

Nr ISSN 1641-4497

PROMOTOR

Z D R O W I A



NR 2 (28)
2 0 0 2

RELAKSACJA

Wszyscy mamy wybór.
Możemy żyć na „drodze szybkiego ruchu”,
gnając od jednego doświadczenia do drugiego,
aż wreszcie któregoś dnia
nie będziemy już w stanie gnać dalej.

Możemy też któregoś dnia zjechać
z autostrady i podążać spokojniejszymi drogami,
na których ważniejsze od szybkości jazdy
będą nasze umiejętności kierowcy.

Na koniec możemy osiągnąć ten sam punkt przeznaczenia,
lecz odmienne drogi, którymi do niego dotrzemy,
wywrą wpływ na stan naszego ciała i umysłu
w chwili przybycia.

Mike George

Kwartalnik adresowany jest do organizatorów promocji zdrowia
w Województwie Dolnośląskim i redagowany jest przez
Biuro Promocji Zdrowia Dolnośląskiej Regionalnej Kasy Chorych
we współpracy z Wydziałem Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia
i Podyplomowym Studium Promocji Zdrowia przy Akademii Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu.

Kolegium redakcyjne:

Lesław Kulmatycki, Barbara Misińska, Renata Niemierowska, Władysław Sidorowicz
Współpraca: Jolanta Dolata, Robert Grudniewski, Danuta Siwik
Opracowanie graficzne: MC-K, Druk: Studio „EUROPRINT” S.A.

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Adres Redakcji:

“Promotor Zdrowia”, Biuro Promocji Zdrowia DRKCh,
50-525 Wrocław, ul. Joannitów 6,
tel: (071) 37 47 275, 37 47 290, fax: 37 47 301, e-mail: promocja@kasa-chorych.wro.pl

Słowo

"odpocząć", czyli zrelaksować się, ma w języku polskim ten sam rdzeń, co "początek" i "poczęcie". Rytm naszego życia jest rytmem aktywności i odpoczynku, czuwania i snu. Sen jest najbardziej naturalnym stanem głębokiej relaksacji, do której zmierza nasz bio-psychiczny organizm, by odpoczywając po fazie czuwania, przygotować nas do kolejnej fazy aktywności. Ale istnieją też inne, równie naturalne sposoby odpoczynku. Odpoczynku od siebie samego, od własnych myśli i emocji, od napięć towarzyszących codziennej aktywności i relacji ze światem, od stresu i pośpiechu towarzyszącego współczesnemu modelowi życia.

Relaksacja nie jest, wbrew pozorom, całkowicie biernym odpoczynkiem, a uprawianie ćwiczeń relaksacyjnych ma wartość nie tylko regenerującą, czy głęboko terapeutyczną. Może być zaproszeniem do spotkania z samym sobą, ze stanem uciśzonego, lecz czuwającego umysłu; z całym bogactwem doświadczenia transpersonalnego, czyli z tym, co "nie śniło się filozofom", a co określamy mianem świadomości transcendującej.

Nie każda relaksacja prowadzi bezpośredni do medytacji, może mieć bowiem wymiar przede wszystkim terapeutyczny, ale każdej medytacji towarzyszy stan głębokiego relaksu. Może się o tym przekonać każdy, kto doświadczył kojącego, wspierającego i inspirującego wpływu ćwiczeń jednoczących ciało i ducha.

Zapraszamy Czytelników PROMOTORA do codziennego praktykowania ćwiczeń relaksacyjnych, gdyż jest to z pewnością, mimo początkowych oporów, najprzyjemniejszy i niemal niezawodny lek naszej "domowej apteczki", którą każdy z nas nosi w sobie! A w dodatku, długo stosowany, nabiera coraz więcej barw, dźwięków, smaków i zapachów...

Renata Niemierowska - redaktor

W numerze:

Od redakcji

strona 1

Temat wiodący

Relaksacja

prowadzi do wglądu i dostrzeżenia tego, co pod powierzchnią

strona 3

Scenariusze

Lekcja relaksacji

podstawowe pozycje ciała w czasie relaksacji

strona 8

relaksacja treningu autogennego Schulza

strona 8

trening relaksacyjny wg Lazarusa

strona 10

relaksacja stopniowa wg Jacobsona

strona 11

relaksacja orientalna wg jogi

strona 12

ćwiczenia relaksacyjne wg Malza

strona 14

relaksacja medytacyjna wg Bensona

strona 15

ćwiczenia rozluźniania napięcia w stresie

strona 16

relaksacja z zaczarowanym dywanem

strona 17

bajka relaksacyjna

strona 19

co jest niezbędne do uzyskania relaksu?

strona 19

Ucz się relaksu

strona 21

Prezentacje

III Dolnośląska Konferencja Szkół

strona 22

Promujących Zdrowie w Bystrzycy

Oławskiej

Zdrowie i kultura

Inteligencja duchowa

strona 25

Ku Europie

Informacja Europejska na Dolnym Śląsku

strona 27

Centra Informacji Europejskiej

strona 29

Gra w karty

"Relaksacja"

strona 31

Autorzy:

Grażyna Kawalec

Lesław Kulmatycki

Renata Niemierowska

Ireneusz Ratuszniak

Władysław Sidorowicz

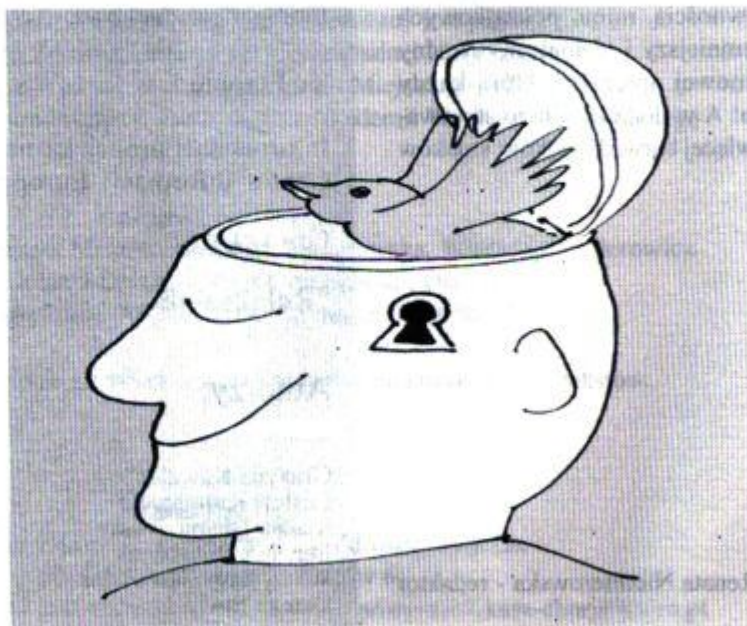
Danuta Siwik

relaksacja

Relaksacja,

jakże deficytowy - w dobie współczesnego zagonienia - stan. Wprawdzie od dziesięcioleci mówi się i pisze o relaksacji jako czymś, co powinno być uczzone w szkołach na równi z innymi umiejętnościami, to jednak w przeładowanych programach nie starcza na to czasu. W nawiązaniu do prekursorskiego okresu lat siedemdziesiątych, wspomnianego obok przez doktora Władysława Sidorowicza, warto spojrzeć na profilaktyczne i lecznicze aspekty ćwiczeń relaksacyjnych. Na tym temacie koncentrujemy się w tym numerze. Być może nigdy tego czasu na cichą kontemplację i spowolnienie rytmu życia nie będzie, ale dla pewnych grup zawsze w cenie będą choćby namiastki wyciszenia i spokoju. Są symptomy, że również w sferze komputerowo-informacyjnej nadchodzi era "relaksacyjnych gier komputerowych". Tak więc, zamiast stymulowania napięcia i adrenaliny, może w czasie gry będzie można się uczyć rozluźniania i uspokajania umysłu. Dr Gary McDarby z Dublina, jak podaje czerwcowy Newsweek (2.06.02), pracuje już nad projektem "Relax to Win" od dziesięciu lat. Grupa naukowców pod jego przewodnictwem chciałaby opracować zestaw gier pomocnych w przezwyciężaniu depresji i urazów psychicznych u dzieci i dorosłych. Warto iść w tym kierunku, gdyż metody tradycyjne są dla wielu... zbyt nudne i staromodne. Myślę tu głównie o dzieciach i młodzieży, to oni mają szansę poznać te metody dla swego dobra i zdrowia. Obawiam się, że dla wchodzącej w życie generacji będzie to konieczne.

L. Kulmatycki



W. Sidorowicz

roku powstały pierwsze we Wrocławiu psychiatryczne oddziały dzienne. W pracy z pacjentami starano się w nich stosować nowoczesne wzorce psychiatrii społecznej. Codzienne zebrania społeczności, terapia grupowa, muzykoterapia, terapia zajęciowa i biblioterapia zostały uzupełnione o zajęcia relaksacyjno-koncentracyjne. W zespole, któremu szefował znakomity psychiatra, Bernard Spisla, znalazłem się na początku 1976 roku, nieco wcześniej niż odpowiedzialny za zajęcia relaksacyjno-koncentracyjne Lesław Kulmatycki, który przyszedł do nas z Lubiąża, gdzie skończył się twórczy okres dyrektorowania dr Zbigniew Thille. Minęło wiele lat, a do dziś pamiętam pionierską i twórczą atmosferę tamtego zespołu terapeutycznego. Wyciszona salka i ciepło towarzyszące spotkaniom grupy rozwiewały teoretyczne obawy o wpływ relaksacji na zaburzenia psychotyczne. Wpleciona w rytm pracy oddziału wzbogacała spektrum oddziaływań na naszych pacjentów, dawała i nam kontakt z kulturą Wschodu. Gdy w 1978 roku budowałem program oddziału dziennego dla studentów już w samodzielnej pracy, w programie dnia też były zajęcia relaksacyjne. Dla wielu był to trwały element przebudowy ich systemu wartości, otwierający nowe perspektywy poznawcze. W latach dziewięćdziesiątych uznano stres za jeden z zasadniczych czynników ryzyka chorobowego. Tym ważniejsze stają się techniki umożliwiające ludziom osiągnięcie stanu zmniejszonego napięcia i wyciszenia, niezbędnych dla regeneracji psychicznej i fizycznej.

Relaksacja

prowadzi do wglądu
i dostrzeżenia tego,
co pod powierzchnią...

...leżenie w bezruchu wspieraj obrazem jeziora. Nie odchódź nigdzie, utrzymywany i kołysany w świadomości. Dostrzegaj chwile, gdy umysł zaczyna rozważać, wikłać się. Dostrzegaj ciszę pod powierzchnią.

J. Kabat-Zinn



Relaksacja nie jest czymś, co czynisz. Relaksacja to naturalna odpowiedź, której pozwalasz się spełnić w momencie, kiedy nie kreujesz napięcia. (Levey, 1987, s.26)

Starożytna teoria muzyki w ujęciu Platona zakładała, że istnieje związek "muzyczności" i duszy, a raczej z różnymi jej aspektami. Dla jednych był to związek z pathosem, czyli duszą fizyczną, dla innych z thymosem, czyli duszą uczuciową, a jeszcze innych z logosem, czyli duszą umysłową. Wiadomo, że te trzy wymiary tworzą całość, określaną

jako osobowość. W tradycji greckiej osobowość, czyli personę, określić można jako brzmienie duszy. Dzięki tym brzmieniom odczuwamy również wewnętrzną muzykę i rytm naszej duszy. Znacznie lepiej ją słyszymy, gdy uda nam się wyciszyć nasze wnętrze i uspokoić napięcia. Owa muzyka duszy jest m.in. kluczem do zrozumienia i poznania siebie, a to z kolei jest najważniejszym warunkiem doświadczania siebie w pełni.

Można mówić o kilku poziomach doświadczania siebie i kontaktu ze sobą w czasie stanu relaksacji.

relaksacja

Można mówić
o kilku poziomach
doświadczania
siebie i kon-
taktu ze sobą
w czasie stanu
relaksacji.

dominuje
zwolnienie
czynności
psychofizycz-
nych

1. Poziom kontaktu z ciałem fizycznym: Jak się w nim czujesz? Jak bardzo identyfikujesz? Czy je lubisz? Czy chciałbyś coś w nim zmienić? Co mówi ci w tej chwili? Czy dostrzegasz różnice w poszczególnych jego częściach? Które obszary są przyjemne, a które nie? Czy czujesz energię przepływającą przez ciało?

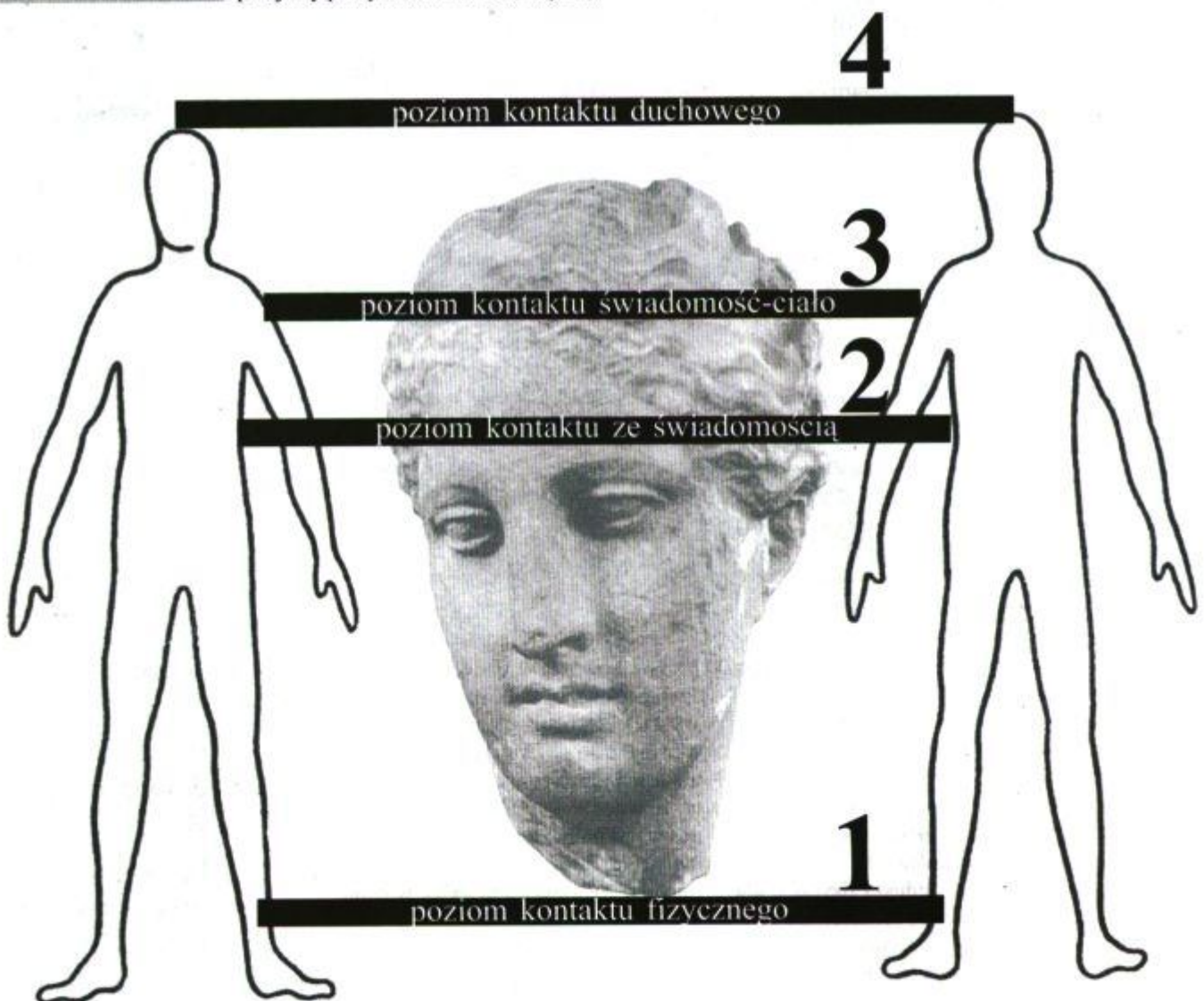
2. Poziom kontaktu ze świadomością (umysłem): Czy dostrzegasz w niej jakieś szczególne obszary, fragmenty? Czy są sprzeczności? Czy jest w niej harmonia? Czy jest bardzo aktywna? Czy są tam jakieś zakamarki lub pozamykane szczelnie schowki? Czy masz dobry z nią kontakt?

