

Paweł Zieliński (Częstochowa)

Wprowadzenie do przedmiotu: *Metody relaksacyjno-koncentrujące*

Wraz z rokiem akademickim 1999/2000 pojawił się w WSP w Częstochowie nowy przedmiot pod wymienioną w tytule nazwą, realizowany w ciągu sześćdziesięciu godzin ćwiczeniowych na kierunku *pedagogika ze specjalnością praca socjalna*.

Wcześniej, bo już w 1991 r. został wprowadzony przedmiot do wyboru pod nazwą: *alternatywne metody samowychowania*. W tamtym czasie były to zupełnie nowe na WSP zajęcia o charakterze treningowym, mieszczące się w bloku tzw. pedagogicznych i psychologicznych przedmiotów do wyboru dla studentów. Dzięki zdecydowanej postawie dra R. Derbisa, zajętej na Radzie Wydziału Pedagogicznego, oraz determinacji autorów przedmiot ten w ogóle mógł zaistnieć. Od swojego początku *alternatywne metody samowychowania* cieszyły się wielkim zainteresowaniem i chęcią uczestniczenia ze strony studentów różnych kierunków i wydziałów WSP, a nawet osób spoza WSP, tak że z powodu ograniczonej liczby miejsc prowadzący nie byli w stanie przyjąć na zajęcia wszystkich deklarujących chęć uczestnictwa. Co sprawiło, że ten przedmiot do wyboru spotkał się z tak dużym zainteresowaniem? Bez wątpienia sama forma zajęć była atrakcyjna, ale przede wszystkim to ich program, w którym znalazły się zagadnienia wzbudzające ciekawość poznawczą i kontrowersyjne zarazem.

Część teoretyczna zajęć miała pomóc w realizacji następujących celów poznawczych:

- przekazania wiedzy o alternatywnych metodach samowychowania i samodoskonalenia, pochodzącej z innych kultur, głównie Dalekiego Wschodu oraz wywodzącej się z kręgów współczesnej pedagogiki i psychologii humanistycznej oraz transpersonalnej,
- wskazania na prawidłowości związane z występowaniem zjawiska stresu i możliwości w zakresie redukcji nadmiernej reakcji stresowej,
- prezentacji odmiennych koncepcji człowieka i ludzkiej osobowości,
- przekazania wiedzy dotyczącej odmiennych stanów świadomości i możliwości ich wykorzystania do poprawy własnego funkcjonowania, wzrostu efektywności nauki i poprawy pamięci,
- pozyskania informacji na temat tworzenia i funkcjonowania grup spotkaniowych, nakierowanych na rozwój ludzkich możliwości,
- zapoznania studentów z wartościową literaturą przedmiotu,

- przekazania niezbędnych informacji potrzebnych do opanowania następujących umiejętności, realizowanych w części treningowej:
1. opanowania w zakresie podstawowym relaksacji typu biernego i wykozystania jej do redukcji distresu, radzenia sobie z bezsennością, zwykłymi bólami głowy, nadmierną sennością oraz w celu kontroli budzenia się,
 2. poprawienia funkcjonowania pamięci, efektywnego studiowania, słuchania wykładów, emocjonalnego radzenia sobie z egzaminami,
 3. opanowania w zakresie wstępnym medytacji,
 4. opanowania prostych form ćwiczeń zdrowotnych,
 5. odczuwania jedności i współzależności, wytworzenia poczucia „zakorzenienia”, polegania na własnych siłach, wiary we własne możliwości, m.in. przez ćwiczenia o charakterze wizualizacyjnym w stanie relaksu oraz formułę zajęć jako grupy spotkaniowej.

