

Ćwiczenia relaksacyjno- koncentrujące z elementami Hatha Jogi, jako pomoc w utrzymaniu abstynencji

Ćwiczenia z elementami Hatha –jogi i relaksacji prowadziłam w Ośrodku Lecznictwa Odwykowego we Wrocławiu, w późnych latach siedemdziesiątych. Nie miały charakteru dobrowolnego- były elementem terapii oddziałów dziennego i stacjonarnego. Inspiracją do ich wprowadzenia była współpraca z oddziałem prof. Thielego, który prowadził pierwszy w Polsce oddział dla narkomanów w Lubiążu, niedaleko Wrocławia. Pacjenci oddziału uczestniczyli pod kierunkiem doktora Paska(prekursora ćwiczeń jogi w powojennej Polsce) i w zajęciach pracy z ciałem.



Ćwiczenia prowadzone przeze mnie w ośrodku wrocławskim, były elementami bardzo konkretnego podejścia terapeutycznego zakładającego, że w wypadku uzależnień, bardzo istotną sprawą jest wprowadzenie, zachęcenie i pomoc w budowaniu autodyscypliny. Ćwiczenia fizyczne, odbywały się na początku dnia- miały „obudzić ciało” – często przebiegały bardzo mechanicznie. – niemalże z „zaciśniętymi” zębami”, wbrew sobie, wbrew ciału. Pacjenci wykonywali ruchy ciała, w których najważniejsza była ich świadomość. Ciało budziło się z trudem, ale poprzez oddziaływanie specjalnych ułożeń (Asan) odnajdywało swoje miejsce w przestrzeni. Relaksacja prowadzona była dwukrotnie w ciągu dnia- przed obiadem, a po zajęciach edukacyjnych i wreszcie na zakończenie terapeutycznego dnia- po często burzliwie przebiegających społecznościach.

W latach osiemdziesiątych otrzymałam polecenia „nakazowego” (były to lata ideologii komunistycznej) założenia grupy AA – przystąpili wszyscy, pensjonariusze oddziałów Ośrodka. Po roku, zostały już tylko cztery osoby. Były załączkami nowych grup, których obecnie we Wrocławiu jest wiele. Większość członków AA we Wrocławiu miało styczność z Ośrodkiem Lecznictwa Odwykowego. Weterani, pamiętają i oceniają ćwiczenia Jogi bardzo pozytywnie. Dostrzegają ich dobry wpływ na samopoczucie i na utrzymywanie abstynencji.

Najistotniejszym, elementem porządkującym życie uzależnionych jest samodyscyplina. Staroindyjski system wprowadza samodyscyplinę jako kamień węgielny pracy z ciałem. System ten cechuje przede wszystkim regularność „świadoma aktywność, oraz działanie na układ fizjologiczny”. Ćwiczenia z elementami jogi oddziałują w sposób bardzo konkretny

na fizjologię organizmu. Pobudzają układ krwionośny i oddechowy. Niezmiernie ważne jest również ich oddziaływanie na system nerwowy i na korę mózgu. Celem asan –postaw ciała przyjmowanych w ćwiczeniach nie jest uzyskanie tylko usprawnienia ruchowego, lecz przede wszystkim, zrównoważenia wewnętrznego. **Gimnastyka jogi nazywana jest często gimnastyką układu nerwowego.** Istotne znaczenie dla utrzymania psycho - biologicznej równowagi organizmu ma system wydzielania wewnętrznego. System ten poprzez hormony wpływa na układ nerwowy oraz pośrednio na procesy psychiczne. Pozycje jogi poprzez masaż narządów wewnętrznych, i ucisk na centra nerwowe i gruczoły wydzielania wewnętrznego wpływają uspakajająco nie tylko na biologiczną, ale też na psychiczną sferę organizmu.

