jest to cudowny relaks. I takie małe relaksy to my sobie możemy zapewniać na co dzień.

**Ale mamy też taką substancję w organizmie, która nam bardzo pomaga w relaksacji - dopaminę. Żeby uciec od alkoholu, to mówię o dopaminie.**

Tak, to jest coś, co wyzwala w nas poczucie przyjemności, poczucie szczęścia, poczucie takiego rozluźnienia i...

**To jest hormon, zdaje się, tak? Produkowany przez nasz organizm.**

Przez nasz organizm, ale my musimy też trochę stymulować tę produkcję dopaminy. Jeżeli zapewniamy sobie pewną ilość takich przyjemnych chwil, nawet takich głasków, jak ja to zawsze mówię, to powodujemy, że ta dopamina ma wyższy poziom w naszym organizmie i działa, rzeczywiście czujemy się szczęśliwi. Zresztą, co tu dużo mówić, duże firmy, duże korporacje, zresztą nie tylko w Polsce, ale na całym świecie, dbają jednak o relaksację pracownika.

**Mam tu przed sobą taką książkę, którą polecam też, pożyczę pani Oli - "Shinrin-yoku". To jest książka, która opowiada o... "Shinrin" to jest po japońsku "las", a "yoku" to jest "kąpiel". To takie modne w Japonii od lat osiemdziesiątych relaksowanie się w lesie. Do tego jeszcze wrócimy, ale w tej książce znajduję takie oto zdanie: "Według Mazdy Adliego życie w mieście wpływa na zdrowie ludzkości tak samo lub nawet bardziej niż globalne ocieplenie. Statystyki podają, że w ośrodkach miejskich ryzyko zapadnięcia na depresję jest o 40 procent wyższe niż w środowisku naturalnym, a prawdopodobieństwo zachorowania na schizofrenię podwaja się. Skąd ten wzrost? Jedna z hipotez głosi, że ciągłe bodźce wysyłane przez tkankę miejską - hałas uliczny, tłumy ludzi, wszechobecność reklam na każdym kroku - zmieniają normalne działanie dopaminy w naszym organizmie. Ten neuroprzekaźnik często odpowiada za przyjemne odczucia, zwłaszcza za odprężenie, jednak przede wszystkim jest niezbędny do funkcjonowania naszego mózgu. Niedobór dopaminy wpływa na wszystkie procesy poznawcze, emocjonalne. Właśnie ten deficyt zauważa się ciągle u osób z problemami psychicznymi. Holenderscy naukowcy z medycznego zespołu badawczego podsumowali 'Życie w mieście może po części odpowiadać za spadek produkcji dopaminy'".**

No tak, oczywiście, bo życie w mieście niesie dużo więcej stresu niż...

**I tych bodźców bez przerwy.**

Tak. Cały czas jesteśmy stymulowani jakimiś dziwnymi bodźcami. Uderzają one na nas z wszystkich stron. Już nie mówię o zewnątrz, ale i wewnątrz, bo spieszymy się, to tempo życia jest większe, w związku z tym stres jest większy i zabijamy wtedy tę swoją dopaminę.

**No właśnie. To teraz jesteśmy na dobrej ścieżce, bo próbujemy dotrzeć do tego, co robić, żeby ten poziom dopaminy był na właściwym poziomie. Ale zrobimy krótką przerwę i zaraz do Państwa wrócimy, a w tym czasie Maryla poleży trochę pod gruszą.**

**No i proszę zobaczyć, jak Maryla się pięknie relaksowała, jak spokojnie sobie śpiewała, i na pewno przyniosło jej to dobrą porcję neuroprzekaźnika dopaminy.**

Tak, takie poleżenie na dowolnie wybranym boku jest cudowną sprawą.

**A jeszcze pod gruszą.**

O, właśnie. Tutaj wracając, nawiązując do energii drzew. Czyli z gruszy też ta energia idzie, energia drzew jednak jest siłą bardzo ogromną, działającą na nasz organizm. Przecież jest cała filozofia relaksacji wśród drzew.

**I żeby to była tylko pochodząca z jednej części świata, ale to dobroczynne działanie drzew odkrywano na wszystkich kontynentach.**

Ale zobaczmy, że na własny użytek przecież to odkrywamy. Zauważmy, że jeżeli zbierzemy się w sobie, pokonamy nasze lenistwo i pójdziemy na chwileczkę chociaż, na 15 minut na spacer do lasu, kiedy przejdziemy drobnym kroczkiem, luźno, z luźno zwisającymi ramionami, wdychając zapach drzew, jakiekolwiek  one by nie były...