Z programem przedmiotu, jak również niektórymi ćwiczeniami zostali zapoznani uczestnicy I Międzynarodowej Konferencji „Edukacja Alternatywna” w Dobieszowie koło Łodzi. Interesujące było oglądanie zgromadzonych polskich pedagogów, w tym liczego grona profesorskiego, oddającego się wspólnej relaksacji.¹

Wypracowany na początku lat dziewięćdziesiątych program *alternatywnych metod samowychowania* był sprawdzany i doskonalony w ciągu kolejnych lat zajęć. Wymagało to dalszych badań, którym oddali się niektórzy studenci oraz uczestniczący w zajęciach nauczyciele akademicy. Część z tych badań oraz poszukiwań nowych rozwiązań miała miejsce w czasie kilkuletniego aktywnego funkcjonowania Studenckiego Naukowego Koła Metod Relaksowo-Koncentrujących przy Instytucie Pedagogiki i Psychologii WSP w Częstochowie.² Jako prowadzący zajęcia i opiekujący się Kołem autor tego artykułu czuł się szczególnie zobligowany, by rozwijać się naukowo w omawianej dziedzinie, jak również od strony umiejętności warsztatowych.³

W związku z wyodrębnieniem się nowej specjalności pedagogicznej, jaką jest na naszej uczelni *praca socjalna*, zaistniała możliwość wzbogacenia wiedzy i umiejętności przyszłych pracowników socjalnych w dziedzinie promocji samowychowania i zdrowia wśród społeczeństwa polskiego, które prawdopodobnie spożywa najwięcej na świecie, w przeliczeniu na jednego obywatela, środków uspokajająco-nasennych.

Obligatoryjny przedmiot pn. *metody relaksacyjno-koncentrujące* ma dostarczyć studentom *pedagogiki ze specjalnością praca socjalna* wiedzy i pomóc w zrozumieniu zjawiska stresu i reakcji stresowej, oznak stresu w różnych sferach funkcjonowania

¹Zob.: P. Zieliński, *Alternatywne metody samowychowania*, [w:] B. Śliwerski (red.), *Edukacja alternatywna. Dylematy teorii i praktyki*, Impuls, Kraków 1992.

²O genezie Koła, jego pracy i osiągnięciach można przeczytać w artykule: U. Nonckiewicz, P. Zieliński, *Propagowanie idei samowychowania wśród przyszłych nauczycieli w „Studenckim Naukowym Kole Metod Relaksowo-Koncentrujących przy WSP w Częstochowie”*, [w:] R. Derbis, S. Podobiński (red.), *Pedagogika VII*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 1998.

³Rezultatem tego były wystąpienia na konferencjach edukacyjnych, artykuły poświęcone zagadnieniu metod relaksowo-koncentrujących w edukacji, a także praca doktorska z 1998 r. Zob.: P. Zieliński, *Samorealizacja i samowychowanie w zen i metodzie Silvy*, Wydawnictwo WSP, Częstochowa 2000.

człowieka; prawidłowości związanych ze stresem sytuacyjnym i możliwości redukcji nadmiernej reakcji stresowej; zagadnień funkcjonowania ludzkiej świadomości oraz występowania jej zmienionych stanów; metod konstruktywnego przezwycięzania distresu; zjawiska stanu relaksacyjnego i reakcji trofotropowej; farmakologicznego i pozafarmakologicznego oddziaływania na reakcję stresową. Ponadto: miejsca psychoterapii i poradnictwa w zakresie redukcji stresu; niepożądanych skutków ubocznych stosowanych metod relaksacyjno-koncentrujących; korzyści wynikających z regularnego stosowania wspomnianych metod; zależności efektywnego funkcjonowania klienta od poziomu jego samooceny i motywacji, holistycznego podejścia do zagadnienia zdrowia ludzi żyjących we współczesnych społeczeństwach (uwzględniającego m.in. ruch i wysiłek fizyczny, właściwą dietę oraz metody relaksacyjno-koncentrujące); wielokulturowego dorobku w zakresie rozwoju ludzkiego potencjału, odmiennych koncepcji człowieka i osobowości oraz alternatywnych metod samowychowania i samodoskonalenia; wykorzystania metod relaksowo-koncentrujących do wzbogacenia procesu dydaktycznego oraz na płaszczyźnie samorozwoju.