Program zajęć, zawiera dużo ćwiczeń, które odblokowują zatrzymaną w ciele energię. Zatrzymanie energii, brak możliwości jej ekspansji, powoduje albo depresję albo nadmierne pobudzenie. Oba te stany psychiczne są osobom uzależnionym jakże dobrze znane i jakże często dla nich, bolesne. **Nie tylko bolesne, ale również wprowadzające często organizm w stany dalszego uzależnienia.** Uzależniające substancje czy zachowania uśmierają Ból Chwili, ale na krótki czas. Zestaw ćwiczeń wykonywanych w czasie sesji relaksacyjno - koncentrujących był tak dobrany, żeby odblokowywał nadmiar energii, ale również wydobywał energię, na powierzchnię wtedy kiedy w formie depresji „zapadała się” w głąb cierpiącej osoby. Praktyka ćwiczeń, chroni przed stanami granicznymi, kiedy „nie można już pomieścić się w sobie- ze swoim bólem, swoimi pożądaniami, rozproszeniami. i wewnętrznym zamieszaniem. Istnieje ścisły związek między ciałem fizycznym, a stanem umysłu i emocjami.

Psychofizyczna równowaga może być tylko osiągnięta, jeśli zadbamy zarówno o stronę fizyczną jak i psychiczną ciała. Umysł z natury swej jest „ruchliwy” i wymaga ciągle nowych wrażeń. Utrzymywanie go w „bezruchu” jest trudne, dlatego też trening pracy z umysłem, podejmowany jest w późniejszych etapach pracy ze sobą. W treningu fizycznym, poprzez rozciągnięcie i przyjmowanie określonych pozycji (asany) ciało zostaje pozbawione napięć i blokad. Później, poprzez zwolniony i pogłębiony oddech następuje zrównoważenie energii i emocji. Dopiero potem można pracować z umysłem- tzn prowadzić koncentracje i medytacje.

Wyróżnić można pięć stanów umysłu. Trzy pierwsze, to stany *negatywne* pod względem funkcjonowania człowieka: stan obniżonej aktywności- niechęci i depresji, stan podwyższonej aktywności- pobudzenia i obsesji, stan nierównoważenia- przechodzący od nadmiernej pasywności do nadmiernej aktywności i odwrotnie. Dwa *pozytywne* stany, to stan koncentracji – podlegający kontroli i stan opanowania – pełnej świadomości i wglądu w swojego wewnętrznego człowieka. Kontynuacją tych dwóch ostatnich stanów jest medytacja.

Ćwiczenia grupy treningu fizycznego wykonywane są zgodnie z następującymi wskazówkami:

- 1.koordinacja- ruchy zsynchronizowane z wdechami i wydechami, ruch poszczególnych części ciała współdziałają ze sobą,
2. ciągłość- ruchy połączone ze sobą w harmonijną całość,
3. relaksacja- ruchy oraz finalna pozycja możliwie bez nadmiernego napięcia mięśni.
4. brak pośpiechu- ćwiczenia wykonywane wolno i dokładnie,

5. miękkość- poszczególne fazy ćwiczeń powinny być „delikatne” bez ostrych i gwałtownych ruchów,

6. koncentracja- ćwiczenia powinny być wykonywane w stanie pełnej koncentracji psychicznej.

W układaniu treningów fizycznego jak i psychicznego wykorzystywałam, doświadczenie Instytutu Vyasa w Banaglore w Indiach. W podejściu z Bamgalore, pierwsza część treningu poświęcona była odblokowaniu energii. Wprowadzano dużą powtarzalność ruchów, rozluźniających i łagodnych. Utrzymywanie asan statycznych przebiegało w minimalnym wymiarze czasu- jednej minuty. Ćwiczenia oddechowe wykonywano pod względem rodzaju skutku zablokowanej energii- - były one czasem przeciwstawne w wypadku depresji czy i pobudzenia.

