

Multimodalna relaksacija

Iako je promena životne filozofije, uverenja ključni element u trajnom rešavanju problema sa anksioznošću, besom, ..., , ponekad se mora raditi i na akutnom smanjenju nesanice, anksioznih stanja, besa itd. U tim situacijama se sa psihoterapeutske strane preporučuju različite vežbe relaksacije. Baziraju se na pravilnom disanju i opštanju mišića, što posledično dovodi i do psihološkog smirivanja. Pravilno disanje je disanje stomakom, tzv. dijafragmalno disanje, gde dolazi do podizanja i spuštanja dijafragme bez korišćenja grudnih mišića. To bi značilo da se stomak podiže i spušta, a ne grudi, što najbolje procenjujete tako što stavite ruku na stomak i gurate je nagore kada udišete, odnosno nadole kada izdišete. Važno je znati da je naučno provereno da disanje stomakom zdravije. Iako ih ima dosta, navešću 2 najpoznatije, to su: progresivna mišićna relaksacija, kao i multimodalna relaksacija. U ovom tekstu će biti reči o multimodalnoj relaksaciji.

Ova tehnika se može sprovoditi samostalno po uputstvu, ili u boljoj varijanti kao snimljena usputstva od strane stručnog lica. Da bi dala efekat ova vežba treba da se primenjuje svakodnevno, bar 1 dnevno. Ali zato kada ako budete uporni, to će polako, ali sigurno, dovesti do toga da možete sebe brzo da smirite.

U nastavku sledi modifikovana verzija ove vežbe. Tačkice u tekstu označavaju kratke pauze.

Dišite stomakom... polako...duboko, ravnomerno...3 sekunde udisaj...zadržite vazduh 2 do 3 sekunde...3...sekunde...izdisaj...stomakom...polako...duboko...ravnomerno...3...sekunde udisaj...zadržite vazduh 2 do 3 sekunde...3 sekunde izdisaj...Zažmurite...dignite oči maksimalno na gore i držite tako... sad ih pustite u položaj koji vam odgovara.

Dišite duboko, mirno i ravnomerno...

Skoncentrišite se na zvuke spolja... slušajte ih...

Sad se skoncentrišite u zvuke u sobi...

Kako se budete sve više opuštali ovi zvuci će nestati i to neka vas ne brine...

Takođe ćete osetiti neke senzacije strujanja, peckanja po telu i to je takođe normalno...

Dišite i dalje stomakom...polako, duboko i ravnomerno...

Sad opustite stopala sve do vrhova nožnih prstiju...opustite listove...osetite tu opuštenost...

Opustite butine...neka vaše noge utonu u fotelju...

Opustite stomak...grudi...

Opustite mišiće ramena, neka utonu u naslonjač...

Opustite levu ruku sve do vrhova prstiju... sad opustite desnu ruku...Neka obe ruke leže mirno pored vas...

Dišite mirno i ravnomerno...

Opustite mišiće vrata... neka glava slobodno pada...

Opustite mišiće donje vilice... neka jezik leži na dnu usta... da se zubi gornje i donje vilice ne dodoruju..

Opustite mišiće lica... male mišiće oko očiju... opustite čelo ... teme... potiljak...

Uzmite sada sebi vreme da opustite neke mišiće koje niste dovoljno opustili...

Sad vam je celo telo opuštено, relaksirano...

Dišite i dalje mirno i ravnomerno... za svaki izdah kažite u sebi jedan i ponovite to nekoliko puta...

Zamislite sada neku scenu, neki predeo koji vas opušta...

Udubite se u to... trudite se da zamislite to što slikovitije...upotrebite sva čula...gledajte oblike, boje... zapamtite detalje...slušajte zvuke...osetite mirise... pipnite nešto... uđite u tu sliku... zadržite se u njoj... Zadržite se u tom prijatnom osećaju lepote i mira... ništa vam nije važno, pustite da vas vreme nosi...

Osećate se bezbedno i spokojno...gledajte ... slušajte...mirišite...zapamtite taj osećaj...

Otvorite oči.

Izvor: "2+2=4 ; Psihološki vodič za svaki dan" - Milan Milić