Studenci nowej specjalności mają opanować praktycznie umiejętności: rozpoznawania własnego wzorca reakcji na distres; czynnego opanowania procedury relaksacji neuromięśniowej fizycznie biernej; czynnego opanowania formy relaksacyjnej związanej z aktywnością fizyczną; biernego opanowania procedur pozostałych form relaksacyjno-koncentrujących. Ponadto: umiejętności tworzenia i stosowania technik afirmacyjnych i wizualizacyjnych w stanie relaksacyjnym w celu wzbogacenia procesu rozwiązywania osobistych i innych problemów; umiejętności samowdrożenia zaawansowanych metod relaksacyjno-koncentrujących (techniki tzw. momentalnej relaksacji, redukcji stresu i poprawy samooceny); umiejętności propagowania metod relaksacyjno-koncentrujących, możliwości ich wykorzystywania w życiu i działalności człowieka oraz przeprowadzania sesji relaksacyjnych dla zainteresowanych osób; czynne stosowanie poznanych technik dopełniających metody relaksacyjno-koncentrujące (efektywne zapamiętywanie i przypominanie, radzenie sobie z bezsensownością, nadmierną sensownością, zwykłymi bólami głowy i migrenami oraz negatywnymi uzależnieniami, lepszą koncentracją na wybranym przedmiocie, np. temacie wystąpienia itp.); umiejętności wczuwania się w stany emocjonalne innych osób (rozwój empatii) oraz odczuwania jedności i współzależności oraz solidarności z grupą, ludzkością i naturą.

Treści programowe zostały ujęte w trzynastu tematach i pięćdziesięciu sześciu zagadnieniach szczegółowych:

1. Badania nad zmienionymi stanami świadomości.
 - 1.1. Pojęcie świadomości.
 - 1.2. Pojęcie zmienionych stanów świadomości.
 - 1.3. Powszechność zmienionych stanów świadomości.
 - 1.4. Koncepcje teoretyczne i modele zmienionych stanów świadomości.
 - 1.5. Relaksacja zmienionym stanem świadomości.
2. Metody relaksowo-koncentrujące.
 - 2.1. Pojęcie metod relaksowo-koncentrujących.
 - 2.2. Podstawowa charakterystyka metod relaksowo-koncentrujących.

- 2.3. Podstawowa charakterystyka dopełniających je technik pracy umysłowej.
- 2.4. Koncepcje zmienionych stanów świadomości wykorzystane w relaksacji.
3. Stres i jego przyczyny.
 - 3.1. Pojęcie stresu i reakcji stresowej.
 - 3.2. Oznaki stresu w sferze fizjologii, myślenia, emocji, zachowań i filozofii życiowej.
 - 3.3. Stres a choroby psychosomatyczne:
 - zaburzenia układu trawiennego,
 - zaburzenia w układzie krążenia,
 - zaburzenia w układzie oddechowym,
 - zaburzenia i schorzenia w układach: mięśniowo-kostnym, moczowo-płciowym i odpornościowym organizmu.
 - 3.4. Pomiar reakcji stresowej:
 - pomiar fizjologiczny,
 - pomiar psychologiczny.
4. Terapia nadmiernego stresu.
 - 4.1. Terapeutyczna edukacja klienta oraz jego odpowiedzialność za siebie w leczeniu nadmiernego stresu.
 - 4.2. Główne błędne poglądy dotyczące osobistego stresu.
 - 4.3. Rola psychoterapii i poradnictwa.
 - 4.4. Właściwa dieta a reakcja stresowa.
 - 4.5. Farmakologiczne oddziaływanie na reakcję stresową:
 - barbiturany – leki uspokajająco-nasenne,
 - inne leki uspokajająco-nasenne,
 - leki zmniejszające lęk i pobudzenie psychofizyczne, nie wywołujące senności.
 - 4.6. Rola metod relaksowo-koncentrujących w terapii stresu.
5. Metody relaksowo-koncentrujące w terapii nadmiernego stresu.
 - 5.1. Wartość terapeutyczna metod relaksowo-koncentrujących – wywołanie reakcji trofotropowej.
 - 5.2. Uwzględnienie indywidualnych różnic między klientami (m.in. uprzedzenia i blokady powstałe na skutek wyznawania określonej filozofii życiowej lub religii).
 - 5.3. Środki ostrożności i niepożądane skutki uboczne:
 - obniżenie ciśnienia krwi (chwilowa hipotensja),
 - niski poziom cukru we krwi (chwilowa hipoglikemia),
 - zmęczenie zamiast odświeżenia,
 - czasowa utrata kontaktu z rzeczywistością (psychozy afektywne i powiązane z zaburzeniami myślenia oraz fantazje niepsychotyczne u klienta),

