

**PRAKTINIS RELAKSACIJŲ TAIKYMO STANDARTŲ PARENGIMAS
PSIHIKOS IR (AR) VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTAMS,
DIRBANTIEMS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURUOSE IR ASMENS PSIHIKOS
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGOSE.**

Turinys

ĮVADAS	1
1.0 PROGRESYVINĖ RAUMENŲ RELAKSACIJA (PRR)	2
2.0 AUTOGENINĖ TRENIRUOTĖ (AT)	13
3.0. AUDIOVIZUALINĖ TERAPIJA (VIZUALINĖ RELAKSACIJA)	20
4.0 SAUGIOS VIETOS VIZUALIZACINĖ PRAKTIKA	25
5.0. DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO (ĮSISĄMONINIMO, <i>ANGL. MINDFULNESS</i>) MEDITACINĖ PRAKTIKA	30
6.0 KONTROLIUOJAMO KVĖPAVIMO PRAKTIKA	37
7.0. KŪNO „SKENAVIMO“ SU ATJAUTA PRAKTIKA	44
8.0. DĖMESINGŲ JUDESIŲ PRAKTIKOS	49
9.0. TAIKOMOSIOS RELAKSACIJOS METODIKA	61

ĮVADAS

Atsižvelgus į mokslinių tyrimų, nagrinėjančių relaksacijos metodus ir jų efektyvumą rezultatus, siūlome praktiškai taikyti ir žemiau smulkiai aprašome šiuos relaksacijos metodus:

- 1) Progresyvinė raumenų relaksacija** – metodika naudojanti raumenų įtampos ir atpalaidavimo pratimus;
- 2) Autogeninė treniruotė** – atsipalaidavimo technika, besiremianti savistaba, savitaiga ir kontroliuojamu kvėpavimu;
- 3) Audiovizualinė terapija** (vizualinė relaksacija) – metodika, siekianti paciento atsipalaidavimo naudojant vaizduotę (vaizdinę relaksaciją);
- 4) Saugios vietos vizualizacinė praktika** – metodika, skatinanti kliento saugumo ir atsipalaidavimo jausmą naudojant vaizduotę (vaizdinę relaksaciją);
- 5) Dėmesingo įsisąmoninimo (įsisąmoninimo, atidos, *angl. mindfulness*) meditacinė praktika** – psichologinės įtampos ir emocijų bei psichologinių reakcijų į stresinius veiksnius reguliavimo technika naudojant dėmesingo įsisąmoninimo metodiką;
- 6) Kontroliuojamo kvėpavimo praktika** - psichologinės įtampos ir emocijų bei psichologinių reakcijų į stresinius veiksnius reguliavimo technika naudojant fiziologinius veiksnius, susijusius su sąmoninga kvėpavimo kontrole;
- 7) Kūno skenavimo su atjauta praktika** – metodika siekianti fiziologinio ir psichologinio atsipalaidavimo efekto naudojant dėmesingo įsisąmoninimo ir atjautos technikas.
- 8) Dėmesingų judesių praktikos** - psichologinės įtampos ir psichologinių reakcijų į stresinius veiksnius reguliavimo bei streso valdymo ir psichologinio atsparumo didinimo technika naudojant fiziologinius veiksnius, susijusius su sąmoningais judesiais ir fiziniu aktyvumu;
- 9) Taikomosios relaksacijos metodika** – integrali, apimanti ir fiziologinius ir psichologinius veiksnius, streso valdymo, relaksacijos ir įtampos reguliavimo metodika.

Reikia pabrėžti, kad nors šios praktikos yra pagrįstos moksliniais tyrimais ir labai naudingos streso valdymui bei relaksacijai ir sveikiems žmonėms ir esant įvairiems sutrikimams, jų mokymasis reikalauja klientų motyvacijos ir įsitraukimo.