3. Poziom kontaktu ciała ze świadomością (umysłem): Czy czujesz współpracę? Czy myśli i emocje mają oddźwięk w ciele fizycznym, czy też jest odwrotnie? Gdzie fizycznie umiejscawiasz przejawy pracy świadomości (umysłu)?

4. Poziom kontaktu ze swoim duchem: Jakkolwiek rozumiesz tę sferę i jakkolwiek masz pogląd na nią, zapewne wymiar transpersonalny nie jest ci obojętny; jak czujesz siebie w całym kosmosie? Czy dostrzegasz siebie w jakimś odniesieniu, zależności od czegoś, kogoś?

Relaksacja jako zwolnienie psychofizyczne

Relaks - wyraz pochodzenia łac. przyjęty z języka ang. i analogicznie, jak słowo relaksacja (ang. relaxation), używany jest do określenia stanów i czynności, w których dominuje zwolnienie czynności psychofizycznych. Jeden z najwybitniejszych badaczy stanu relaksacji, niemiecki psychiatra



J. Schulz, określa ten stan jako skoncentrowane samo-odprężenie, podkreślając, że osiąga się je poprzez fizjologiczne, racjonalne ćwiczenia. Powodują one ogólną przemianę, jako "przełączenie psychosomatyczne" poddawanych relaksacji osób. Schulz, dla określenia bardziej zaawansowanego etapu relaksacji, używał terminu "Nirvana Therapy" (Schultz, 1932), co miało odwoływać się do swoistego stanu umysłu w stanie medytacji oraz wprost do technik jogi indyjskiej. Zmiana ta określana jest jako reakcja relaksacyjna i została opisana przez H. Bensona (1985). Benson definiuje relaksację jako wrodzoną predyspozycję organizmu do wchodzenia w specyficzny stan, charakteryzujący się zwolnieniem akcji serca i oddychania, obniżeniem ciśnienia krwi, zmniejszeniem aktywności fal mózgowych oraz ogólnym spowolnieniem procesów metabolicznych. W konsekwencji zmiany te powodują reakcję przeciwdziałającą negatywnym efektom i odczuciom stresu. (Benson, 1984, s. 14). W terapii i rehabilitacji przez relaks określa się zmniejszenie stanu napięcia psychofizycznego w całym ciele, a więc w mięśniach, łącznie z trzewiami i psychiką (Romanowski, 1973), lub jako zwolnienie psychofizyczne, co wiąże się zarówno z eliminacją napięcia mięśniowego, jak i świadomym obniżeniem aktywności myślowej (Aleksandrowicz, Cwynar, Szyszko-Bohusz, 1976). Według wielu badaczy relaksacja jest specyficznym stanem świadomości (Kokoszka, 1993, Tart, 1972, Romanowski, 1973, Szyszko-Bohusz, 1992). Bez wątpienia reakcja relaksacyjna przejawia się w kilku wymiarach: napięcie mięśniowe, praca organów wewnętrznych, nastroj i samopoczucie psychiczne, aktywność i poziom energii, czy kontakty interpersonalne. Każdy ze specjalistów widzi jej efekty ze swojego punktu widzenia.

Relaksacja jako stan świadomości.

Reakcja relaksacyjna jest jednak przede wszystkim specyficznym stanem świadomości. Stany świadomościowe, reprezentując wyższy poziom organizacji psychicznej, niż procesy percepcyjne, umożliwiają docieranie do subtelniejszych poziomów naszego wewnętrznego świata. Świata, który na ogół jest niewidoczny lub świadomie "odsunięty".

Świadomość jest najbardziej podstawowym i zapewne najtrudniejszym do zdefiniowania pojęciem filozofii i psychologii. To, co dzieje się w jej obrębie jest ulotne i zmienne. Każdy z nas odbiera ją (tj. świadomość) inaczej, choć też możemy wyróż-

nić wspólne nam doświadczenia. Codziennie każdy z nas doświadcza tych dwóch stanów na poziomie biologicznego rytmu, codziennie podejmujemy pracę, jesteśmy czuwający i aktywni oraz codziennie wchodzimy w stan pasywności i zasypiamy. Odgrywamy odwieczny rytuał przechodzenia jednego stanu w drugi. Występuje on też w bardziej subtelnych wymiarach, w obrębie świadomości, kiedy np. przechodzimy ze stanu czuwania do stanu wewnętrznego wyciszenia. Proces przechodzenia ze stanu pełnej aktywności do pasywności i wyciszenia istnieje we wszystkich kulturach, i za pośrednictwem uniwersalnych symboli, zakodowany jest w zbiorowych archetypach, pojawiając się w snach, baśniach i w mitach. Jak pisał Arnold Mindell... książkę odnajduje księżniczkę i zjada magiczne jabłko, dwa węże spletają się tworząc kaduceusz, ruch fizyczny współwystępuje z wglądem. (Mindell, 1984, s.190). Autor "Śniącego ciała" zaprasza do odkrywania własnego ciała w kontekście autoanalizy i introspekcji. Przydatnym wehikułem do takiej podróży są techniki relaksacyjne.

Relaksacja - pomiędzy snem a czuwaniem

Samo wejście w konwencję relaksacji rodzi szczególne uczucie zatrzymania czasu. Rozluźnione ciało, w połączeniu z wyciszonym umysłem, umożliwia nam wejście w "obecną chwilę". Tego jednak nie można zaaranżować, jest to proces spontaniczny, który w pewnym sensie "dzieje się sam". Nasze czynienie polega na stworzeniu warunków do tego, aby umysł zrezygnował z działania.

W relaksacji nie-działanie jest najwyższą formą działania. Brzmi to paradoksalnie, ale w tym kryje się sztuka głębokiej relaksacji. Wewnętrzny bezruch stapia się z aktywnością zewnętrzną, która jest samoistnym działaniem. Działanie spełnia się samoistnie i dzieje się bez udziału wysiłku. Praktyka relaksacji jest czymś naturalnym i prostym, pod warunkiem, że poddająca się relaksacji osoba niczego nie komplikuje oczekiwaniami. Istotny jest stan umysłu, który przestaje kreować i działać. Umysł staje się pasywny i obserwujący. "Obserwujący umysł" - to określenie oddaje istotę nie-działania w trakcie procesu relaksacji. Konsekwentne utrzymanie procesu umożliwia doświadczenie pełnej relaksacji.

Trening relaksacyjny jest formą stymulacji i nawiązania kontaktu ze światem wewnętrznym. Tego

relaksacja

Proces przechodzenia ze stanu pełnej aktywności do pasywności i wyciszenia istnieje we wszystkich kulturach.

relaksacja

Doświadczenie zmian w poczuciu ciała fizycznego. spowodowane są większym, niż zazwyczaj, rozluźnieniem



rodzaju doświadczenie nazwać można "ćwiczeniem wglądu". W czasie relaksacji proces ten zachodzi według określonego rytmu. Wpływa na to kilka istotnych elementów techniki relaksacyjnej. W treningu wyróżnić można sześć następujących etapów-warunków, umożliwiających i ułatwiających uzyskanie stanu relaksacji:

1. Rytmiczność rozluźniania napięcia fizycznego oraz rytmiczna rotacja świadomości w obrębie ciała fizycznego;
2. Doświadczenie procesu oddychania i rytmu serca;
3. Odczuwanie przepływu i odpływu energii oraz impulsów prioprioreceptywnych i interoreceptywnych;
4. Percepcja rytmicznie wypowiedzianych formuł relaksacyjnych;
5. Oddziaływanie muzyki lub innych dźwięków towarzyszących relaksacji;
6. Sekwencyjność wywoływania wyobrażeń i obrazów.

Symptomy pełnego zrelaksowania

Z opisów uczestników sesji relaksacyjnych wynika, że osoby wchodzące w stan głębokiej relaksacji odczuwają większość z przedstawionych poniżej doświadczeń: Można wyróżnić kilkanaście cech charakteryzujących stany głębokiego zrelaksowania (Ludwig 1972, s.15-20).

1. Doświadczenie zagubienia poczucia czasu, subiektywne odczucie zbliżone do zatrzymania czasu. Większość studentów treningów relaksacyjnych, doświadczających głębokiej relaksacji, nie jest w stanie określić czasu trwania sesji. W ich

odczuciu wszystko trwa znacznie krócej niż w rzeczywistości.

2. Doświadczenie zmian w poczuciu ciała fizycznego, spowodowane są większym, niż zazwyczaj, rozluźnieniem i co za tym idzie utratą kontroli nad fizycznością, np. studenci opisują fizyczne doświadczenie całkowitego rozpląnięcia czy zapadnięcia, aż do nie-odczuwania siebie włącznie.
3. Doświadczenie poczucia kontroli siebie w związku z zaniknięciem poczucia "ja" i podmiotowości. Nie ma rozróżnienia pomiędzy kontrolującym a kontrolowanym. Po sesji relaksacyjnej osoba bardzo często nie jest w stanie opisać tego co się działo, określa, że przebywała "półśnie", ale na pewno nie w stanie snu, gdyż reagowała na wszystkie instrukcje.
4. Doświadczenie spowolnienia lub zatrzymania procesów myślowych w tradycyjnym, dyskursywnym pojęciu, na rzecz myślenia intuicyjnego. Umysł zrezygnował ze swoich tradycyjnych procesów na rzecz "postępowania" za bodźcami spontanicznymi. W pewnym sensie "umysł zawiesił swoje działanie".
5. Doświadczenie zmian w sferze emocjonalnej w związku z pogłębionym kontaktem ze swoim wewnętrznym światem, i co za tym idzie również ukrytymi tam problemami, czy uczuciami. W związku z dotknięciem ważnej sfery, może to powodować rodzaj "katharsis" emocjonalnego, zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym znaczeniu.
6. Doświadczenie nieadekwatności percepcji zmysłowej, spowodowane deprywacją sensoryczną. W sytuacji stanu relaksacji następuje redukcja bodźców zewnętrznych, może to spowodować po-

jawianie się złudzeń, wizji lub halucynacji.

7. Doświadczenie wglądu oraz "dotknięcia" istotnych wymiarów istnienia, umożliwiające pełniejsze rozumienie siebie. To doświadczenie może się przejawiać poprzez poczucie obcowania z czymś, czemu brak racjonalnego wytłumaczenia, co jest niepowtarzalne i "niewypowiedziane". Czasami studenci określają to doświadczenie w kategoriach tajemniczości, wskazując cechy przeżycia transgresyjnego lub mistycznego.

8. Doświadczenie przyływu witalności, energii i pozytywnej postawy wobec siebie oraz innych osób i świata. W konsekwencji wyczuwalna jest większa otwartość na innych.

Piśmiennictwo:

Aleksandrowicz J., Cwynar., Szyszko-Bohusz, (1976), Relaks. PZWL, Warszawa.

Benson H., (1985), Beyond the Relaxation Response, Collins Found Paperbacks, London.

Levey J., (1987) - The Fine Arts of Relaxation, Concentration and Meditation, Wisdom Publication, London.

Kabat-Zinn J., (1995), Właśnie jesteś. Przewodnik uważnego życia, Jacek Santorski & CO, Warszawa.

Kokoszka A., (1993), Tajniki świadomości, Instytut Ekologii i Zdrowia, Kraków.

Kulmatycki L., (1999), Lekcja relaksacji, Wydawnictwo AWF, Wrocław.

Ludwig A. (1972), Altered States of Consciousness, [w:] Tart T., Altered States of Consciousness, Anchor Book, New York.

Mindell A., (1992), Śniące ciało, rola ciała w od-

krywaniu jaźni, Wydawnictwo Rebirthing, Wrocław.

Schultz J., (1932), Das autogenne training, Stuttgart, Thieme Verlag.

Schultz J, Luthe W., (1959), Autogenic training: a psychophysiological approach in psychotherapy, Grune & Stratton, New York.

Szyszko-Bohusz A., (1992), Problematyka i wyniki badań nad stanami świadomości, Wydawnictwo AWF, Kraków.

Szyszko-Bohusz A., (1998), Nowoczesny relaks, Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Gorzów Wielkopolski.

Prace, które warto przeczytać:

Cavallier P., Wizualizacja, od obrazu do działania, Rebis, Poznań, 1992.

Everly G.S., Rosenfeld R., Stres, przyczyny, terapia i autoterapia, PWN, Warszawa, 1992.

Grochmal S., Zaufaj sobie, PZWL, Warszawa, 1987.

Kokoszka A., Tajniki świadomości, Instytut Ekologii i Zdrowia, Kraków, 1993.

Romanowski W., Pasek T., Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących. PZWL, Warszawa, 1978.

Seyle H., Stres okiełznany, PIW, Warszawa, 1977

Siek S., Autopsychoterapia, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa, 1985.

Siek S., Relaks i autosugestia, KAW, Warszawa, 1986..

Szyszko-Bohusz A, Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia, Ossolineum, Kraków, 1979

relaksacja

Po sesji relaksacyjnej osoba bardzo często nie jest w stanie opisać tego co się działo, określa, że przebywała w "półśnie"



Temat: Lekcja relaksacji (cykl)

(opracowanie: L. Kulmatycki)

Grupa: uczniowie i/lub dorośli, 45 min.

Cel dydaktyczny:

- nabycie podstawowej wiedzy na temat technik relaksacyjnych
- wykształcenie umiejętności wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych

Cel wychowawczy:

- uświadomienie roli odprężenia psychofizycznego dla zdrowia i samopoczucia

Metody: wykład, praktyka technik relaksacyjnych, dyskusja

Środki: kartki papieru, ołówki, materiały do ćwiczeń, w zależności od możliwości - karimaty

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczestników	Czas	Uwagi
1.	Prowadzący mówi o potrzebie nabycia umiejętności relaksacji oraz pyta uczestników o ich zdanie, co mogą zyskać?	uczestnicy pytają, wyrażają opinię	8'	
2.	Mówi ogólnie o tym, czym jest technika relaksacyjna, na czym polega ćwiczenie, jak długo trwa, jakie warunki muszą być spełnione, itp (załącznik 1 i załącznik 4)		7'	najlepiej w punktach patrz str. 23

ORGANIZACJA MIEJSCA (załącznik 1)

Ćwiczenia relaksacyjne powinny odbywać się w miarę możliwości w pomieszczeniach względnie cichych, odizolowanych od źródeł hałasu, np. ulicznego. Sala czy klasa powinna być przewietrzona, bez zapachów sugerujących określoną aktywność lub budzących skojarzenia (np. zapach stołówek). Temperatura winna być stosowna do pasywnego rodzaju aktywności, a oświetlenie niezbyt jasne. Te wszystkie zalecenia mają ułatwić redukcję bodźców z zewnątrz, działających na uczestników sesji relaksacyjnej. W sytuacji komfortowej, sala powinna być dodatkowo wyciszona i akustyczna; rolę taką spełnia wykładzina podłogowa i zasłony z tkaniny rozwieszone przynajmniej od strony okiennej. Sala nie powinna być bez mebli. Ale w zależności od grupy, mogą być krzesła lub fotele, albo materace, karimaty lub koce. Wskazany jest magnetofon do odtwarzania podkładu muzycznego oraz taśmy z nagraniami muzyki klasycznej, odgłosów przyrody, czy muzyki relaksacyjnej czy medytacyjnej. Należy dodać, że ład, czystość i porządek samego pomieszczenia w którym odbywać się ma relaksacja, jak i jej wystrój, szczególnie żywe rośliny, sprzyjają atmosferze poszukiwania ładu i harmonii wewnątrz siebie.