- zwiększenie siły działania leków (uspokajająco-nasennych oraz działających na układ krążenia, insuliny, rola lekarskiej kontroli stanu zdrowia),
 - reakcje strachu u osób z wysokim poziomem lęku,
 - nieoczekiwane ujawnianie głęboko wypartych myśli i emocji,
 - brak ogólnych przeciwwskazań dla stosowania relaksacji.
- 5.4. Metody relaksowo-koncentrujące jako umiejętności opanowywane przez systematyczne ćwiczenie.
6. Teoria i praktyka medytacji.
- 6.1. Rys historyczny medytacji.
- 6.2. Typologia medytacji, różne kryteria podziału (tradycja, przedmiot, zastosowanie).
- 6.3. Popularne medytacje obecne we współczesnej zachodniej kulturze:
- joga,
 - zen,
 - qi-gong,
 - TM,
 - tzw. „sztuki walki” i inne.
- 6.4. Mechanizmy działania oraz uzyskiwane efekty. Kontinuum medytacji.
- 6.5. Przykładowy scenariusz medytacji.
7. Teoria i praktyka relaksacji neuromięśniowej
- 7.1. Historyczny rys relaksacji:
- systemy starożytne,
 - procedura „relaksacji progresywnej” E. Jacobsona,
 - „trening autogeny” J.H. Schultza,
 - współczesna typologia.
- 7.2. Mechanizmy działania i skuteczność relaksacji neuromięśniowej.
- 7.3. Procedury przeprowadzenia relaksacji neuromięśniowej fizycznie aktywnej i fizycznie biernej.
- 7.4. Przykładowy scenariusz relaksacji neuromięśniowej fizycznie aktywnej.
- 7.5. Przykładowy scenariusz relaksacji neuromięśniowej fizycznie biernej.
8. Praca z oddechem w redukcji nadmiernego stresu.
- 8.1. Rys historyczny technik regulacji oddychania.
- 8.2. Główne formy oddychania.
- 8.3. Mechanizmy działania, przeciwwskazania oraz efekty.
- 8.4. Ćwiczenia oddechowe.
9. Biologiczne sprzężenie zwrotne.
- 9.1. Rys historyczny.
- 9.2. Typy biologicznego sprzężenia zwrotnego.
- 9.3. Przeciwwskazania i zastosowanie biofeedbacku.
10. Ćwiczenia w ruchu w terapii stresu.
- 10.1. Historia fizycznych ćwiczeń terapeutycznych.
- 10.2. Mechanizmy działania i pożądane zmiany fizyczne.