Žemiau pateiksime patarimų kaip galima padidinti klientų motyvaciją įsitraukti į praktikas užsiėmimų metu ir praktikuoti namų aplinkoje:

- Tinkamai edukuokime klientus, paaiškinkime praktikų naudos įrodymus ir paneikime klaidingas nuomones.
- Kurkime kuo stipresnę terapinį santykį su klientais. Išsiaiškinkime individualius klientų poreikius ir vesdami praktikas pagrįskime kaip šios praktikos šiuos poreikius atlieps.
- Planuokime klientų progreso siekimą mažais žingsniukais.
- Matuokime klientų progresą, skatinkime jį matuoti patiems ir nuolat girkite už pastangas bei rezultatus.
- Paskirkime laiko grįžtamajam ryšiui iš klientų praktinės sesijos pabaigoje ir pildant atsiliepimų formas. Be abejo, atsižvelkime į klientų pastabas.
- Išsiaiškinkime trikdžius, kurie gali užkirsti kelią efektyviam praktikų mokymuisi bei praktikavimui ir padėkime juos pašalinti.
- Įtraukime žaidimo ir žaismingumo elementus.
- Praktikų metu naudokime tokias frazes kaip:
 - Kiekviena praktikų valanda veda mus link geresnės sveikatos...
 - Mes galime rasti stiprybę atsipalaidavime ir ramybėje. Tai yra mumyse...
 - Ir mūsų kūnas ir mūsų protas nusipelno atsipalaidavimo pauzių ir atgaivos...
 - Relaksacinės technikos mums padeda atgauti jėgas ir tapti produktyvesniais...
 - Naudodami šias relaksacijos metodikas mes galime atsikratyti streso ir vėl pradėti džiaugtis...
 - Susijunkime ramybės ir pasirūpinimo savimi kelionėje...
 - Ženkime dar vieną žingsnį į ramybės ir sąmoningumo karalystę...
 - Mes nusipelnėme malonaus atsipalaidavimo pertraukų kiekvieną dieną.

Jeigu vis dėlto klientų motyvacija nepadidėja iki tokios, kad jie galėtų susikaupę dalyvauti užsiėmimuose, tai rodo, kad kol kas šie klientai relaksacinių technikų mokymuisi ir praktikavimui dar nėra pasiruošę ir jų siūlyti nereikėtų.

1.0 PROGRESYVINĖ RAUMENŲ RELAKSACIJA (PRR)

Progresyvinė raumenų relaksacija – tai relaksacijos metodas taikomas naudojant raumenų įtampas ir atpalaidavimo pratimus. Literatūroje ir šnekamojo kalboje naudojami metodikos sinonimai yra „progresuojanti raumenų relaksacija“, „progresuojančioji raumenų relaksacija“, „progresyvus raumenų atpalaidavimas“. Plačiausiai taikomas angliškas terminas „*progressive muscle relaxation*“. Metodas remiasi Edmund Jacobson (1938) pasiūlyta metodika, kurios metu klientai mokomi sutelkti dėmesį į vieną po kitos savo raumenų grupes ir išmokti jas atpalaiduoti pradžioje įtempus. Šį metodą vėliau tobulino Joseph Wolpe (1958) ir Berstein ir Borkowec (1973).

Metodikos esmę sudaro prielaida, kad didelę dalį žmogaus įtampas sudaro skersaruožių raumenų įtampa, kurią sumažinus, mažėja ir bendra žmogaus įtampa.

Metodo kūrėjų nuomone relaksacijos efektas pasiekiamas padedant žmogui atskirti raumenų įtampas jausmą nuo atsipalaidavimo jausmo ir lavinant atsipalaidavimo įgūdžius praktiškai. Išmokęs atpažinti įtampą, asmuo išmoksta ją sumažinti. Tai įvyksta dėl geresnio proprioceptinių impulsų, einančių iš raumenų į smegenis, kurie sustiprėja raumeniui įsitempiančiam, įsisąmoninimo ir valdymo. Didesnis proprioceptinis aktyvumas esant raumenų įtampai skatina didesnę centrinės nervų sistemos sužadimą, didesnę simpatinės (aktyvinančios) nervų sistemos dalies aktyvumą ir stipresnes stresines organizmo reakcijas.

Išmokęs stebėti ir pastebėti raumenų įtampą, asmuo gali pastebėti pradines nepageidaujamas streso reakcijos išraiškas ir atpalaidavęs raumenų įtampą nutraukti streso grandinę bei grįžti į stabilumo ir pusiausvyros būseną.