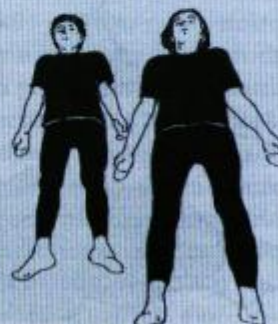
3. Prezentuje pozycję ciała jaka powinna być przyjęta podczas ćwiczenia relaksacji (załącznik 2)

PODSTAWOWE POZYCJE CIAŁA W CZASIE RELAKSACJI (załącznik 2)

Instruktorzy i nauczyciele relaksacji, zazwyczaj zalecają jedną z pięciu następujących pozycji ciała.

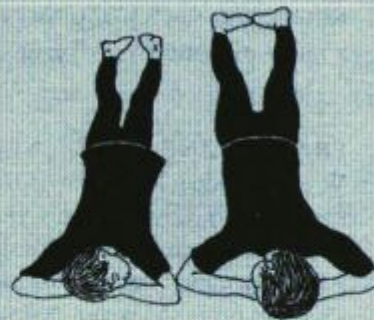
1 Pozycja leżąca na plecach:

Położ się na plecach, a ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Dłonie pozostaw na podłodze, częścią chwytną skierowane ku górze. Nie zaciskaj dłoni, pozostaw je otwarte. Nogi oddalone od siebie o około 30 cm. Oczy zamknięte.



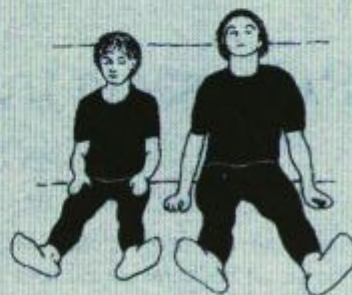
II Pozycja leżąca na brzuchu:

Położ się na brzuchu, ugnij ręce i oprzyj na dłoniach prawy, lub lewy policzek. Nogi oddalone od siebie. Oczy zamknięte.



III Pozycja półleżąca na fotelu, lub ze wsparciem o ścianę:

Usiądź w fotelu, podkładając pod nogi niski stołek, lub przy ścianie, podkładając pod plecy poduszkę. Dłonie pozostaw na oparciach fotela lub na podłodze, skierowane częścią chwytą ku górze. Zostaw je otwarte. Nogi pozostają w oddaleniu od siebie, są lekko ugięte lub wyprostowane. Głowa opiera się prosto o oparcie fotela, albo o ścianę. Oczy zamknięte.



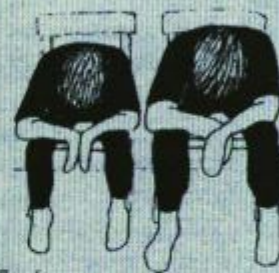
IV Pozycja siedząca na krześle z oparciem:

Usiądź wygodnie na krześle. Oprzyj się o oparcie krzesła tak aby możliwie największa powierzchnia pleców przylegała do oparcia. Stopy oddalone od siebie o około 30 cm. ułóż płasko na podłodze. Dłonie ułóż na udach, tak aby częścią chwytą zwrócone były ku górze. Oczy zamknięte.



V Pozycja siedząca na krześle bez oparcia. (dorożkarska):

Usiądź na ławce lub stołku. Rozstaw nogi na około 30 cm, ustawiając stopy płasko na podłodze. Pochyl się do przodu, opierając łokcie na kolanach, a dłonie zwieszając ku dołowi. Głowa opada w dół. Zamknij oczy.



Wszystkie proponowane relaksacyjne powinny być poprzedzone krótką instrukcją, związaną z przyjęciem określonej pozycji ciała. W celu uniknięcia opisów przed każdym z prezentowanych ćwiczeń, należy skorzystać z przedstawionych instrukcji i ilustracji. Może się zdarzyć, że w czasie sesji relaksacji czy medytacji, prowadzący uzna, iż wskazane jest przyjęcie przez uczniów zarówno siedzącej, jak i leżącej pozycji. Wówczas nauczyciel winien pamiętać o dostosowaniu instrukcji w czasie ćwiczeń, do obu pozycji.

- | | | | |
|----|--|---|--------|
| 4. | Następnie mówi o różnych technikach, przedstawia jedną z nich i proponuje praktyczne ćwiczenie (załącznik 3) | przygotowanie do ćwiczeń i sesja relaksacyjna | 12-18' |
|----|--|---|--------|

PRAKTYCZNE ĆWICZENIA (załącznik 3)

W czasie jednej lekcji prowadzący proponuje tylko jedną relaksację (wg jednego z zamieszczonych poniżej scenariuszy). Czytając lub wypowiadając zaproponowane instrukcje należy czynić to spokojnie i wolno.

Pomocne w tym mogą być następujące oznaczenia:

- Kolejny numer oznacza jedną instrukcję;
- Kropki po zakończeniu instrukcji lub pomiędzy oznaczają krótką przerwę (... do 5 sek.) lub dłuższą (... ok. 10-15 sek.)*.

1. Relaksacja treningu autogennego Schulza



Opis

Metoda opracowana przez niemieckiego psychiatrę J.Schulza polega na powtarzaniu autosugestywnych formuł. Opierając się na badaniach z zakresu autohipnozy zauważył on zależność pomiędzy stanem psychicznym i emocjonalnym a objawami somatycznymi. Jego trening został uzupełniony technikami wywodzącymi się z jogi indyjskiej. Wg Schulza jest to rodzaj gimnastyki psychicznej, która zawiera sześć grup ćwiczeń. Są to ćwiczenia: odczuwania ciężaru ciała, odczuwania ciepła, rozluźnienia narządów jamy brzucha, zwalnianie pracy serca, spowolnienie oddechu i odczuwania chłodu w obrębie czoła. Celem treningu autogennego jest uzyskanie stanu spokoju wewnętrznego w związku z doświadczaniem stanu fizycznego i fizjologicznego odprężenia. Dlatego też, praca w czasie relaksacji skierowana jest na uzyskiwanie przez uczniów wrażeń sugerowanych przez autosugestywne formuły.

Praktyka

Po przyjęciu przez uczniów odpowiedniej pozycji relaksacyjnej (zakładając, że jest pozycja leżąca na plecach), prowadzący powtarza następujące instrukcje relaksacyjne:

1. przyjmijcie wygodną pozycję... zamknijcie oczy... i wykonajcie trzy głębokie oddechy... ..
2. za chwilę zaczniemy relaksację...
3. będę wypowiadał instrukcje w osobie pierwszej, tak jakby każdy z was wypowiadał te słowa przez siebie...
4. starajcie się wczuwać w te instrukcje...
5. zaczynamy...
6. leżę wygodnie... oddycham spokojnie... ..
7. rozluźniam wszystkie mięśnie... ..
8. stopniowo całe ciało staje się przyjemnie ciężkie... zauważam to... odczuwam ręce... odczuwam moją prawą rękę...
9. prawa ręka staje się ciężka... prawa ręka staje się ciężka... prawa ręka staje się coraz cięższa... prawa ręka staje się bardzo ciężka... ..
10. odczuwam lewą rękę... lewa ręka staje się ciężka... lewa ręka staje się ciężka... lewa ręka staje się coraz cięższa... lewa ręka staje się bardzo ciężka... ..
11. oddycham spokojnie ... odczuwam nogi... odczuwam moją prawą nogę... prawa noga staje się ciężka... prawa noga staje się ciężka... prawa noga staje się coraz cięższa... prawa noga staje się bardzo ciężka... ..

* Więcej informacji na temat praktycznych prób prowadzenia elementów relaksacji, szczególnie dla dzieci i młodzieży czytelnicy znajdą w książce „Lekcja relaksacji” wyd. przez Wydawnictwo AWF Wrocław.

12. odczuwam lewą nogę... lewa noga staje się ciężka... lewa noga staje się ciężka... lewa noga staje się coraz cięższa... lewa noga staje się bardzo ciężka... ..
13. oddycham spokojnie i bez wysiłku... czuję serce, odczuwam jak pracuje równomiernie... ..
14. rozluźniam mięśnie szyi i twarzy... głowa staje się ciężka... cała głowa staje się coraz cięższa... cała głowa staje się bardzo ciężka... ..
15. rozluźniam plecy i cały tułów... staje się ciężki... całe ciało staje się przyjemnie ciężkie... ..
16. oddycham spokojnie i bez wysiłku... czuję serce, które pracuje równomiernie... ..
17. odczuwam spokój... odczuwam rozluźnienie... ..
18. ponownie kieruję uwagę na ręce... odczuwam przepływające w nich ciepło...
19. czuję ciepło w prawej ręce... prawa ręka jest ciepła... prawa ręka jest coraz cieplejsza... prawa ręka jest bardzo ciepła... 20. czuję ciepło w lewej ręce... lewa ręka jest ciepła... lewa ręka jest coraz cieplejsza... lewa ręka jest bardzo ciepła... 21. oddycham spokojnie i bez wysiłku... odczuwam rytm serca... serce pracuje równomiernie...
22. odczuwam nogi... odczuwam przepływające w nich ciepło...
23. czuję ciepło w prawej nodze... prawa noga jest ciepła... prawa noga jest coraz cieplejsza... prawa noga jest bardzo ciepła...
24. czuję ciepło w lewej nodze... lewa noga jest ciepła... lewa noga jest coraz cieplejsza... lewa noga jest bardzo ciepła...
25. fala ciepła ogarnia cały tułów... odczuwam brzuch... jest on rozluźniony i ciepły... brzuch jest coraz cieplejszy... brzuch jest bardzo ciepły i pełen energii... ..
26. oddycham spokojnie i bez wysiłku... odczuwam rytm serca... serce bije spokojnie... serce bije spokojnie i równomiernie
27. całe ciało jest rozluźnione... całe ciało jest ciężkie i ciepłe... ..
28. odczuwam czoło, które jest przyjemnie chłodne... odczuwam czoło, które jest przyjemnie chłodne... ..
29. czuję spokój... ..czuję wewnętrzny spokój... ..
30. odczuwam go... chciałbym, aby pozostał we mnie jak najdłużej po zakończeniu relaksacji... ..
31. powoli ustępuje bezwład... ciężar i bezwład ciała powoli ustępuje... ciężar powoli oddala się...
32. powraca energia... czuję jak powraca energia i chęć do działania... odczuwasz lekkość i rzeźkość...
33. teraz otwierasz oczy... rozglądasz się i wolno wracasz do pozycji siedzącej... jesteś gotowy do podjęcia kolejnych działań i pracy.

2. Trening relaksacyjny wg Lazarusa

Opis

Pojawienie się prawie 30 lat temu pracy amerykańskiego psychoterapeuty Richarda Lazarusa "Psychological Stress and Coping Process" (1966) otwiera okres zainteresowania stresem psychologicznym. Ujęcie stresu jest znacznie szersze od ujęcia fizjologicznego oraz bardziej dynamiczne. W tym ujęciu stres psychologiczny jest procesem i zmianą, na którą istotny wpływ ma środowisko. Poniższy trening jest uproszczoną adaptacją jednej z wersji praktycznej metody Lazarusa.

Praktyka

1. przyjmij wygodną pozycję w leżeniu na plecach i zamknij oczy ... zwróć uwagę na całe leżące bezwładnie ciało... ..
2. weź głęboki wdech... zatrzymaj go licząc do 5... a następnie powoli wypuszczaj powietrze... powtórz to ćwiczenie jeszcze 2 razy... ..
3. zwróć uwagę na pojawiające się odprężenie wewnętrzne... staraj się oddychać zupełnie swobodnie... ciało staje się odprężone i przyjemnie ociężałe... pozostań tak przez chwilę... ..
4. jesteś gotowy do relaksacji... ..



5. teraz zacznij krok po kroku napinać całe ciało... staraj się napiąć wszystkie mięśnie począwszy od dłoni, mięśni rąk, stóp, nóg, zaciśnięcia mięśni twarzy, oczu, szczęk, całego tułowia... całe ciało jest mocno napięte... czujesz napięcie we wszystkich mięśniach... odczuwasz to napięcie... ...i zatrzymujesz je licząc do 1,2,3,4,5,6
6. powoli starasz się rozluźniać... aż do zupełnego odprężenia i bezwładu... spróbuj odczuć przyjemny spokój i ciepło... odczuwasz spokój i zdajesz sobie sprawę z różnicy między napięciem a rozluźnieniem...
7. zwróć uwagę na oczy... otwórz je, skoncentruj się na czymś... odczuwasz lekkie napięcie w mięśniach oczu... teraz je zamykasz... rozluźniasz mięśnie... odczuwasz różnicę między napięciem otwartych oczu a rozluźnieniem zamkniętych... powtórz to ćwiczenie... ..
8. weź głęboki wdech przez nos... zatrzymaj powietrze w płucach licząc do 5 i odczuwając mięśnie klatki piersiowej i brzucha... wolno wypuść powietrze również przez nos... ...odczuwając rozluźnianie się mięśni oddechowych... odczuwasz spokój i odprężenie... ...odczuwasz różnicę między zatrzymanym wdechem a spokojnie przepływającym oddechem... ..
9. odczuj czoło, lekko je napnij... odczuj to napięcie... rozluźnij... fala rozluźnienia przechodzi na skronie, powieki, nozdrza, policzki, szczękę... zauważ, że usta lekko rozchylają się i żuchwa opada niżej... odczuwasz mięśnie szyi... odczuwasz falę przyjemnego ciepła przesuwającego się wraz z rozluźnieniem... ..
10. odczuj brzuch... staraj się oddychać w taki sposób, aby wyraźnie odczuwać unoszenie się opadanie brzucha... wykonuj to ćwiczenie bez wysiłku, naturalnie i swobodnie... odczuwasz w okolicy żołądka przyjemną falę ciepła... fala rozchodzi się na cały brzuch... na biodra... nogi... oraz na klatkę piersiową... plecy... ręce... ..
11. rozluźnianie się coraz większych grup mięśniowych powoduje, że coraz intensywniej odczuwasz spokój wewnętrzny i radość jaką daje odprężenie... staraj się zapamiętać ten stan... ..
12. wyobraź sobie, że w chwilach napięcia i zmęczenia powtarzasz ten krótki trening relaksacyjny... wyobraź sobie, że ciało i umysł odprężają się coraz lepiej... i w coraz krótszym czasie... ..
13. wyobraź sobie, że każda następna relaksacja będzie coraz pełniejsza... przez chwilę pozostań z tą myślą... ..
14. otwórz oczy i wróć do swoich zajęć.

3. Relaksacja stopniowa wg Jacobsona

Opis

Na przełomie lat 20 i 30-tych Edmund Jacobson w swej książce "Progressive relaxation" przedstawił teoretyczne podstawy swej metody. Kładł w niej nacisk przede wszystkim na rozwijanie umiejętności rozróżniania stanów napięcia od rozluźniania. Jacobson był praktykiem i metoda jego narodziła się w związku ze zgłaszaniem się pacjentów po porady. Jacobson uważał, że napięcie psychiczne powstaje na wskutek próby rozwiązywania wielu problemów jednocześnie. Tak więc liczba działających bodźców, naciski i tempo współczesnego życia przekraczają możliwości radzenia sobie z nimi. Celem relaksacji Jacobsona jest nauczenie się odczuwania wrażeń napięcia własnych mięśni. Wg niego mylące dla wielu ludzi jest rozróżnienie samego faktu "przyjęcia pozycji relaksacyjnej" a uzyskanie "stanu relaksacyjnego". W czasie przyjęcia pozycji mięśnie nadal mogą być napięte, z czego nie zdajemy sobie sprawy, natomiast podczas stanu relaksacji następuje redukcja tego napięcia w mięśniach. Jednak, aby rozróżnić wrażenia dochodzące z mięśni w związku z ich napięciem i inne, płynące z organizmu, konieczny jest specyficzny trening. Podobnie jak nauka pływania, również nauka relaksacji powinna mieć swoją metodykę. Jacobson określał ją jako "stopniową" (lub progresywną), w związku z uczeniem się etapami. Najpierw nauka obejmuje zmniejszanie napięcia wyizolowanych mięśni poprzez ich napinanie i rozluźnianie. Następnie nauka polega na rozprzestrzenianiu tego ćwiczenia na inne, bardziej trudne do wyizolowania mięśnie. Etapem właściwym jest osiągnięcie automatyzmu rozluźnienia w momencie rozpoczęcia relaksacji. Natomiast rezultatem końcowym powinna być umiejętność relaksacji także w sytuacjach normalnych aktywności w ciągu dnia. Rozróżnia więc własne napięcie organizmu od napięcia w związku z ruchem. Jacobson uważa, że człowiek powinien być świadomy własnego potencjału energetycznego, swoich indywidualnych zasobów, aby móc nimi gospodarować. Był m.in. gorącym zwolennikiem krótkich, ale częstych przerw w aktywności i zajęciach.