**Tylko to tak, jak pisał Thoreau w "Waldenie": "jak idę do lasu, to muszę iść cały, również z własnymi myślami". O lesie, nie żebyśmy wlekli za sobą dzień wczorajszy, dzień jutrzejszy. Nie. Musimy być, tak jak to mówią buddyści: "Kiedy pijesz herbatę, myśl o piciu herbaty. Kiedy czytasz Konfucjusza, myśl o czytaniu Konfucjusza, a nie błądź myślami gdzieś. Bądź tu i teraz w całości". To nam dzisiejsze życie utrudnia, bo widzimy na przykład osoby, które są fizycznie w jednym miejscu, a przez trzymany w rękach smartfon wiemy, że oni duchem są zupełnie gdzie indziej. Rozwarstwiamy się i rozpadamy na ileś kawałków.**

Ale ja myślę, że las sam w sobie działa kojąco i powoduje to, że jednak te myśli nasze odlatują, te złe myśli odlatują gdzieś daleko, i sam ten szum drzewa i zapach tego wilgotnego igliwia czy tych wilgotnych liści, jednak nastraja bardzo kojąco. Taka krótka przechadzka po lesie działa cudownie relaksacyjnie. Ale jak już powiedziałam, duże firmy korporacyjne dbają o swoich pracowników i stwarzają takie możliwości takiej totalnej relaksacji, nawet w ciągu godzin pracy, kiedy taki pracownik ma możliwość oderwania się od swojej pracy, od swojego stanowiska pracy, i odetchnięcia na chwilę. Sama widziałam takie pokoje relaksacyjne w Niemczech. Były to pokoje w szpitalu psychiatrycznym, ale przeznaczone dla personelu. Były wyciszone ściany, było wodne łóżko, można było sobie dobrać odpowiednią muzykę, która nas wycisza, odpowiedni zapach, i każdy pracownik tego szpitala miał prawo do półgodzinnego relaksu w takim pokoju relaksacyjnym. Było bosko. Sama spróbowałam i powiem, że ten poziom dopaminy wzrósł mi tam znacząco.

**No i ta zieleń, bo zieleń jest fundamentalnym kolorem do osiągania...**

Generalnie tak się mówi, aczkolwiek dla każdego człowieka... Każdy indywidualnie dobiera sobie relaksacyjny kolor.

**Ale bardzo wątpię, żeby ktoś sobie dobierał czerwony.**

Tu bym się zastanowiła, bo czerwony jest kolorem ogromnie energetycznym.

**No właśnie, ale kiedyś Kandinsky napisał taką książkę "Über das Geistige in der Kunst" - "Pierwiastek duchowy w sztuce" dosłownie, i tam właśnie on mówi o tym, jakie emocje niosą różne kolory. Zresztą już Goethe pisał o kolorach - "Farbenlehre" - takie słynne dzieło napisał. I mowa jest o tym, że każdy kolor ma swoją...**

Wymowę.

**Zawartość energetyczną. I właśnie o ile bardzo niska jest w przypadku kolorów zimnych, bo te potrafimy jeszcze z czasów szkolnych rozróżniać - zimne i ciepłe kolory, to te zimne są bardzo mało aktywne energetycznie, natomiast żółty, pomarańczowy, czerwony... Fiolet już się zbliża do błękitu, więc już łagodnieje itd., to myślę, że jednak wolimy te kolory zimne do relaksacji niż te gorące.**

To znaczy tutaj ma Pan rację, aczkolwiek ja bym się upierała przy tym czerwonym kolorze, bo pewne formy relaksacji mają na celu najpierw wyciszenie naszego organizmu, ale końcówka może być różna. Może kończyć... Ja zresztą potem powiem o metodzie relaksacji Schultego, ale możemy dobrać do tej relaksacji końcówkę i albo wyciszamy pacjenta totalnie, mówimy "zasypiam, zasypiam, jestem wyciszony, jestem rozluźniony", albo możemy zmienić końcówkę i mówimy "jestem pełen radości życia, jestem pełen energii, jestem naładowany", i ta relaksacja ma na celu to, że chce  nam się żyć, chce  nam się działać, i tutaj myślę, że kolor czerwony byłby bardziej na rzeczy niż te wyciszające błękity czy takie drobne zielenie. Tutaj ja bym dyskutowała o tych kolorach.