Reguliariai taikant PRR, ji veikia atpalaiduojančiai ir neutralizuoja neigiamą streso poveikį bei leidžia žmogui grįžti į pusiausvyros būseną (Perminas, Pečiulienė, Jarašiūnaitė, Gustainienė, 2014)

1.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Pirmiausia verta akcentuoti, kad progresyvinė raumenų relaksacija (kaip, beje, ir kitos relaksacijos metodikos) yra metodas, kurio efektas yra didžiausias, kai žmonės, įsisavinę metodiką, pradeda ir tęsia jos taikymą savarankiškai, kasdieniniame savo gyvenime. Gerai įsisavinus metodiką, ją žmonės vis daugiau ir sėkmingiau gali taikyti ne tik praktikuojant ir lavinant įgūdžius santykinės ramybės būsenoje, bet ir stresinėse situacijose (tame tarpe ir esant gana didelei įtampai).

Rekomendacijos progresyvinės raumenų relaksacijos grupiniams užsiėmimams

Grupės dalyvių sėdėsena. Sėdima ant patogios, judesių nevaržančios kėdės. Sėdmenys įsitvirtinę ant kėdės, kojos sulenktos statmenai ir pėdomis atremtos į grindis, pečiai, galva atpalaiduota, krūtinė ir neįtempti.

Specialisto laikysena. Geriausiai, kad specialistas duotų aiškias žodines instrukcijas pats darydamas ir demonstruodamas pratimus ir pritaikęs tam savo kvėpavimą, kalbėjimo stilių bei garsumą. Demonstruodami raumenų įtempimo fazę, specialistai turėtų demonstruoti įkvėpimą bei šiek tiek padidinti kalbėjimo garsumą. Demonstruodami raumenų atpalaidavimo fazę specialistai turėtų demonstruoti iškvėpimą bei šiek tiek sumažinti ir galbūt sušvelninti balso tembrą bei kalbėjimo garsumą.

Specialisto balsas. Jis turėtų būti lygus, ramus, skatinantis dėmesingumą ir praktikų atlikimą. Reikia vengti migdančio ar emocijas skatinančio (tame tarpe gundančio) balso tembro ir kalbėjimo stiliaus.

Progresyvinės raumenų relaksacijos grupinių užsiėmimų eiga (Bendrieji nurodymai)

Paprastai progresyvinės raumenų relaksacijos užsiėmimai trunka iki 60 minučių. Kiekvienas užsiėmimas (išskyrus įvadinį) pradedamas nuo trumpo klientų patirties atliekant praėjusiame užsiėmime išmoktas praktikas namų aplinkoje aptarimo. Atsakoma į dalyvių klausimus ir paaiškinama esamo užsiėmimo eiga.

Kiekviename užsiėmime atkreipiamas dėmesys į taisyklingą kvėpavimą praktikų metu. Siūloma kvėpuoti lėtai, įkvepiant per nosį ir iškvepiant per burną kiek galima daugiau naudojant diafragminį kvėpavimo būdą (įkvepiant pilvas šiek tiek išsipučia, iškvepiant įsitraukia).

Pramokus taisyklingai kvėpuoti, pradedama mokyti pakaitomis įtempti ir atpalaiduoti įvairias raumenų grupes, derinant tai su kvėpavimu. Įkvėpimo metu raumenys įtempiami, o iškvėpimo metu – gana staigiai atpalaiduojami. Klientai žodinėmis instrukcijomis skatinami pajauti skirtumą tarp raumenų įtampos ir atsipalaidavimo ir „įsiminti“ pojūčius, lydinčius raumenų atpalaidavimą. Klientams raumenų įtempimo ir atpalaidavimo pratimus rekomenduojama daryti užsimerkus. Iškilus neaiškumams galima trumpam atsimerkti, pasižiūrėti kaip pratimo vykdymą demonstruoja užsiėmimų vedantysis ir vėl tęsti praktiką užsimerkus. Klausimus rekomenduojama užduoti pasibaigus pratimui, išskyrus atvejus kai klausimas liečia paties pratimo atlikimo eigą.