Praktyka

Po przyjęciu odpowiedniej pozycji relaksacyjnej (zakładając, że jest to pozycja leżąca na plecach), prowadzący powtarza następujące instrukcje relaksacyjne:

1. przyjmij wygodną pozycję... i zamknij oczy... zwróć uwagę na spokojny i naturalny oddech... ..
2. za chwilę zaczniemy napinać poszczególne mięśnie... każde z napięć staraj się utrzymać przez około 5 sek... będę je wykonywał razem z tobą i jednocześnie podawał instrukcje... zaczynamy...
3. odczuj prawą rękę... zacznij ją powoli zginać w łokciu i napinaj biceps... utrzymaj to napięcie i odczuj wrażenia napięcia mięśni... 1,2,3,4,5... i teraz rozluźnij mięśnie kładąc rękę na podłodze... odczuj ją ponownie, kiedy jest bez napięcia...
4. odczuj lewą rękę... podobnie jak prawą, zegnij w łokciu i napnij biceps... utrzymaj odczuwając napięte mięśnie licząc do 5... rozluźnij... i odczuj rękę bez napięcia... ..
5. odczuj prawą dłoń leżącą z boku przy biodrze... zwiń ją w pięstkę i naciskaj nią o podłogę starając się napiąć tylną część prawego ramienia... utrzymaj napięcie licząc 1,2,3,4,5... rozluźnij... ..
6. odczuj lewą dłoń ... zwiń ją w pięstkę i naciskaj nią tak jak prawą... utrzymaj napięcie licząc do 5... i rozluźnij... ..
7. ponownie odczuj prawą dłoń... zginaj ją ku dołowi nieznacznie unosząc przedramię i napinaj mięśnie przedramienia... utrzymaj do 5... rozluźnij
8. powtórz to samo z lewą dłonią... ..
9. odwróć prawą dłoń tak, aby grzbietem leżała na podłodze i zginaj ją ku górze... utrzymaj... rozluźnij... ..
10. powtórz to samo z lewą dłonią... ..
11. odczuj prawą stopę... staraj się ją zginać w kierunku twarzy, czyli grzbietowo... napnij mięśnie podudzia... utrzymuj licząc do 5... i rozluźnij... ..
12. wykonaj to samo ćwiczenie lewą stopą... ..
13. wróć do stopy prawej i zginaj ją w kierunku podłogi, czyli podeszwowo, utrzymaj napięcie licząc do 5... i rozluźnij...
14. wykonaj to samo ćwiczenie lewą stopą... ..
15. odczuj prawą nogę... napinaj mięśnie uda starając się prostować nogę w kolanie... utrzymuj napięcie licząc do 5... i rozluźnij ją... ..
16. wykonaj to samo ćwiczenie z lewą nogą, udem... ..
17. odczuj prawy pośladek... napnij go tak, aby w odczuwalny sposób prawe biodro uniosło się do góry... utrzymaj licząc do 5... i rozluźnij... ..
18. powtórz to ćwiczenie z lewym pośladkiem...
19. odczuj mięśnie brzucha... wykonując wdech napnij je i odczuj ich twardość (dotykając dłonią)... utrzymaj licząc do 5... i rozluźnij wraz z fazą wydechu... powtórz to ćwiczenie raz jeszcze... ..
20. odczuj plecy... napnij je, wspierając się na barkach i wyginając tułów w lekki łuk ku górze... utrzymaj licząc do 5... i rozluźnij... powtórz to samo ćwiczenie raz jeszcze... ..
21. odczuj mięśnie klatki piersiowej... wykonaj głęboki wdech... napnij mięśnie klatki piersiowej licząc do 5... i wraz z wydechem rozluźnij... powtórz to samo ćwiczenie raz jeszcze... ..
22. odczuj głowę... stopniowo naciskaj głowę o podłogę... napnij mięśnie szyi... utrzymaj napięcie licząc do 5... rozluźnij... 23. napinaj mięśnie szyi stopniowo skręcając głowę w prawo tak, aby uchem dotknąć podłogi... utrzymaj napięcie lewej strony szyi... .. rozluźnij... wykonaj skręt w lewo... utrzymaj napięcie prawej strony... ..
24. odczuj mięśnie twarzy... staraj się zmarszczyć czoło... utrzymaj napięcie licząc do 5... ..rozluźnij... zaciśnij powieki... utrzymaj napięcie... ..i rozluźnij... zaciśnij szczęki... utrzymaj napięcie mięśni żwaczy... ..rozluźnij... zaciśnij usta... utrzymaj napięcie policzków... .. rozluźnij... cofnij język do tyłu naciskając jego końcem podniebienie... utrzymaj napięcie... rozluźnij...
25. pozostań w rozluźnieniu, przypominając sobie kolejność napinania i rozluźniania poszczególnych mięśni... tym razem nie napinaj ich...staraj się tylko odczuwać w nich całkowity brak napięcia... prawa ręka... lewa ręka... prawa noga... lewa noga... pośladki... brzuch... plecy... klatka piersiowa... głowa... twarz... ..
26. pozostań przez 30 sek. w całkowitym bezwładzie.... ..
27. będąc świadomym każdego ruchu, stopniowo krok po kroku, przy minimum napięcia, przejdź do pozycji siedzącej... otwórz oczy i rozglądnij się... dalej przejdź do pozycji stojącej... i wolno się przeciagnij, unosząc wysoko ręce nad głowę.



4. Relaksacja orientalna wg jogi

Opis

Relaksacja według jogi klasycznej nazywana jest joga nidrą, co oznacza "jogę snu psychicznego". Sen psychiczny w ujęciu jogi, to próba kontrolowanego wycofania się ze świata zmysłów. Nie chodzi tu o całkowite odcięcie się od tego, co znajduje się na zewnątrz, ale doświadczanie stanu na granicy zewnętrżności i świata psychicznego. Jest to umiejętność wycofywania się spod wpływu receptorów, nastawionych na odbiór tego, co jest na zewnątrz, na korzyść skierowania ich do wewnątrz. W psychologii współczesnej proces ten określany jest jako introspekcja. Wzajemna współpraca pomiędzy rozluźnianiem mięśni, równoważeniem pracy układu nerwowego a wyciszeniem psychicznym, jest podstawą całościowego oddziaływania na organizm oraz uzyskiwania pożądanego stanu umysłu, czy świadomości.

Praktyka

1. połóż się na plecach, ręce wyciągnij wzdłuż tułowia, a otwarte dłonie częścią chwytą skierowane ku górze połóż na podłodze... nogi oddal od siebie około 30-40 cm, stopy skieruj na zewnątrz... utrzymuj głowę prosto i zamknij oczy...
2. oddychasz naturalnie, harmonijnie i głęboko... odczuwasz całe ciało leżące wygodnie na podłodze w bezruchu... oddalasz wszelkie sprawy nie związane z relaksacją... ..
3. kierujesz uwagę na prawy kciuk... odczuwasz go i wyobrażasz go sobie przez krótką (1-2 sek.) chwilę... przenosisz uwagę na palec wskazujący i wyobrażasz go sobie... i tak kolejno bez nadmiernej koncentracji przechodzisz od jednego punktu do drugiego, w następującej kolejności: palec środkowy... palec serdeczny... palec mały... część chwytą prawej dłoni... część grzbietowa prawej dłoni... prawy nadgarstek... prawe przedramię... prawy łokieć... prawe ramię... prawy bark... prawa strona klatki piersiowej... prawe biodro... prawy pośladek... prawe udo... prawe kolano... prawe podudzie... kostka prawej nogi... pięta prawej stopy... grzbietowa część stopy... podeszwowa część stopy... duży palec prawej stopy... drugi palec stopy... trzeci palec... czwarty palec... i mały palec prawej stopy...
4. oddychasz naturalnie, harmonijnie i głęboko... ..
5. kierujesz uwagę w stronę lewego kciuka... odczuwasz go i wyobrażasz go sobie... następnie kierujesz uwagę na palec wskazujący... palec środkowy... palec serdeczny... palec mały lewej dłoni... część chwytą lewej dłoni... część grzbietową lewej dłoni... lewy nadgarstek... lewe przedramię... lewy łokieć... lewe ramię... lewy bark... lewą pachę... lewą stronę klatki piersiowej... lewe biodro... lewy pośladek... lewe udo... lewe kolano... lewe podudzie... kostkę lewej stopy... grzbietową część stopy... podeszwową część stopy... duży palec lewej stopy... drugi palec stopy... trzeci palec... czwarty palec... i mały palec lewej stopy...
6. oddychasz naturalnie i spokojnie... ..
7. odczuwasz tylną część ciała... kierujesz uwagę na duże palce stóp... odczuwasz je i wyobrażasz je sobie... przenosisz uwagę na pięty... dalej na łydki... tylną część ud... pośladki... plecy... tylną część dłoni... przedramion... ramion... barków... karku... szyi... głowy...
8. odczuwasz szczyt głowy... kierujesz uwagę w stronę czoła... następnie na punkt między brwiami... prawą brew... lewą brew... prawą powiekę... lewą powiekę... prawe oko... lewe oko... prawe ucho... lewe ucho... prawy policzek... lewy policzek... prawe nozdrze... lewe nozdrze... górną wargę... dolną wargę... podbródek... żuchwę... gardło... prawy obojczyk... lewy obojczyk... środek klatki piersiowej... górną część brzucha... okolicę splotu słonecznego... dolną część brzucha...
9. oddychasz naturalnie i spokojnie... odczuwasz całe ciało... odczuwasz bezwładne i ciężkie ciało leżące na podłodze... 10. odczuwasz falę bezwładu przechodzącą przez prawą rękę... fala przechodzi na prawą stronę tułowia... fala przechodzi na prawą nogę i stopę... odczuwasz falę bezwładu przechodzącą przez lewą rękę... fala przechodzi na lewą stronę tułowia... fala przechodzi na lewą nogę i stopę... całe ciało staje się ciężkie...
11. oddech jest lekki i swobodny... odczuwasz przyjemne ciepło przesuwające się od stóp w stronę głowy... brzuch staje się bardzo ciepły... czoło jest przyjemnie chłodne... całe ciało leży wygodnie...
12. staraj się odczuć najbardziej zrelaksowane miejsca... ..
13. staraj się odczuć najbardziej napięte czy bolesne miejsca... ..

14. odczuj podłogę czy materac... odczuj punkty styku ciała z podłogą... odczuj też otaczającą cię przestrzeń... ..
15. oddychasz naturalnie... oddech przepływa wolno i spokojnie... "oddycha ci się" bez żadnego wysiłku... kierujesz uwagę na oddech... kiedy wykonujesz wdech, liczysz w myśli 27... kiedy wykonujesz wydech, liczysz również 27... kolejny wdech liczysz 26... wydech 26... wdech 25... wydech 25... liczysz wdechy i wydechy w kierunku odwrotnym... liczysz od 27 do 1... ..
16. pozostajesz w spokoju... starasz się obserwować to wszystko, co spontanicznie wyłania się i ukazuje w twoim umyśle... ..
17. widzisz obrazy... wyobrażasz sobie sytuacje... jedne związane są z tym, co wydarzyło się w przeszłości... drugie odnoszą się do chwili obecnej... a jeszcze inne wybiegają w czas przyszły... ..
18. jesteś obserwatorem... pozwól im przychodzić i odchodzić kiedy chcą... ..
19. przez moment staraj się pozostać bez jakichkolwiek wyobrażeń... utrzymuj stan zupełnego wyciszenia... pomyśl, co chciałbyś zmienić w swoim zachowaniu, w sobie... ulóż to życzenie tak, aby brzmiało jak polecenie (np. od dzisiaj przeznaczam pół godziny dziennie na naukę języka obcego)... powtórz trzykrotnie formułę w myśli z uważnością i dedykacją... pozostań przez moment w stanie zupełnego wyciszenia... ..
20. wykonaj 3-4 głębsze oddechy... zwróć ponownie uwagę na ciało fizyczne... odczuj je... bezwład powoli ustępuje... ..
21. zaczynasz poruszać stopami i dłońmi... powoli się przeciągasz... stopniowo napinasz mięśnie ciała i je rozluźniasz... przenosisz ręce za głowę... uginasz nogi w kolanach... skręcasz ciało z jednego boku na drugi... raz w jedną stronę, raz w drugą... ..
22. otwierasz oczy... ręce ponownie kładziesz wzdłuż ciała... rozglądasz się dookoła... relaksacja dobiega końca.

5. Ćwiczenie relaksacyjne wg Maltza



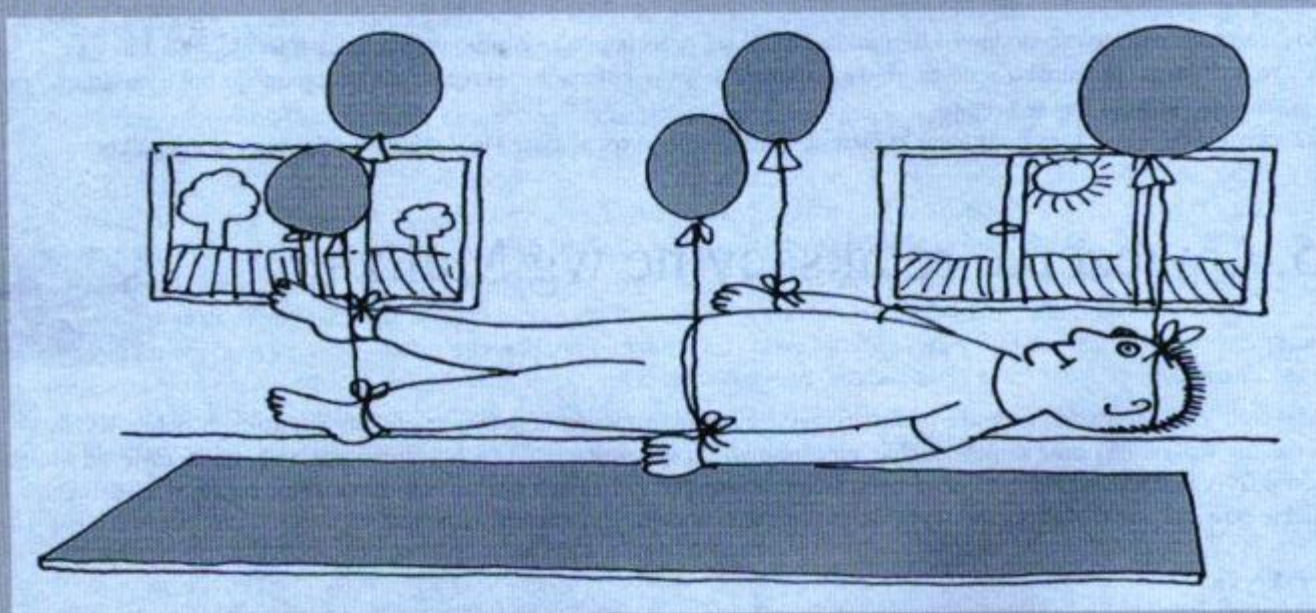
Opis:

Maxwell Maltz w swojej technice relaksacyjnej dążył do wzmocnienia pozytywnego obrazu samego siebie. Każdy z nas ma wpływ na obraz samego siebie, na osobowość i w rezultacie na zachowanie i postawę. Istotą ćwiczeń Maltza jest pozytywne wyobrażanie sobie samego siebie w różnych sytuacjach życiowych. Budowanie nowej wizji samego siebie powinno się rozpocząć od wyraźnego postawienia celu, jaki chcemy osiągnąć.