**Ja powiem tak - mam raczej bycze poglądy na ten temat i czerwony mnie prowokuje.**

Ja rozumiem. Każdy ma swoje kolory.

**Ja bym chciał na zakończenie tej części teraz, żebyśmy potem mogli do Państwa wrócić i opowiedzieć o konkretnych technikach relaksacyjnych, jak to osiągać, bo trochę tak opowiadamy o rzeczach, które... Nie wskazujemy drogi, jak. Co byście mogli Państwo robić, żeby się choć do tego zbliżyć? Powiedzieliśmy - spacer w lesie jest genialny. Japończycy, tak jak w tym "Shinrin-yoku" mówią, ale również buddyści. Przecież Budda siedział pod figowcem i pod tym figowcem doznał olśnienia i przebudzenia. To drzewo potem czczono, jest chyba nawet który jest kontynuatorem tego, i Celtowie mieli takie samo podejście. To nasze chodzenie do lasu i przytulanie się do drzew to jest celtycka tradycja. Do dzisiaj są odnawiane takie ruchy, religie, które się odwołują do tych pogańskich, celtyckich wzorów. One są takie bardzo... Proekologiczne powiem. Zdecydowanie. Ale teraz chciałbym zacytować z tego Shinrin-yoku takie dwa akapity: "Dla medytujących powód jest oczywisty. Drzewo wyraża pozycję konteplacyjną i kryje w sobie istotę tej czynności. Stoi twardo na ziemi niczym jogin, który nie zmienia pozy aż do końca sesji. Pień obrazuje plecy kontemplatora, które powinny być wyprostowane w godnej postawie, za to korona drzewa symbolizuje głowę. Podczas medytacji setki i tysiące myśli mogą przemykać przez głowę, tak jak liście drzewa niesione zefirkiem, jednak zamiast je osądzać, zatrzymywać czy odrzucać, pozwólmy im płynąć. To tylko myśli, listki wprawiane w ruch wiatrem. Rozproszenie nie ma nic wspólnego z silnym sercem medytującej osoby, która podobnie jak drzewo, jest pomostem między głębią ziemi a bezmiarem nieba".**

No tak, tu pięknie powiedziane, ale medytacji trzeba się nauczyć.

**Ale nie można rozpoczynać... Nie da się rozpocząć podróży bez pierwszego kroku.**

No nie, nie, no tak, oczywiście.

**Spróbujmy sami.**

Tak, oczywiście. Nie da się zagrać koncertu Mozarta bez prób, bez tego pierwszego dźwięku na fortepianie, gdzie tam paluszkami...

**Fałszują.**

Tak samo jest z medytacją - od czegoś trzeba zacząć. Ale ja bym powiedziała, to już jest taka większa... Większy stopień wtajemniczenia - medytacja. Ja na początku bym zalecała takie domowe sposoby relaksacji. Właśnie taki spacer po lesie, spacer dookoła nawet tego skwerku naszego.

**Ale to ani się spostrzeżemy i od tej kontemplacji na przykład...**

Przechodzimy na wyższy stopień, oczywiście, że tak.

**Do medytacji.**

Do medytacji, tak. Ale te domowe sposoby to zacznijmy właśnie od naszego domowego SPA, od tych pięknych, cudownych zapachów, które sobie możemy sami wyprodukować, od książki, która nas relaksuje. Ale tak, jak Pan powiedział - zaczynamy od tych drobnych spacerów po lesie, od wyczyszczenia myśli, przechodzimy pomalutku, pomalutku do tych form bardziej zaawansowanych, do tych form, których troszkę trzeba się nauczyć, żeby tak naprawdę w pełni z nich skorzystać. Może w następnej części przybliżymy te formy, jak one naprawdę funkcjonują, jak można z nich korzystać i jakie one są... Gdzie je można znaleźć i jak je można zastosować w praktyce takiej własnej, na własny użytek. Bo ta drobna, domowa relaksacja jest bardzo, bardzo, bardzo potrzebna nam w tym naszym codziennym zabieganiu. Natomiast już te wyższe formy, których trzeba się nauczyć, wymagają więcej czasu. Wymagają więcej czasu i takiego jednak skupienia się na tym, co my robimy, dlaczego my to robimy i w jaki sposób my to robimy.