- 10.3. Ostrzeżenia, potrzebna ilość oraz efektywność stosowania ćwiczeń fizycznych.
- 10.4. Typy ćwiczeń.
- 10.5. Tzw. „Osieć form brokatu” jako wzór ćwiczeń dla osób prowadzących małoaktywny siedzący tryb życia.
11. Hipnoza w terapii reakcji stresowej.
 - 11.1. Historia hipnozy i „mity” z nią związane.
 - 11.2. Mechanizmy działania oraz zastosowanie.
 - 11.3. Różne sposoby indukcji hipnotycznej.
 - 11.4. Odpowiedzialność terapeuty w stosowaniu hipnozy.
12. Metody relaksowo-koncentrujące w teorii i praktyce edukacyjnej.
 - 12.1. Metody efektywnego szybkiego uczenia się w stanie relaksacyjnym.
 - 12.2. Sugestopedia G. Łozanowa.
 - 12.3. Metoda Silvy.
 - 12.4. Sita Learning System.
 - 12.5. Studium Doskonalenia Zdolności Poznawczych, Centrum Treningowe Wojakowskich i inne instytucje.
13. Praktyczny trening w zakresie metod relaksowo-koncentrujących (w oparciu o przygotowane przez autora kasety magnetofonowe).
 - 13.1. Opanowanie umiejętności relaksacji neuromięśniowej fizycznie biernej („Sztuka relaksu. Kurs autorelaksacji”).
 - 13.2. Opanowanie umiejętności stosowania afirmacji oraz technik pracy z wyobraźnią i wizualizacyjnych w stanie relaksacyjnym („Sztuka afirmacji w relaksie”).
 - 13.3. Zaawansowane metody relaksowo-koncentrujące („Momentalna relaksacja, redukcja stresu i poprawa samooceny”).

Temat trzynasty powinien być realizowany przez kilka miesięcy równolegle z innymi tematami w formie ćwiczeń praktycznych (zajęć treningowych) z wykorzystaniem opracowanych przez autora trzech kaset relaksacyjnych i magnetofonu.⁴

Literatura przedmiotu zawiera następujące pozycje

- Aleksandrowicz J., Cwynar S., Szyszko-Bohusz A., *Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów*, Warszawa 1976.
- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnycka M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dzieci*, WSiP Warszawa 1994.
- Bronz Z., *Qigong. Uzdrawiające ćwiczenia chińskie*, Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa b. d.
- Brzeškiewicz Z.W., *Superumysł. Jak uczyć się trzy razy szybciej?*, Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa 1994.

⁴Taśmy audio opracowane przez autora: 1) *Sztuka relaksu. Kurs autorelaksacji*, 60 min. Ośrodek Rozwoju Osobowości „Dobrostan”. Częstochowa 1993 (wraz z broszurą pod tym samym tytułem); 2) *Sztuka afirmacji w relaksie*, 60 min, jw. Częstochowa 1994; 3) *Momentalna relaksacja, redukcja stresu i poprawa samooceny*, 60 min, jw. Częstochowa 1996.