Praktyka

1. usiądź w fotelu lub na podłodze, opierając się o ścianę... ..
2. staraj się rozluźnić wszystkie mięśnie... zwróć uwagę na czoło... pozwól wygładzić się skórze tak, aby nie miała zmarszczek
3. pozwól odprężyć się powiekom tak, aby nie naciskały zbyt mocno na gałki oczne... ..
4. pozwól rozluźnić się szczękom tak, aby podbródek opadł w dół i usta nie były zaciśnięte
5. pozwól rozluźnić się mięśniom szyi, wykonując miękkie ruchy skrętu głową w prawo i w lewo... ..
6. pozwól rozluźnić się mięśniom barków, poczuj, jak opadają bezwładnie w dół... ..
7. pozwól rozluźnić się mięśniom rąk... całego tułowia... i nóg... ..
8. pozostań przez chwilę, odczuwając bezwład... ..
9. bez specjalnego wysiłku staraj się wczuć w poszczególne części ciała... ..
10. wyobraź sobie, że twoje ciało złożone jest z balonów... każda część ciała to balon, może być o różnym kształcie i kolorze... stopy i nogi to balony... dłonie i ramiona to balony. głowa to balon... tułów również... trochę może to wyglądać śmiesznie, ale potraktuj to jako dobrą zabawę... ..
11. wyobraź sobie, że balony stóp są płaskie, owalne i mają wentyle... te wentyle posiadają małe nakrętki... widzisz te nakrętki i widzisz, jak same odkręcają się... i z sykiem uchodzą przez nie powietrze... balony-stopy wiotczą, stają się zupełnie bezwładne...

12. wyobraź sobie, że teraz podłużne balony-podudzia uwalniają swoje nakrętki i uchodzi z nich powietrze... stają się zupełnie bezwładne... podobnie balony-uda, widzisz nakrętki, odkręcają się i z sykiem uchodzi powietrze... całe nogi stają się zupełnie bezwładne.
13. odczuwasz swoje dłonie jako pięciopalczaste balony, najpierw widzisz okrężące się nakrętki, a następnie odczuwasz je zupełnie bezwładne...
14. podłużne balony-przedramiona i ramiona mają również wentyle z nakrętkami... odkręcają się i podobnie jak poprzednie, wiotczeją...
15. z okrągłego balonu-głowy powietrze również uchodzi i głowa staje się bezwładna...
16. pozostaje jeszcze największy, owalny balon-tułowia, obserwujesz jak odkręca się nakrętka i przez wentyl uchodzi powietrze...
17. całe ciało balonowe wiotczeje... całe ciało staje się zupełnie bezwładne... pozostajesz tak przez 2 min... ..
18. znikają balony... odczuwasz swoje odprężone ciało... odczuwasz nogi, ręce, głowę, tułów...
19. odczuwasz, jak powraca do nich siła i energia... ..
20. czujesz się odprężony... otwierasz oczy.



6. Relaksacja medytacyjna wg Bensona

Opis

Jednym z najwybitniejszych badaczy stanów medytacyjnych i relaksacyjnych jest Herbert Benson ze Stanów Zjednoczonych. Jego prace na temat reakcji relaksacyjnej należą już do klasyki opracowań na ten temat. Najgłośniejsza z nich to "The Relaxation Response" (1975), w której podaje cztery warunki, sprzyjające tzw. reakcji relaksacyjnej. Są to:

1. Spokojne, wyizolowane miejsce, gdzie można pozostać bez obawy, że ktoś będzie przeszkadzał.
2. Wygodna pozycja ciała.
3. Skoncentrowanie umysłu poprzez obranie jednej z technik medytacyjnych.
4. Pasywna i obserwująca postawa, czyli nie wykonywanie niczego "na siłę" i pod przymusem.

Poniższa instrukcja opracowana jest na podstawie instrukcji Bensona, który prowadził treningi medytacyjne w Beth Israel Hospital w Bostonie, w latach 70-tych.



Praktyka

1. usiądź wygodnie... rozluźnij wszystkie mięśnie... jeśli siedzisz na krześle lub w fotelu oprzyj wygodnie nogi o podłogę... a ręce ułóż na poręczach krzesła lub fotela, lub też na kolanach... zamknij oczy i zostań nieruchomo... ..
2. staraj się kolejno rozluźnić wszystkie mięśnie, zaczynając od stóp...
3. rozluźniaj je kolejno wzdłuż: nóg... tułowia... wzdłuż rąk... barków... szyi... twarzy... a kończąc na szczycie głowy...
4. zostań w bezruchu... oddychaj wolno przez nos... zdaj sobie sprawę z własnego oddechu... pozwól mu płynąć jego własnym rytmem...
5. kiedy wdychasz powietrze przez nos... i kiedy wypuszczasz powietrze przez nos... wdech... i wydech... kiedy wykonujesz wydech, cicho wymawiasz słowo "JEDEN"... następny wdech... i wydech z ponownym cichym "JEDEN"... kontynuujesz wypowiadane słowo "JEDEN" podczas każdego wydechu... starasz się pozostać uważnym i skoncentrowanym... ..
6. kontynuuj ćwiczenie i nie przejmuj się tym, czy osiągniesz stan pełnego zrelaksowania umysłu, czy też nie... zostań biernym... pojawia się to, co się pojawia... śledzisz wydechy w połączeniu ze słowem "JEDEN"...
7. kiedy pojawiają się myśli, wyobrażenia czy odczucia przeszkadzające śledzeniu wydechów i "JEDYNEK", to nie usuwaj ich "na siłę"... raczej bardziej skoncentruj się na słowie "JEDEN"...
8. zostań tak z oddechami i "JEDYNKAMI" przez kilka minut... .. (4-5 min.)
9. następnie otwórz oczy i utrzymuj je skierowane ku dołowi, skoncentrowane w jednym punkcie... kontynuuj ćwiczenie... przez kolejne 2-3 min.... ..
10. kończysz ćwiczenie... zostań jeszcze przez 2 min. w zupełnym spokoju, bez wymawiania słowa "JEDEN"... a następnie wolno przeciągnij ręce nad głową... i wróć do swych czynności.



7. Ćwiczenie rozluźniania napięcia w stresie

Opis

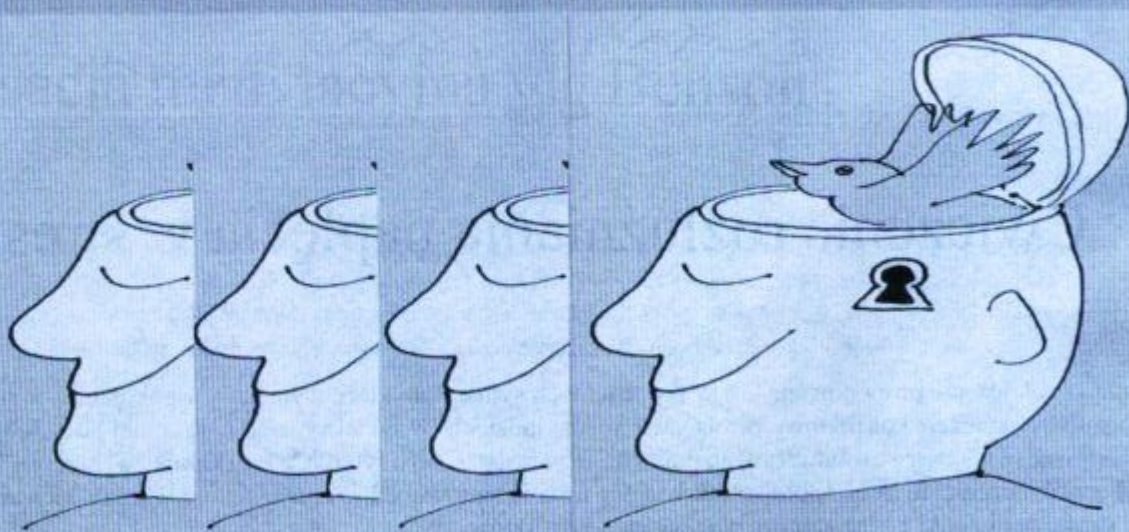
Niniejsze ćwiczenie proponowane jest w tzw. trudnych sytuacjach, które wymagają uspokojenia i kontroli napięć. Mogą to być sytuacje konfliktowe w relacjach międzyludzkich. W takiej sytuacji najtrudniej jest zdobyć się na obiektywność w obserwowaniu tego, co pojawia się wewnątrz. Jeśli tylko uda się skłonić "wzburzone" osoby do podjęcia ćwiczenia, to jest to połowa sukcesu. Ćwiczenie stosowane było przez autora w treningach antystresowych i w czasie sesji nauki negocjacji i rozwiązywania konfliktów.



Praktyka

1. usiądź wygodnie i zamknij oczy... zauważ, co dzieje się z tobą w tej chwili, lub staraj się sobie przypomnieć sytuację, kiedy jesteś zdenerwowany... ..
2. co się dzieje z tobą, gdy jesteś zdenerwowany?... czy odczuwasz napięcie?... jeśli tak, to w której części ciała?... czy w obrębie głowy?... jeśli tak, to gdzie?... czoło?... oczy?... usta?... szczęki?... czy też tył głowy lub blisko skroni?... czy może napięcie umiejscawia się gdzieś w szyi?... albo w ramionach, rękach lub dłoniach?... może czujesz je w obrębie klatki piersiowej, albo w części brzusznej?... ..
3. przypomnij sobie jak się czują twoje plecy w sytuacji zdenerwowania... czy nie stają się napięte?... czy nie odczuwasz bólu w dolnym odcinku pleców?... lub też napięć w nogach i stopach?... a może odczuwasz napięcie we wszystkich mięśniach i odczuwasz zmęczenie?... ..
4. teraz przypomnij sobie co dzieje się z twoim oddechem w czasie zdenerwowania... co się dzieje z twoim oddechem?... staje się szybki... staje się wolny... oddech jest lekki... ciężki... a może trudno ci złapać powietrze... być może nie zauważasz żadnych zmian, lub też nigdy nie zwracałeś na to uwagi... ..
5. co dzieje się z twoim sercem... czy odczuwasz jego rytm?... w czasie zdenerwowania praca serca może zmieniać swój rytm? ... czy zauważyłeś jakieś zmiany... czy praca serca ulega przyspieszeniu?... czy też zwolnieniu?... czy krew uderza ci do głowy i się czerwienisz... czy też czujesz, że słabnie i omdlewasz?... czujesz gorąco i się pocisz... czy też trzęsiesz się z zimna?... ..
6. zauważ, czy jesteś w stanie chłodno ocenić stan, w którym jesteś, gdy jesteś zdenerwowany... czy w czasie zdenerwowania tracisz głowę i nie jesteś w stanie powiedzieć co się wydarzyło?... czy też jesteś całkowicie przytomny i jesteś w stanie opisać każdy szczegół stresującej sytuacji... zachowujesz się głupio?... czy też świadomie wszystko kontrolujesz?... ..
7. zauważ, na ile kontrolujesz tę sytuację... czy potrafisz się skoncentrować na tym co się dzieje?... czy też nie jesteś w stanie się skupić... czy czujesz pustkę w głowie ... czy też do głowy pchają ci się wszystkie myśli?... czy gestykulujesz, wymachujesz rękami?... czy też zastygasz nieruchomo, jak sparaliżowany?
8. zauważ co czujesz... jakie emocje pojawiają się... czy potrafisz je nazwać?... wyobraź sobie, że pisesz je na kartce dużymi literami, np. "jestem wściekły"... ..
8. pozostań jeszcze przez chwilę z zamkniętymi oczami, z tym wszystkim co się pojawia... ..
9. jeśli możliwe, przypomnij sobie siebie kiedy jesteś w pełnym spokoju i rozluźnieniu... ..
10. teraz spróbuj pozostać zupełnie neutralny
11. staraj się zauważyć jak się czujesz teraz... gdzie i jakie odczuwasz napięcie w mięśniach... jaki jest teraz twój oddech... jaki rytm serca... jakie myśli... zauważ to wszystko... ..
12. otwórz oczy i powróć do swych działań.

scenariusz



8. Relaksacja z zaczarowanym dywanem



Ćwiczenie to ma ułatwić ci oddalenie się od codziennych napięć. Pomoże ci w tym "zaczarowany dywan". Potraktuj tę formę relaksacji jako zabawę wyobraźniową, która może być pełna niespodzianek i nowych odkryć.

Przyjmij wygodną pozycję... jeśli możliwe w leżeniu na plecach... rozluźnij ciało i zamknij oczy... wyobraź sobie, że leżysz na niedużym dywaniku... na łące... w słoneczną pogodę... leżysz i czekasz na podróż zaczarowanym dywanem, który cię zaraz uniesie... czekasz, starając się rozluźnić maksymalnie... jesteś zupełnie bezpieczny i spokojny... nic ci nie zagraża... w związku z czekającą cię podróżą... nie ma też nikogo, kto oczekuje od ciebie lub sobie życzy, abyś robił to lub tamto... ..

Odczuj jeszcze bardziej rozluźnienie całego ciała... zapada się ono jeszcze bardziej w dywan na którym leżysz... teraz odczuwasz, że dywan zaczyna się unosić do góry... bardzo delikatnie unosi ciebie w górę... czujesz się bezpieczny... naturalnie poddajesz się temu unoszeniu... jeśli sobie życzysz, przejmujesz ster unoszenia się... unosisz się tak wysoko jak sobie tego życzysz... to ty zaczynasz kierować tym lotem, choć jesteś zupełnie bierny... to ty intuicyjnie wiesz, dokąd chcesz się wybrać... to ty najlepiej wiesz, gdzie odnajdziesz miejsce najbardziej sprzyjające harmonii... teraz kierunek tej podróży zależy całkowicie od ciebie... celem tej podróży może być samo podróżowanie... rozglądanie się... obserwowanie... podziwianie wszystkiego, co wokół... ale możesz też udać się do takiego miejsca, które jest przez ciebie wybranym... twoje miejsce... skieruj więc dywan tam, gdzie uważasz... zostań tam... bądź tam... pozwól sobie na krótkie wakacje od codzienności... .. jeśli uznasz, że jesteś gotów do powrotu, to skieruj swój zaczarowany dywan w drogę powrotną... powoli wróć do miejsca startu... staraj się odczuwać ponownie materac lub podłogę... dywan znika... otwierasz oczy i przechodzisz do pozycji siedzącej.

9. Bajka relaksacyjna



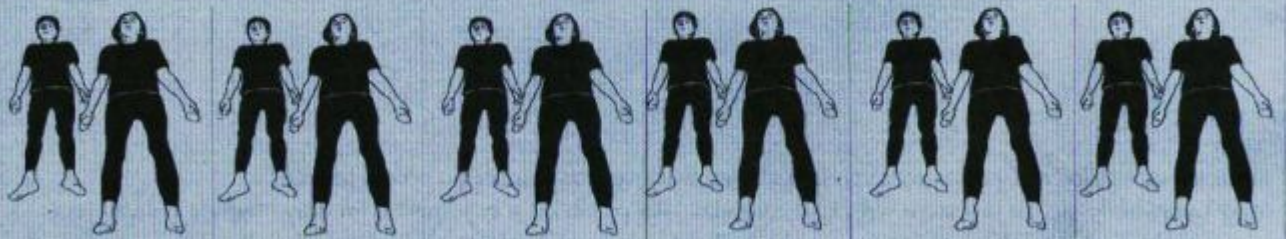
Opis

Jest to jedna z technik relaksacyjnych wykorzystywana w psychoterapii. W formie zabawy i umowności wprowadza się dziecko w ćwiczenie, którego celem jest bliższe poznanie swego ciała, jego akceptacja i jeśli jest to potrzebne, odzyskanie poczucia stabilności i pewności siebie. Z powodzeniem może być stosowana dla dzieci w młodszych klasach.