W treningu psychicznym bardzo ważne są oddechy powtarzające się i koncentracja, najczęściej na płomieniu światła świecy. Opisane powyżej ćwiczenia są pomocne również dla osób uwikłanych w współcześnie występujące zjawiska uzależniających tzw. pułapki cywilizacyjne- hazard, pornografia czy erotomania komputerowa. Bywają też pomocne w przypadkach zachowań przemocowych, bo przecież można też je potraktować jako zachowania uzależniające.

Relaksacja przeciwstawiana jest napięciu, tak jak reakcja relaksacyjna – reakcji stresowej. Trening relaksacyjny jest często początkiem wszelkich wysiłków zmierzających do rozwoju własnej osobowości i w konsekwencji do pełni zdrowia. W sytuacji wyciszenia i relaksacji poszerza się świadomość własnych cech pozytywnych i pożądanym przymiotów, sprzyjając samoakceptacji. Wiara i zaufanie do siebie pomaga w radzeniu sobie z trudnościami żywymi. Dobre poczucie rzeczywistości pozwala przewidzieć konsekwencje własnego zachowania, a elastyczność w zaspakajaniu swoich potrzeb i nieuleganie nastrojom i naciskom innych osób, pozwala skutecznie przeciwstawiać się napięciom. Cechą akceptowanego obrazu samego siebie jest świadomość swego istnienia i funkcjonowania oraz uznawanie siebie jako niepowtarzalną jedność. Osoba akceptująca siebie, potrafi chronić swoją indywidualność, ocenić jej granice oraz powiedzieć „Nie” w wypadku jej naruszenia.

Relaksacja w potocznym znaczeniu oznacza rozluźnienie, odprężenie i demobilizację, a techniki czy metody relaksacyjne to sposoby wpływania na stany psychiczne i samopoczucie poprzez oddziaływanie na organizm. Relaksacja, medytacja czy trening antystresowy, wymaga skupienia uważności i powagi. Trzeba liczyć się z tym, że w stanie wyciszenia i całkowitego rozluźnienia, następuje pewien rodzaj odreagowania. Wiele stłumionych i ukrywanych urazów psychicznych zostaje dopuszczonych do świadomości. Może to powodować niekontrolowane reakcje. W takiej sytuacji, oparciem jest mądrość i czujność prowadzącego trening relaksacji. Rozmowy w całej grupie odpowiedni komentarz bez powierzchownego łagodzenia czy uciekania od problemu ma duże znaczenie.

W czasie treningów relaksacyjnych prowadziłam relaksacje Schulza- tzw trening Schulza, Lazarusa, relaksację stopniową wg Jacobsona i relaksację orientalna. Relaksacja orientalna w jodze polega na stopniowym umniejszaniu roli bodźców z zewnątrz na rzecz obserwacji tego, co pojawia się wewnątrz organizmu. Postawa skierowana do wewnątrz ma ułatwić” rozbrojenie” mechanizmów utrzymujących psychikę w stanie napięcia. Natłok myśli i

informacji z zewnątrz oraz uzależnienie od tego by być w ciągłej gotowości do odbioru nowych bodźców, powodują wzmożone napięcie psychiczne i mięśniowe.

Relaksacja wg. jogi proponuje trening prowadzący do uświadomienia sobie własnego ciała i uwolnienia go od napięć fizycznych, a umysłu od konfliktów emocjonalno- psychicznych. Jest to jednak proces długotrwały. Techniki prowadzące do uzyskania stanu głębokiej relaksacji coraz większym stopniu wykorzystywane są w przeciwdziałaniu emocjonalnym i psycho-somatycznym zaburzeniom.

Katarzyna Serafinowska-Gabryel

Specjalista Unii Europejskiej d/s Uzależnień, psycholog, psychoterapeuta. Doradca ds. Wymagających Natychmiastowych Interwencji, pracownik poradni rodzinnej „Syntonia” przy Klasztorze Dominikanów we Wrocławiu, instruktor ćwiczeń relaksacyjno - koncentrujących z elementami Hatha Jogi.