- Chertok L., *Hipnoza i sugestia*, Wydawnictwo Interpress, Warszawa 1993.
- Choa Kok Sui, *Stara sztuka uzdrawiania*, PWN, Warszawa 1992.
- Copelan A., *Hipnoza. Klucz do umysłu*, Limbus, Bydgoszcz 1994.
- Doktór T., *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, Iskry Warszawa 1993.
- Drury N., *Psychologia transpersonalna. Ludzki potencjał*, Zysk i S-ka, Poznań 1995.
- Everly Jr, G.S., Rosenfeld R., *Stres, przyczyny, terapia i autoterapia*, PWN, Warszawa 1992.
- Eysenck H.J., Sargent C., *Wyjaśnianie niewyjaśnionego. Tajemnice zjawisk paranormalnych*, Świat Książki, Warszawa 1994.
- Gacki T., Węgrzyk J., Chi Kung. *Leczenie – sztuki walki – długie życie*, Wydawnictwo Source s.c., Katowice 1994.
- Gapik L., *Hipnoza i hipnoterapia*, PZWL, Warszawa 1990.
- Gozdek-Michaëlis K., *Supermożliwości twojego umysłu. Jak uczyć się trzy razy szybciej?*, Comes, Warszawa 1993.
- Grochmal S. (red.), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, PZWL, Warszawa 1979.
- Hall C.S., Lindzey G., *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 1990.
- Hay L.L., *Możesz uzdrowić swoje życie*, Wydawnictwo Medium, Warszawa 1992.
- Herkert R., *Relaks w 90 sekund*, D W-K KOS, Katowice 1995.
- Iyengar B.K.S., *Joga*, PWN, Warszawa 1990.
- Jwing-Ming Y., *Osiem Kawalków Brokatu*, Akademia Sztuk Walki Yang – Tadeusz Gacki Tychy 1992.
- Kapleau Ph., *Trzy filary zen*, Bodhidharma, Warszawa 1992.
- Kokoszka A., *Tajniki świadomości. Zarys ogólnej teorii relaksacji*, Instytut Ekologii i Zdrowia, Kraków 1993.
- Nonckiewicz U., Zieliński P., *Propagowanie idei samowychowania wśród przyszłych nauczycieli w „Studenckim Naukowym Kole Metod Relaksowo-Koncentrujących przy WSP w Częstochowie”*, [w:] Derbis R., Podobiński S. (red.), *Pedagogika VII*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 1998.
- Osho, *Od świtu do nocy. 101 technik medytacyjnych*, Wydawnictwo Samira, Łódź 1994.
- Paul-Cavalier F.J., *Wizualizacja*, Rebis, Poznań 1992.
- Przybylak Z., *Samouzdrawianie relaksem i sugestią*, Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa b. d.
- Ray S., *Zasługuję na miłość. Jak dzięki afirmacjom poprawić swoje życie osobiste i seksualne*, Jacek Santorski & COt. Agencja Wydawnicza, Warszawa 1991.
- Rosen-Sawyer F., Maltby B., *Joga i medytacja dla dzieci*, Wydawnictwo Interlibro, Warszawa 1993.
- Santorski J. (red.), *ABC psychologicznej pomocy*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 1993.
- Selye H., *Stres okiełznany*, Warszawa 1977.
- Sherwood K., *Czakroterapia. Rozwój osobowości i zdrowie*, Interlibro, Warszawa 1993.
- Siek S., *Autopsychoterapia*, ATK, Warszawa 1985.
- Silva J., Miele Ph., *Samokontrola Umysłu Metodą Silvy*, Ravi, Łódź 1994.
- Silva J., Stone R.B., *Samouzdrawianie Metodą Silvy. Popularna metoda leczenia siebie i innych*, Total, Warszawa 1993.

- Simonton O.C., Matthews-Simonton S., Creighton J.L., *Triumf życia. Jak pokonać raka? Wskazówki dla pacjentów i ich rodzin*, Wydawnictwo Medyczne, Warszawa 1993.
- Szyszko-Bohusz A., *Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia*, Ossolineum 1979.
- Trauer T., *Stres, wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych*, Wydawnictwo Tenten, Warszawa 1992.
- Tyszkowa M., *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*, Warszawa 1972.
- Waldenfels H., *Medytacja na Wschodzie i Zachodzie*, Verbinum, Warszawa 1984.
- Wiśniewska-Roszkowska K., *Wegetarianizm*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1988.
- Zieliński P., *Alternatywne metody samowychowania*, [w:] Śliwerski B. (red.), *Edukacja alternatywna. Dylematy teorii i praktyki*, Impuls Kraków 1992.
- Zieliński P., *Metody relaksowo-koncentrujące w teorii i praktyce edukacyjnej*, [w:] Baranowicz K. (red.), *Pedagogika alternatywna – dylematy praktyki*, Impuls, Łódź-Kraków 1995.
- Zieliński P., *Metody relaksowo-koncentrujące w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem szkolnym*, [w:] Derbis R., Podobiński S. (red.), *Pedagogika VI*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa 1996.
- Zimbardo P.G., F.L. *Ruch, Psychologia i życie*, WN PWN Warszawa 1994.