Praktyka

1. połóż się na podłodze... połóż się wygodnie... masz otwarte oczy i sobie po prostu leżysz...
2. teraz umawiamy się, że ja jestem wróżką z czarodziejską pałeczką, a ty jesteś takim drewnianym pajacykiem...
3. jako wróżka będę chciała ciebie zaczarować... będę chciała usypiać różne części twojego ciała...
4. uwaga zaczynamy...
5. ty jako drewniany pajacyk leżysz sobie na podłodze... masz okrągłą buzię i na niej dwa otwarte oczka.... teraz bardzo delikatnie magiczną pałeczką dotykam twoich powiek i twoje oczy pajacyku się zamykają... twoje oczy idą spać...
6. dotykam twoich ust... zasypiają...

7. dotykam twoich policzków... zasypiają... twojej brody... zasypia... cała twoja okrągła buzia już jest pograżona we śnie...
8. teraz dotykam twojego prawego ramienia i całą twoją rękę... staje się ociężała i senna... wtula się w podłogę... już śpi...
9. dotykam lewego ramienia i całą rękę... też się wtula w podłogę... idzie spać...
10. twoja buzia, twoje ręce poszły już spać... ale ty jesteś obudzony, ty nie śpisz... chciałeś, aby wróżka je dotknęła i uśpiła... więc tak się stało... teraz będzie dotykać swą czarodziejską pałeczką innych miejsc... a one będą szły spać...
11. wróżka dotyka klatki piersiowej... zasypia...
12. dotyka pleców... zasypiają... dotyka brzucha... zasypia... prawego biodra... zasypia... lewego biodra... pośladków... zasypiają...
13. wróżka przybliża różdżkę do prawej nogi... noga wtula się w podłogę i zasypia... przybliża do lewej nogi.. która też staje się senna i idzie spać... jeszcze została prawa i lewa stopa... wróżka podchodzi, delikatnie dotyka obu stóp i one bardzo zmęczone idą spać...
14. teraz wszystkie twoje części, drewniany pajacyku, są uśpione... teraz czujesz się uśpiony... leżysz sobie i wypoczywasz... wszystko śpi i jest bardzo ciche... .. (2 minuty)
15. za chwilę trzeba będzie wstawać... za chwilę moja zaczarowana pałeczka zamieni się w zaczarowane sznureczki, które będę przywiązywać do poszczególnych części twojego ciała... i wówczas one będą ciebie wybudzały ze snu...
16. jeśli jesteś już gotowy, to zaczynamy... zaczarowany sznureczek przywiązuje się do prawej stopy... stopa się budzi, lekko unosi... i opada... lewa stopa... unosi się i opada... prawe kolano... unosi się i opada... lewe kolano... prawe biodro... lewe biodro...plecy... klatka piersiowa... prawa dłoń... prawy łokieć... prawy bark... lewa dłoń... lewy łokieć... lewy bark... podbródek, nos i powieki...
17. pajacyk otwiera oczy... rozgląda się...
18. teraz jesteś pajacyku całkowicie wybudzony... i na tym kończy się bajka... ty ponownie jesteś sobą, a ja jestem nauczycielem... wolno podnosisz się do pozycji siedzącej... i jeśli chcesz podziel się ze wszystkimi tym, co odczuwałeś wtedy, gdy byłeś pajacykiem.

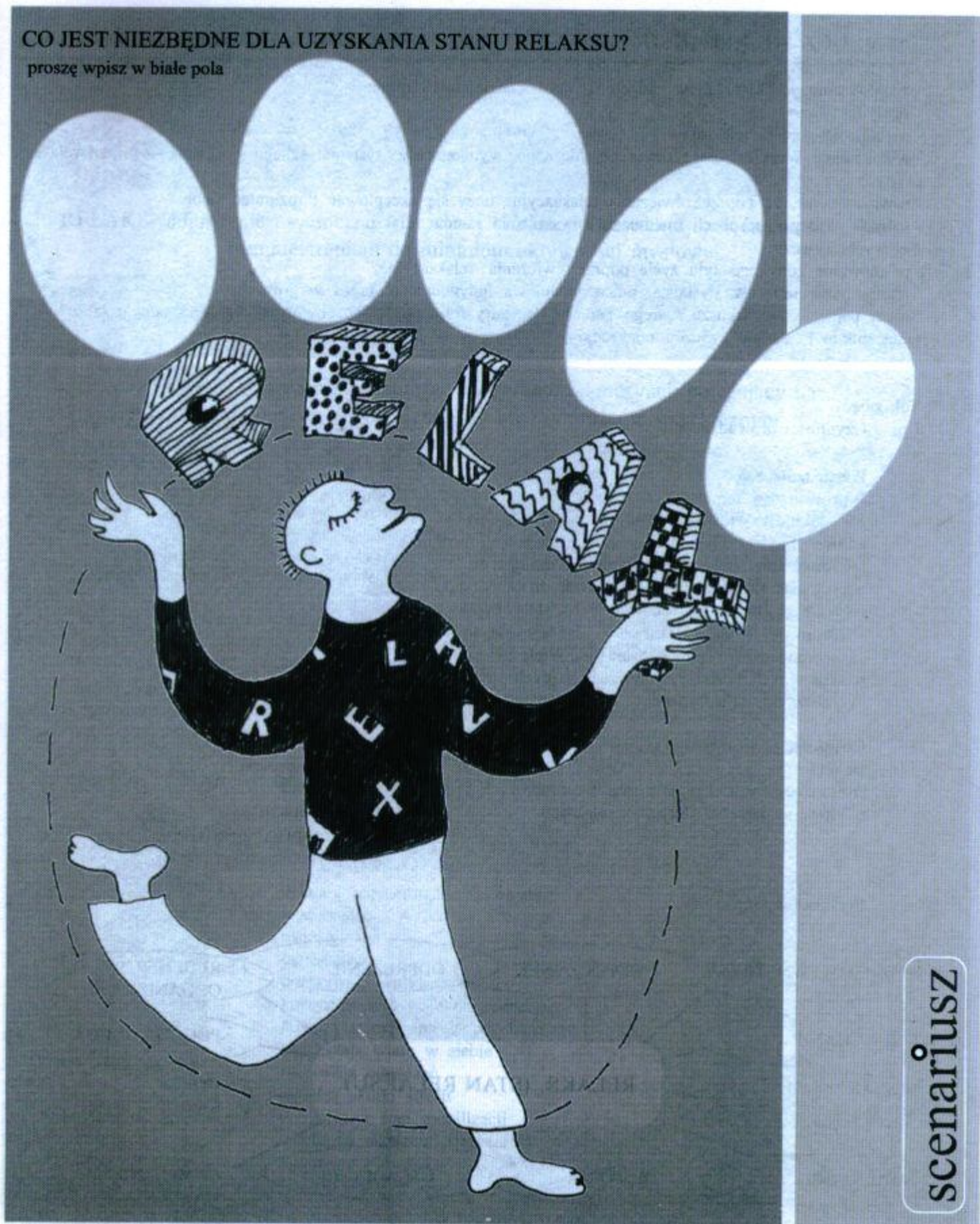


5. Po zakończeniu relaksacji, prowadzący pyta uczestników o samopoczucie, rozmowa na temat doświadczeń relaksacyjnych.

opowiadają 10-15'
o swojej relaksacji

CO JEST NIEZBĘDNE DLA UZYSKANIA STANU RELAKSU?

proszę wpisz w białe pola



scenariusz

Temat: UCZ SIĘ RELAKSU

(opracowanie: Grażyna Kawalec, Danuta Siwik)

Grupa: Uczniowie klas gimnazjalnych i szkół średnich, 45 minut

Cel dydaktyczny:

- rozumienie pojęcia relaksacji.
- wymienienie korzyści dla zdrowia psychicznego wynikające z systematycznego stosowania ćwiczeń relaksacyjnych
- uświadomienie, że poprzez ćwiczenia relaksacyjne uczy się akceptować i rozumieć siebie.
- nabycie wiedzy o sposobach (metodach) uzyskiwania stanów relaksu.

Cel wychowawczy:

- promowanie zdrowego stylu życia poprzez ćwiczenia relaksacyjne.

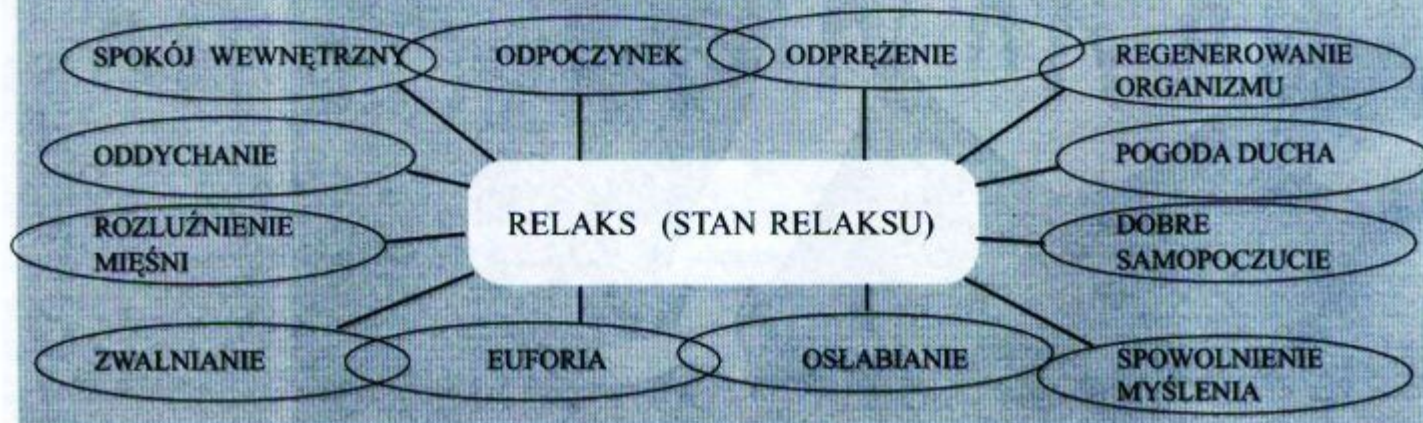
Metody: burza mózgów, dyskusja, praca zadaniowa indywidualna, praca w grupach.

Środki: papier ksero, arkusze szarego papieru, flamastry, foliogram: "Sposoby uzyskiwania stanów relaksu" (załącznik nr 1), zestaw ćwiczeń relaksacyjnych (załącznik nr 2).

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczestników	Czas Uwagi
1.	Podaje temat zajęć		
2.	Wprowadza w temat: Na ogół ludzie wiedzą, że relaks jest ważny dla naszego zdrowia, nie wszyscy jednak naprawdę doceniają i rozumieją jego znaczenie. Relaks nie oznacza tego samego, co odpoczynek. Ogólnie można powiedzieć, że redukuje on napięcie mięśniowe spowodowane przez stres i poprawia stan zdrowia. Relaksacja jest sztuką, która wymaga uczenia się i coraz lepszego opanowywania jej. Wiele ćwiczeń relaksacyjnych można wykonywać w każdych warunkach. Przynoszą one najlepsze efekty, gdy są wykonywane regularnie.	śluchają	5'
3.	Ćwiczenie nr 1 - /praca w grupach/: Z czym kojarzy Ci się relaks? Prowadzący dzieli klasę na 5 grup /5-6 osobowych/ i prosi o "słowa-skojarzenia" dotyczące relaksacji.	Uczniowie w grupach podają skojarzenia, zapisują je na arkuszu papieru. Następnie przedstawiciele grup prezentują swoje plakaty.	12'

Przykładowy zapis:



Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczestników	Czas	Uwagi
-----	------------------------	-----------------------	------	-------

Na podsumowanie ćwiczenia prowadzący podaje dwie definicje relaksu:

4'

A) według Encyklopedii PWN:

RELAKS- odprężenie psychiczne i fizyczne; krótki odpoczynek z rozluźnieniem mięśni i zmniejszeniem do minimum aktywności myślowej.

B) według Małego Słownika Języka Polskiego(PWN 1989r):

RELAKS- odprężenie psychiczne i fizyczne, odpoczynek polegający na kilkuminutowym rozluźnieniu mięśni i odprężeniu psychicznym.

4. Następnie prowadzący przekazuje ciekawostkę:

2'

Czy wiecie, że:

- *relaxo* w języku łacińskim oznacza odprężenie psychiczne i fizyczne; krótki odpoczynek polegający na przybraniu odpowiedniej pozycji, rozluźnieniu mięśni i zmniejszeniu do minimum aktywności myślowej. Natomiast biologiczne znaczenie słowa *relatio* (z j. łacińskiego) oznacza relaksację, czyli zwiotczenie tkanek spowodowane brakiem działania bodźca wywołującego w nich stan napięcia.

5. Ćwiczenie nr 2 (praca w tych samych grupach)

- Jakie korzyści przynoszą ćwiczenia relaksacyjne?

Prosimy grupy o wymienienie korzyści, które są ważne dla zdrowia psychicznego i fizycznego wynikające z systematycznego stosowania ćwiczeń relaksacyjnych.

dyskutują i uzasadniają, 10'

zapisują swoje propozycje na arkuszach szarego papieru. Przedstawiciele grup prezentują i omawiają korzyści wynikające z wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych

Prowadzący zapisuje je na tablicy (poniżej przykład):

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE PRZYNOSZĄ KORZYŚCI:

- działają regenerująco na organizm
- wyciszająco
- uspokajająco
- odprężająco
- pozytywnie wpływają na sen
- korzystnie wpływają na pamięć
- łagodzą stany napięcia psychicznego
- zwiększają wiarę w siebie
- pozwalają odpocząć
- łagodzą skutki stresu
- zmniejszają stan mobilizacji
- uwalniają napięcia fizyczne
- ogólnie poprawiają funkcjonowanie organizmu i wielu jego układów.

scenariusz

Tok zajęć	Czynności prowadzącego	Czynności uczestników	Czas	Uwagi
-----------	------------------------	-----------------------	------	-------

6. Prowadzący wyświetla i omawia foliogram: najbardziej znanych i najczęściej stosowanych w Europie i Ameryce Północnej sposobów uzyskiwania stanów relaksu.

śluchają, notują

4'

FOLIOGRAM - SPOSOBY UZYSKIWANIA STANÓW RELAKSU (Załącznik nr 1)

- SPECJALNE ĆWICZENIA WYOBRAŹNI (WIZUALIZACJI)
- RÓŻNE ODMIANY MEDYTACJI
- ĆWICZENIA JOGI
- TRENING AUTOGENNY
- RELAKSACJA STOPNIOWANA (PROGRESYWNA)

7. Na zakończenie proponuje uczniom wykonanie jednego z prostych ćwiczeń relaksacyjnych: Spokojnym głosem podaje następujące instrukcje:

przygotowują się i ćwiczą

5'

Usiądź wygodnie na krześle, ze stopami ułożonymi płasko na podłodze
Oprzyj się wygodnie i rozluźnij barki
Oddychaj głęboko i powoli, wydech powinien być dwukrotnie dłuższy od wdechu
Wykonuj ćwiczenie przez 5 minut
Koncentruj się na oddychaniu, staraj się o niczym nie myśleć

Po wykonaniu ćwiczenia uczestnicy zajęć otrzymują zestaw różnych sposobów relaksowania się (załącznik nr 2) możliwych do samodzielnego i systematycznego stosowania na co dzień.