**Wrócimy do tego i podpowiemy Państwu, jak wykonać ten pierwszy krok za moment.**

**Wracamy do Państwa, drodzy Państwo, rozmawiamy dzisiaj o relaksacji. Powiem tak - chcielibyśmy Państwu, pani Ola oczywiście, bo ja jestem tutaj amatorem, a zawodowiec Wam podpowie, jak zbliżyć się do tej relaksacji takim własnym sposobem, czyli np. samemu spacerując albo siedząc we własnym ogródku, na działce, może w lesie.**

No tak, to są takie najprostsze sposoby, rzeczywiście, relaksujące we własnym ogródku, w lesie, w domowym SPA, w zapachach.

**Można też na kanapie własnej.**

Oczywiście, że tak. Natomiast są już takie metody bardziej zaawansowane, których troszkę trzeba... Może nie to nauczyć się, ale poczuć, na czym ona polega. Myśmy często w naszej praktyce, w szpitalu i nie tylko, stosowali takie dwie zasadnicze metody relaksacji. Jedna to była relaksacja Jacobsona i ona w zasadzie była na pograniczu takiej gimnastyki izometrycznej. Polegała ona na tym, że napinamy poszczególne partie mięśni i w zasadzie możemy tak napinać mięśnie, jak daleko sięga nasz kręgosłup, jak daleko sięgają nasze mięśnie, tak po kolei te mięśnie napinamy. Bardzo fajnie jest mieć przy tym instrukcję taką napisaną, bo człowiek, no cóż, trudno jest tak skupić myśli na tym mięśniu, na tym, na tym, mało tak naprawdę znamy tę swoją anatomię, w związku z tym trzeba się podeprzeć taką ściągą. No i np. ściągamy sobie palce u nogi, do góry podnosimy, tak żeby poczuć np. napięcie mięśni łydki i tak liczymy sobie do dziesięciu, puszczamy, jak gdyby rozluźniamy ten mięsień. I tak możemy w zasadzie napinać poszczególne nasze mięśnie. Tak jak jest atlas anatomiczny, tak możemy sobie napinać poszczególne nasze mięśnie. I rzeczywiście, kiedy już tak się przerobi cały atlas, czyli te poszczególne mięśnie rąk, dłoni, stóp, tułowia, kręgosłupa, szyi, czy nawet potem mięśnie twarzy, rzeczywiście czujemy się później tacy rozluźnieni, czujemy, jak te nasze mięśnie tak jakby nam dziękowały. Sama zresztą już panu Markowi opowiadałam, miałam taką przygodę, że mistrz Ajurwedy, który w nastawiał mi kręgosłup w Tybecie, powiedział "Słuchaj, masz słabe mięśnie kręgosłupa, musisz te mięśnie wzmocnić". I takie bardzo proste ćwiczenie izometryczne, które zresztą Państwu również polecam, to jest takie silne napinanie pośladków i liczenie do 15. Liczymy sobie do 15 i puszczamy te pośladki luźno. Jeżeli przećwiczymy to parę razy dziennie, to rzeczywiście poczujemy, że ten kręgosłup nasz zaczyna pracować, że te mięśnie są takie jakby mocniejsze, trzymają też nasz kręgosłup, uwalniają nas od tych dolegliwości bólowych. To oczywiście wymaga ćwiczeń i systematyczności, wiadomo, jesteśmy leniwi. Nie chce nam się albo zapominamy o tym. Ale gdybyśmy tak systematycznie tę izometrię stosowali, to myślę, że ta relaksacja już taka typowo fizyczna, byłaby bardzo fajna.

**Wie Pani, będę teraz trochę takim złośliwym diabłem, który... Większość z nas uważa, w naszym kraju, że prawdziwa relaksacja to jest dobry mecz i browar w ręce.**

No cóż, też jest to sposób relaksacji.

**Chodzi mi o to, żeby pokazać, jaki dystans musimy pokonać. Jednak to nie o to chodzi. Musimy posłuchać własnego organizmu, pozwolić mu zacząć gadać. On nam powie "Tu mi strzyka". Usłyszymy własne ciało. Czasami go nie słyszymy, nie zdajemy sobie sprawy, że są pierwsze objawy, właśnie tego, że coś nam za chwilę wlezie w krzyż.**

No tak.