ZESTAW RÓŻNYCH SPOSOBÓW RELAKSOWANIA SIĘ (załącznik nr 2)

- 1 Zwolnij częstotliwość oddechów. Wykonuj głębokie oddechy przez 5 minut.
- 2 Zamknij oczy i licz od 20 w dół, wymawiając cicho w czasie wydechu kolejne liczby
- 3 Zamknij oczy i przez 5 minut wyobrażaj sobie piękne sceny, widoki i kolory.
- 4 Stosuj męczące ćwiczenia dla zredukowania napięcia mięśni i zmniejszenia niepokoju.

LITERATURA:

- 1 Stanisław Siek "Treningi relaksacyjne" - Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa, 1990.
- 2 Dr Stephen Carroll, Dr Tony Smith - "Poradnik Rodziny -Jak żyć zdrowo", Warszawa, 1997.

III Dolnośląska Konferencja Szkół Promujących Zdrowie w Bystrzycy Oławskiej

W dniu 7 czerwca 2002 roku odbyła się kolejna konferencja Dolnośląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Przypominamy, że pierwsza miała miejsce w Jaworze, a druga w Roztoczniku - obie w roku 2001. Konferencja rozpoczęła się przywitaniem przez dyrektor szkoły, p. Lidię Krzysztof i dyr. DODN, pana Zbigniewa Lorkiewicza, wszystkich przybyłych gości i uczestników.

Kilka słów do uczestników konferencji wygłosił reprezentujący władze lokalne vice wójt Gminy Oława, p. Mirosław Kulesza. Władze Urzędu Marszałkowskiego reprezentowała p. Irena Malikens i p. Wiesława Ludwicińska. Kuratorium oświaty p. Kinga Skiba-Kuna, natomiast Dolnośląską Regionalną Kasę Chorych, p. Lesław Kulmatycki.

W dalszej części ster przejęła główna organizatorka konferencji, p. Jolanta Malanowska z Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli.

W części zasadniczej swoją prezentację miała szkoła bystrzycka, która przedstawiła nie tylko historię budowania swojej szkoły jako szkoły promującej zdrowie, ale też podzieliła się z uczestnikami konferencji najnowszymi osiągnięciami. Mówili o tym dyrektorka szkoły, p. Lidia Krzysztof i p. Bartłomiej Łopuszański. Wspomnieć tu należy przede wszystkim o interesującej koncepcji nauczania promocji zdrowia w nauczaniu zintegrowanym, oraz o nowatorskiej organizacji Rady. Dyrekcja i na-

uczyciele zaprosili uczestników konferencji na przerwę, w celu pokazania szkoły i jej zaplecza.

Po przerwie, swój wykład na temat "Ruch a promocja zdrowia" zaprezentował p. Lesław Kulmatycki, reprezentujący DRKCh i AWF. Należy przypomnieć, że aktywność fizyczna, ruch - to był główny temat konferencji. W dalszej kolejności poszczególne szkoły przedstawiały swoje programy. Szkoła z Roztocznika zaprezentowała szerokie działania Uczniowskiego Ludowego Klubu Sportowego. Pan Marian Spustek mówił nie tylko o szerokiej ofercie programowej, ale też o sprawach organizacyjno-finansowych. Wspomagała go w tym pani Bożena Spustek, która mówiła o programie w Piławie Dolnej i Dobrocinie. Pani Bożena Strzelczyk z Dzierżoniowa podkreślała potrzebę zintegrowania programu promocji zdrowia z programami dydaktycznym i wychowawczym. W jej propozycji na uwagę zasługuje próba usystematyzowania wielości działań w czterech grupach (dydaktycznej, rodzinnej, rekreacyjnej i sportu kwalifikowanego). Pani Jadwiga Całka z SP z Karczyc przedstawiła ekologiczny i rekreacyjny wymiar działalności szkoły, liczącej ok. 140 uczniów. Pani Teresa Zygmunt z Publicznego Gimnazjum nr 1 z Brzegu Dolnego mówiła o wielu dobrze ugruntowanych programach. Na uwagę zasługuje oferta Centrum Turystyki Niekonwencjonalnej oraz oferta sobót na sportowo. Pani Lucja Górak ze Starego Wołowa koncentro-

P R E
Z E N
T A C
J  E

nastąpiło
uroczyste
wręczenie
certyfikatów
przynależno-
ści do Sieci
nowym pla-
cówkom

LO z Bielawy (p. Teresa Wojdas),
ZSZ z Dzierżoniowa (p. Jadwiga Umińska),
SP z Grodziszcz (p. Jolanta Krason),
SOSW z Ząbkowic Śląskich (p. Beata Marcinkowska),
ZSR w Dzierżoniowie (p. Janina Rząsa),
SP w Mokrzeszowie (p. Anita Zawada),
ZSO Nr 2 w Wałbrzychu (p. Ewa Szatkowska),
Gimnazjum Nr 1 w Twardogórze (p. Renata Gąsior),
Przedszkolu Nr 5 w Dzierżoniowie (p. Bożena Mozolewska, p. Ewa Listowska),
Przedszkolu Nr 6 w Dzierżoniowie (p. Urszula Kapala),
Przedszkolu Intergracyjnego Nr 2 w Dzierżoniowie
(p. Ewa Kopcio, p. Karolina Śmiedek),
Żłobkowi i Przedszkolu w Oławie (p. Barbara Ślęzak),
SP w Borku Strzeleckim (p. Tomasz Charowski),
SP Nr 63 we Wrocławiu (p. Liliana Chmielnicka, p. Liliana Dąbrowska),
Gimnazjum w Udaninie (p. Ewa Burda),
SP w Stroniu Śląskim (p. Monika Sobolewska, p. Ewa Kozłowska),
SP Nr 15 w Wałbrzychu (p. Jadwiga Łozińska),
Gimnazjum w Ujeździe Górnym, PG Nr 1 w Ząbkowicach Śląskich
(p. Elżbieta Saryczew)

wała się na profilaktycznej ofercie (basen, koło
taneczne) ukierunkowanej na wady postawy.

Na zakończenie nastąpiło uroczyste wręczenie
certyfikatów przynależności do Sieci nowym
placówkom:

Reasumując, należy podkreślić miłą atmosf-
rę, stworzoną przez gospodarzy konferencji,
oraz dobre przygotowanie organizacyjne. W
programie m.in. znalazł się znakomicie przy-
gotowany obiad, co nie było bez znaczenia dla
wielu osób, które dojeżdżały z odległych miej-

scowości Dolnego Śląska. Niestety, należy też
zwrócić uwagę na niewielką ilość wystąpień,
oraz braku sporej grupy szkół, które są w Sie-
ci. Uczestnicy konferencji zwracali też uwagę
na wcześniejsze przekazywanie informacji o
planowanych spotkaniach. Wspominali o prak-
tycznych, warsztatowych elementach konferen-
cji w przyszłości. Konferencja spełniła swoje
zadanie. Jest to kolejny, skromny krok w bu-
dowaniu grupy szkół promujących zdrowie na
Dolnym Śląsku.

oprac. L.Kulmatycki

P R E
Z E N
T A C
J  E



Fot. W szkole promującej zdrowie

inteligencja

duchowa

Renata M. Niemierowska



zdrowie i kultura

Znaki zodiaku a fizjologia ciała,
1483, drzeworyt

W artykule zatytułowanym "Bajka o petabajtach" (Polityka, Nr 25 {2355}, 22 czerwca 2002), Waldemar Sadowski cytuję wypowiedź prof. Hugo de Garis'a z uniwersytetu Stanowego Utah, zajmującego się badaniem oraz budową maszyn naśladujących mózg: "... sztuczna inteligencja (...) może dysponować prawie nieograniczoną pamięcią i niezrozumiałym dla człowieka poziomem inteligencji". Autor dodaje: "Stworzymy zatem system, który będzie wiedział wszystko, co się da poznać, i będzie mógł zrobić wszystko, co się da zrobić." Zgodnie z prawem Moore'a, moc obliczeniowa ziemskich procesorów podwaja się co 18 miesięcy. W najbliższej przyszłości człowiek wykorzysta sieć Internetu do stworzenia gigantycznego tworu, metakomputera i w ten sposób powstanie tzw. Grid (z ang. siatka). Moc obliczeniowa Grida przekroczy wyobrażenia współczesnego człowieka.

"Ewolucja technologiczna - pisze Sadowski - będzie nieporównywalnie szybciej, niż ewolucja biologiczna. Jest to wstrząsająca i dla większości ludzi bardzo nieprzyjemna prawda. Na naszej planecie może więc pojawić się coś, co będzie inteligentniejsze i potężniejsze od człowieka".

Opisując najnowsze programy i projekty budowy superkomputerów na świecie, autor wymienia między innymi projekt stworzenia Blue Storm (Błękitna Burza) dla Europejskiego Centrum Średniookresowych Prognoz Pogodowych. "W tym roku ma powstać pierwszy moduł komputera, osiągający szybkość 7 bln operacji na sekundę, czyli

7 teraflopów. Drugi moduł, zaplanowany na rok 2004, osiągnie moc 23 teraflopów. Człowiek ze zwykłym kalkulatorem potrzebowałby około 17 milionów lat na wykonanie obliczeń, które Blue Storm wykona w ciągu 1 sekundy."

Dopóki jednak ta potężna, sztuczna inteligencja będzie harmonijnie współpracowała z istotą nie tylko liczącą i prognozującą, ale przede wszystkim myślącą, czującą i tworzącą systemy wartości, których nie można zredukować do kategorii ilościowych, mamy nad nią przewagę.

Danah Zohar (amerykańska psycholog, filozof i fizyk, wykładowczyni Oxford University) i dr Ian Marshall, psychiatra, filozof i terapeuta, zajmujący się istotą umysłu, napisali wspólną książkę, zatytułowaną *Spiritual Intelligence* (Inteligencja Duchowa, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001). Przedstawiają w niej, popartą wieloletnimi badaniami, stanem współczesnej wiedzy neurologicznej i psychologicznej, teorię inteligencji duchowej, jako centrum naszego życia psychicznego. Zainspirowani m. in. Jungowskim ujęciem jaźni (najwyższej, a zarazem fundamentalnej funkcji psyche), sformułowaną w latach 90-tych przez Daniela Golemana tezą o istnieniu inteligencji emocjonalnej (umożliwiającej uświadamianie sobie uczuć własnych i innych ludzi, wyzwalającej empatię, zdolność do współczucia i umiejętność właściwego reagowania na ból i przyjemność), autorzy piszą o sześciu drogach rozwoju inteligencji duchowej, podkreślając, iż nie jest ona kwestią religijności. "Inteligencja duchowa skupia i łączy

W najbliższej przyszłości człowiek wykorzysta sieć Internetu do stworzenia gigantycznego tworu, metakomputera



zdrowie
i
kultura

**Myślenie
jednoczące
zyskuje naj-
większą głę-
bię w stanie
świadomości
właściwym
dla medytacji.**

wszystkie rodzaje inteligencji, sprawiając, że stajemy się w pełni tym, kim jesteśmy, rozumnymi, emocjonalnymi i duchowymi istotami."

Opisując i analizując subtelny wymiar ludzkiego istnienia, który wiąże się z naszym najgłębszym, duchowym potencjałem, świadomością transcendującą, autorzy wskazują cechy osób o wysokiej inteligencji duchowej. Są to, według Zohar i Marshalla:

- elastyczność (aktywne i spontaniczne adaptowanie się),
- wysoki stopień samoświadomości,
- zdolność do stawiania czoła cierpieniu i wykorzystywania zdobytych doświadczeń,
- umiejętność znoszenia bólu i wzniesienia się ponad ból,
- wrażliwość na inspirujące wizje i wartości,
- sprzeciw wobec niepotrzebnego zadawania cierpienia,
- skłonność do dostrzegania powiązań pomiędzy różniącymi się rzeczami (podejście holistyczne),
- silna potrzeba zadawania pytań typu "Dlaczego?", "I co wtedy?", oraz poszukiwania ostatecznych odpowiedzi,
- niezależność od otoczenia, jak nazywają to psycholodzy, umiejętność wychodzenia poza utarte szlaki." (Inteligencja Duchowa, s.25).

W rozdziale poświęconym naukowym dowodom istnienia inteligencji duchowej, Zohar i Marshall, przedstawiając "krótką historię mózgu", opisują trzy sposoby myślenia: myślenie szeregowo (właściwe inteligencji racjonalnej), myślenie "sieciowe" (skojarzeniowe, właściwe inteligencji emocjonalnej) oraz myślenie jednoczące (właściwe inteligencji duchowej). Jego istotą od strony "operacyjnej" jest zdolność do twórczego przekształcania, nadawania kontekstu i znaczenia. Myślenie jednoczące zyskuje największą głębię w stanie

świadomości właściwym dla medytacji.

Badania EEG prowadzone w latach 80-tych i 90-tych wykazały, iż stanom głębokiej medytacji, obok typowej częstotliwości "relaksacyjnej" (7 - 13 Hz), towarzyszą, odczytywane nad dużymi obszarami mózgu "...fale o rosnącej spójności i częstotliwościach 40 Hz" (op. cit., s.71).

Według Zohar i Marshalla synchroniczne oscylacje nerwowe o częstotliwości 40 Hz "najprawdopodobniej stanowią neurologiczny fundament samej świadomości i wszystkich jednoczących świadomych doznań, takich jak postrzeganie obiektów, pojmowanie znaczeń oraz zdolność do kształtowania i przeformułowywania doświadczeń życiowych" (op. cit., s.72).

Ale inteligencja duchowa to nie tylko proces myślenia jednoczącego, integrującego, twórczego, przełamującego zastane reguły i przekształcającego je; to złożony i obejmujący życie proces psychiczny, uświadamiający człowiekowi transpersonalny wymiar doświadczania własnego istnienia, proces dzięki któremu świadomość stopniowo wykracza poza granice ego i zbudowanej wokół niego jaźni.

Rozdział 10, zatytułowany "Uleczyć się dzięki inteligencji duchowej", poleciłabym szczególnej uwadze Czytelnikom PROMOTORA. A tym, którzy nie mogą dotrzeć do książki Zohar i Marshalla, zamiast przyjemności lektury i nasuwającej się wraz z nią koniecznością postawienia sobie kilku niezmiennie istotnych pytań - co najmniej jedno z proponowanych w niniejszym numerze ćwiczeń relaksacyjnych

Dopóki inteligencja duchowa człowieka czuwać będzie nad przyspieszającą ewolucją sztucznej inteligencji, możemy założyć, iż przyszłe pokolenia nie będą określały naszego stulecia mianem barbarzyńskiej epoki budowania elektronicznego Golema.



Informacja Europejska

na Dolnym Śląsku*

W ramach Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego działa Wydział Programów Operacyjnych.

Zadania Wydziału

□ Prowadzenie negocjacji i przygotowanie umów z jednostkami odpowiedzialnymi za realizację operacji regionalnych finansowanych ze środków budżetowych

□ Prowadzenie rejestru, monitoring, raportowanie operacji regionalnych (programów i projektów) finansowanych z budżetu województwa oraz pozostałych źródeł

□ Promocja programów pomocowych Unii Europejskiej oraz innych funduszy zagranicznych. (organizacja szkoleń, publikacja przewodników, broszur, uruchomienie strony internetowej), pomoc w poszukiwaniu zagranicznych źródeł finansowania dla projektów przygotowywanych przez samorządy lokalne, związki gmin, fundacje, stowarzyszenia oraz pozostałe organizacje użyteczności publicznej

□ Utrzymywanie kontaktów z instytucjami krajowymi i zagranicznymi zajmującymi się programami pomocowymi

□ Opracowanie bazy danych o projektach finansowanych z funduszy Unii Europejskiej i innych funduszy zagranicznych realizowanych w latach 1994-1999 i planowanych na lata 2000-2006 przez jednostki samorządu terytorialnego oraz inne organizacje działające na terenie województwa dolnośląskiego

□ Opracowanie we współpracy z Kancelarią Saksonii "Wspólnego Dokumentu Programowego Dolny Śląsk - Saksonia, Phare CBC II - Interreg III A", który razem ze Wspólnymi Dokumentami Programowymi Lubuskie/Brandenburgia oraz Zachodnie Pomorze / Meklenburgia/Przedmorze tworzy Wspólny Dokument Programowy (Joint

Programming Document - JPD) Polska - Niemcy

□ Obsługa realizacji operacji regionalnych w ramach funduszy zagranicznych i programów wojewódzkich: a. utworzenie Wojewódzkiego Sekretariatu Programu Phare CBC do obsługi wdrażania programu: Dolny Śląsk - Saksonia Phare CBC II - Interreg III A oraz programu: Polska - Czechy Phare CBC II b. organizacja szkoleń na temat programu

□ Przygotowanie projektów regulaminów realizacji operacji regionalnych (zasady składania wniosków, kryteria oceny przedsięwzięć, zasady udzielenia dotacji, kontrola realizacji zadań), czyli zintegrowanego Systemu Realizacji Operacji Regionalnych (SROR)

Kalendarium Wydziału Programów Operacyjnych

Doceniając znaczenie dostępu do informacji oraz znajomości problematyki programów pomocowych, w okresie od stycznia do sierpnia b.r.**:

□ Wydano siłami Urzędu - "Przewodnik po funduszach zagranicznych . cz. I. Fundusze UE dostępne dla samorządów. Przegląd informacji". We wrześniu 2000 ukazała się jego druga część poświęcona programom przedakcesyjnym i wspólnotowym UE oraz Programowi Aktywizacji Obszarów Wiejskich finansowanemu z Pożyczki Banku Światowego

□ Przygotowano cykl seminariów nt. programów pomocowych Unii Europejskiej; począwszy od końca lutego do połowy kwietnia b.r. zorganizowano (wspólnie ze starostwami powiatowymi, urzędami gmin, ARR, euroregionami) 13 spotkań przedstawicieli samorządu województwa z samorządami i terytorialnym wszystkich szczebli Dolnego Śląska. Spotkania były okazją do podjęcia merytorycznej dyskusji i cieszyły się dużym zainteresowaniem

** na podstawie informacji internetowej wnioskujemy, że chodzi o lata 1999- 2000



ku Europie



ku Europie

interesowaniem (udział wzięło 332 osoby).

□ Udostępniono stale aktualizowaną stronę internetową poświęconą programom zagranicznym wspierającym działalność samorządu terytorialnego (<http://www.umwd.pl/bpo>; m.in. elektroniczna wersja "Przewodnika")

□ Zorganizowano "WSZECHNICĘ DOLNOŚLĄSKĄ" we współpracy Wrocławskim Centrum Transferu Technologii Politechniki Wrocławskiej oraz Dolnośląskim Centrum Szkolenia Samorządowego - w kwietniu, maju i czerwcu b.r. odbyły się 3 seminaria poświęcone problematyce: udziału samorządu terytorialnego, małych i średnich przedsiębiorstw w 5 Programie Ramowym UE oraz programom edukacyjnym UE. Planowane są dalsze edycje "WSZECHNICY" jesienią b.r.

□ Współpracowano ze środowiskiem akademickim Dolnego Śląska np. w ramach programu TEMPUS. Wyrazem tej współpracy jest m.in. projekt "EU-PULA" (European Union funds for Polish Universities and Local Administrators - Fundusze Unii Europejskiej dla polskich uniwersytetów i administracji lokalnej), koordynowany przez Politechnikę Wrocławską.

Równie istotnym zadaniem była realizacja Programu Współpracy Przygranicznej Phare CBC na Dolnym Śląsku; aby sprostać wymogom programowym:

□ Opracowano we współpracy z Kancelarią Saksonii "Wspólny Dokument Programowy Dolny Śląsk - Saksonia, Phare CBC II - Interreg III A", który razem ze Wspólnymi Dokumentami Programowymi Lubuskie/Brandenburgia oraz Zachodnie Pomorze / Meklenburgia/Przedmorze tworzy Wspólny Dokument Programowy (Joint Programming Document - JPD) Polska - Niemcy. W lipcu 2000 dokument został przedłożony Komisji Europejskiej do zatwierdzenia. UMWD uczestniczyć będzie w tworzeniu uzupełnienia programowego do ww. programu.

□ Stworzono, we współpracy z partnerem saksońskim, wspólny system wdrażania programu, składający się ze wspólnie działających zespołów ds. selekcji projektów, zarządzania programem, monitoringu i ewaluacji

□ Powołano Wojewódzki Sekretariat Programu Phare CBC do obsługi wdrażania programu: Dolny Śląsk - Saksonia Phare CBC II - Interreg III A oraz programu: Polska - Czechy Phare CBC II. Rolę tę pełni Biuro Programów Operacyjnych UMWD.

□ Przeprowadzono szkolenie na temat programu, jego priorytetów i możliwych działań dla wszyst-

kich członków Euroregionu Nysa, oraz aktorów lokalnych z obszaru objętego programowaniem.

□ Uczestniczono w tworzeniu Wspólnego Dokumentu Programowego Phare CBC II na granicy polsko - czeskiej.

Do końca 2000 r. planowano przeprowadzenie następujących działań:

□ Realizację projektu "EuroFundusze" (przedsięwzięcie uzyskało dofinansowanie z Urzędu Komitetu Integracji Europejskiej) związanego z promocją programów pomocowych na Dolnym Śląsku (szkolenia, publikacja broszur tematycznych poświęconych konkretnym programom, itp.)

□ Udostępnienie na internetowej stronie Urzędu Marszałkowskiego elektronicznej bazy danych (w formule "on line") dotyczącej projektów zrealizowanych w latach 1994 - 1999 i planowanych na lata 2000 - 2006 z udziałem funduszy zagranicznych na terenie Dolnego Śląska (bez dokładnych danych finansowych dotyczących konkretnych beneficjentów), razem z poglądowymi statystykami nt. wykorzystania środków pomocowych w naszym regionie.

□ Opracowanie III części "Przewodnika ..." podającego informacje o programach wspólnotowych UE (MEDIA, Leonardo da Vinci, Młodzież 2000, 5 Program Ramowy Badań i Postępu Technicznego Wspólnoty Europejskiej, III Wieloletni Program dla Małych i Średnich Przedsiębiorstw, Save II, Kultura 2000), organizacjach pozarządowych, bankach (Bank Światowy, EBOR, itd.).

□ Organizowanie szkoleń na temat programu Phare CBC II - "Dyseminacja know-how i pomoc techniczna dla przyszłych beneficjentów programu Phare CBC II/Interreg III A Dolny Śląsk - Saksonia w roku 2001"; projekt uzyskał dofinansowanie z Euroregionu Nysa.

Zainteresowanych współpracą, pozyskiwaniem informacji nt. funduszy zagranicznych wspierających: samorząd terytorialny, organizacje pozarządowe, fundacje, stowarzyszenia, MŚP, itp. - zapraszamy do codziennych kontaktów osobistych, telefonicznych bądź korespondencyjnych.

Ireneusz Ratuszniak

Dyrektor Wydziału Programów Operacyjnych

* tekst pochodzi ze stron www.UrzaduMarszalkowskiegoDolnegoSlasku.pl, adresy obok, wytłuszczenia pochodzą od redakcji

Centra Informacji Europejskiej na Dolnym Śląsku

Biuro Programów Operacyjnych
Departament Rozwoju Gospodarczego
Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego

Wybrzeże Słowackiego 12-14,
50-411 Wrocław
Tel. (071) 37 49 335; fax (071) 37 49 315
<http://www.umwd.pl/bpo>
e-mail: bpo@umwd.pl

Biuro Współpracy z Zagranicą i Promocji Regionu
Departament Rozwoju Regionalnego i Współpracy z Zagranicą

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
Wybrzeże Słowackiego 12-14,
50-411 Wrocław
Tel. (071) 37 49 321; fax (071) 37 49 306
<http://www.umwd.pl>

Wydział Infrastruktury, Integracji Europejskiej

Dolnośląski Urząd Wojewódzki
Pl. Powstańców Warszawy 1, 50-153 Wrocław
Tel. (071) 340 64 91; fax (071) 340 62 16
Obsługa: ogólne informacje dla wszystkich obywateli

Ośrodek Badań i Dokumentacji Unii Europejskiej

Wydział Prawa i Administracji
Uniwersytet Wrocławski
ul. Uniwersytecka 22/26, 50-145 Wrocław
Tel. (071) 3752 345; fax (071) 3752 345

Zakład Studiów nad Unią Europejską
Instytut Badań Niemcoznawczych i Europejskich

Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Wro-

clawski
ul. Koszarowa 3, bud. 21, 51-139 Wrocław
Tel. (071) 326 10 02 (04)

Katedra Polityki Ekonomicznej i Europejskich Studiów Regionalnych im. Jean Moneta

Wydział Gospodarki Narodowej
Akademia Ekonomiczna we Wrocławiu
ul. Komandorska 118/120,
53-345 Wrocław
Tel. (071) 368 02 01, (071) 36 72 778

Centrum Euro-Info Wałbrzych
Dolnośląska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Wałbrzychu
ul. Wysockiego 10, 58-300 Wałbrzych
Tel. (074) 84 267 86; fax (074) 84 235 66

Regionalne Centrum Informacji Europejskiej

Dolnośląska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Wałbrzychu
ul. Wysockiego 10, 58-300 Wałbrzych
Tel. (074) 84 267 86; fax (074) 84 235 66

Euroregion Glacensis

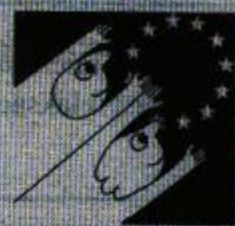
Stowarzyszenie Gmin Polskich Euroregionu Glacensis
Pl. B. Chrobrego 1, 57-300 Kłodzko
Tel. (074) 867 71 30; fax (074) 867 71 30

Euroregion Nysa

ul. 1 Maja 57, 58-500 Jelenia Góra
Tel. fax (075) 76 76 470, 75 22 045

Grodzka Biblioteka Publiczna w Jeleniej Górze

ul. Bankowa 27, Jelenia Góra
Tel. (075) 75 259 31; fax (075) 75 228 84



ku Europe

1. Dla mnie wszystko, co jest przyjemne, jest relaksacją.

PROMOTOR

relaksacja

2. Umiejętność relaksacji jest wielką sztuką i tylko niewielu potrafi wyciszyć siebie w trudnych sytuacjach.

PROMOTOR

relaksacja

3. Jest wiele nazw na to, co nazywamy relaksacją, jedni nazywają to odprężeniem, a inni odpoczynkiem.

PROMOTOR

relaksacja

4. Mało ludzi w ogóle wie, co to jest relaksacja, zazwyczaj kojarzą ją z czymś co jest synonimem lenistwa.

PROMOTOR

relaksacja

5. Najbardziej skuteczną formą relaksacji jest robienie czegoś, co jest odwrotnością działań powodujących stres.

PROMOTOR

relaksacja

6. Obecnie życie nie daje szans na myślenie o takich luksusach jak relaksacja, bo jest... gonitwą, gonitwą, gonitwą.

PROMOTOR

relaksacja

7. Gdybym miał do wyboru lekcję relaksacji lub lekcję pływania, to wybrałbym to drugie, bo konkretne.

PROMOTOR

relaksacja

8. Relaksacja to, to samo co medytacja, gdyż jedno i drugie ma wyciszyć myśli.

PROMOTOR

relaksacja

9. Relaksacja bardziej dokonuje się w głowie, niż w rzeczywistości, dlatego tak ważne jest nastawienie.

PROMOTOR

relaksacja

10. Po co relaksacja, wystarczy włączyć w telewizji dobry program rozrywkowy i wszystko co negatywne minie.

PROMOTOR

relaksacja

11. Relaksacja jest tak znana, jak życie, zmieniały się tylko nazwy i sposoby redukcji napięć.

PROMOTOR

relaksacja

12. Jednym z najbardziej znanych sposobów odprężania jest używanie alkoholu.

PROMOTOR

relaksacja

13. Dziwię się, że uczy się tylu rzeczy, które nigdy nie są przydatne w życiu, a nie uczy się właśnie tego.

PROMOTOR

relaksacja

14. To, że wiele problemów zdrowotnych rodzi się w wyniku permanentnego napięcia, to oczywistość.

PROMOTOR

relaksacja

15. Na relaksację stać tylko bardzo bogatych ludzi, którzy nie mają zmartwień bytowych.

PROMOTOR

relaksacja

16. Technologia pomoże ludziom w relaksowaniu się, już tworzone są komputerowe gry relaksacyjne.

PROMOTOR

relaksacja

Gra w karty

PROMOTOR

relaksacja

W każdym z numerów dwumiesięcznika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w czasie sesji edukacji zdrowotnych. Można je organizować przede wszystkim w środowisku szkolnym, dla grup pacjentów lekarza rodzinnego czy w przychodniach. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy tę metodę pracy w związku z podsumowaniem warsztatów prowadzonych przez ekspertów z Danii w roku 1996. Sprawdziła się w wielu szkołach i dlatego promujemy ją na naszych łamach. Jest to tylko propozycja, możecie tę grę zmieniać i uzupełniać. Zamieszczone obok karty sugerujemy kopiować na nieco grubszym kolorowym papierze (każdy temat - inny kolor), aby z czasem posiadać własny zbiór kart.

Cel „Gry w karty”

Celem jest nawiązanie dialogu pomiędzy rodzicami a uczniami (12-18 lat), pomiędzy liderami zdrowia a pacjentami czy adresatami sesji edukacyjnej - gra stanowi pretekst do rozmów na wybrane tematy. Przeprowadzać ją można na specjalnie do tego celu zorganizowanych spotkaniach.

Założenia ogólne gry

W grze bierze udział ok. 30 osób.

Czas trwania: ok. 45 min lub do wyczerpania kart.

Założenia szczegółowe gry

1. Osoby biorące udział w grze należy podzielić na 8-osobowe grupy, wg następujących zasad:
 - w szkole w każdej grupie znajdować się powinno tyle samo dzieci, co dorosłych, np. 4 i 4; w jednej grupie dzieci nie mogą siedzieć razem ze swoimi rodzicami, tzn. należy tak podzielić uczestników, by osoby z tej samej rodziny były przydzielone do innych grup;
 - w grupach osób dorosłych powinno być nie więcej niż 10 osób, wśród nich jedna osoba w roli lidera i prowadzącego.
 2. Każda grupa otrzymuje zestaw do gry w karty.
 3. Karty należy położyć na środku, ułożone jedna na drugiej.
 4. Jedna osoba bierze kartę do gry i odczytuje na głos zapisane na niej stwierdzenie; jej zadaniem jest wyrazić swój osobisty stosunek do danej sprawy czy opinii. Następnie podaje kartę osobie siedzącej po prawej stronie, która również wyraża swoją opinię, po czym przekazuje kartę kolejnej osobie.
 5. Jeżeli opinie się zgadzają, kartę odkłada się, jeżeli nie, to rozmowa toczy się do momentu ustalenia i zaakceptowania stanowisk.
 6. Następnie inna niż poprzednio osoba rozpoczyna kolejną wypowiedź dotyczącą kolejnej karty.
 7. Po przeczytaniu ostatniej karty lub upływie czasu, gra się kończy.
- Pamiętaj, że „Gra w karty” opiera się na dwóch ważnych zasadach:
1. Każdy ma prawo głosu i jego opinia jest tak samo ważna jak innych.
 2. Prowadzący dba o to, aby nikt nie przejmował prowadzenia i nie narzucał swojego zdania innym uczestnikom.

Życzymy mądrej gry!

Redakcja