Pratimų atlikimas su kojų raumenimis

Dažniausiai pradžioje mokoma įtempti ir atpalaiduoti kojų raumenų grupes.

Pradedama nuo pėdų kėlimo pirštais į viršų išlaikant kulnų rėmimąsi į grindis. Įkvėpimo metu kojų pėdų ir blauzdų raumenys įtempiami pėdas keliant į viršų, įtempti raumenys išlaikomi 5-7 sekundes, po to iškvėpimo metu gana staigiai pėdos atpalaiduojamos jas laisvai nuleidžiant ant žemės. Klientai skatinami kuo geriau pajusti pojūčių skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų ir įsiminti atpalaiduoto raumens (ir bendro atsipalaidavimo) jausmą. Pratimas kartojamas 2-3 (geriau 3, negu 2) kartus.

Kitas pratimas gali būti blauzdų nugarinio paviršiaus raumenų įtempimas ir atpalaidavimas kiek galima pakeliant kulnus į viršų, o pirštais liečiant grindis. Įkvėpimo metu kulnai kuo aukščiau pakeliami, paliekant pėdų pirštus ant žemės, raumenų įtempimas išlaikomas 5-7 sekundes ir iškvėpimo metu raumenys atpalaiduojami lengvai nuleidžiant pėdas ant žemės. Klientai skatinami kuo geriau pajusti pojūčių skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų ir įsiminti atpalaiduoto raumens (ir bendro atsipalaidavimo) jausmą. Pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Dar vienas pratimas su kojų raumenimis gali būti daugelio kojų (ir sėdmenų ir šlaunų ir blauzdų) raumenų įtempimas ir atpalaidavimas visą pėdų paviršių spaudžiant į grindis. Asmuo įkvėpimo metu įtempdamas sėdmenų, šlaunų ir blauzdų raumenis stipriai spaudžia pėdas (visu jų paviršiumi) į grindis, lyg truputį kilsteldamas nuo kėdės ir išlaikęs 5-7 sekundes įtemptus raumenis, lengvai ir gana staigiai visus įtemptus raumenis atpalaiduoja. Visos kojos gali tarsi suglebti, jose pasijausti sunkumo ar net šilumos jausmas. Pratybų dalyviai skatinami kuo geriau pajusti pojūčių skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų ir įsiminti atpalaiduoto raumens (ir bendro atsipalaidavimo) jausmą. Pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Kitas pratimas su kojų raumenimis gali būti įkvėpimo metu įtempti šlaunų (ir kiek galima blauzdų bei pėdų) raumenis ištiesiant kojas per kelio sąnarius, išlaikyti įtemptus raumenis 5-7 sekundes ir staiga lengvai nuleisti kojas, atpalaiduojant raumenis. Taip kaip ir ankstesniais atvejais dalyviai skatinami kuo geriau pajusti pojūčių skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų ir įsiminti atpalaiduoto raumens (ir bendro atsipalaidavimo) jausmą. Pratimas kartojamas 2-3 kartus. Šį pratimą, esant galimybėms atsigulti, galima atlikti gulint. Tada, įtempus kiek galima daugiau kojų raumenų grupių, ištiestos kojos keliamos 45 laipsnių kampu į viršų, išlaikomos 5-7 sekundes ir iškvėpiant lengvai nuleidžiamos ant grindų atpalaiduojant raumenis.

Pratimų atlikimas su nugaros ir krūtinės raumenimis

Po pratimų su kojų raumenimis dažniausiai mokoma įtempti ir atpalaiduoti krūtinės ir nugaros raumenų grupes.

Krūtinės raumenys įtempiami įkvėpimo metu suspaudžiant pečius į priekį ir tarsi susiaurinant krūtinę dar truputį padedant tam rankomis. Įtempti raumenys išlaikomi 5-7 sekundes ir iškvėpimo metu raumenys atpalaiduojami vėl atlaisvinant pečius ir krūtinės raumenis. Pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Nugaros raumenys įtempiami įkvėpimo metu atlošiant pečius atgal ir kiek galima suglaudžiant mentes. Įtempti nugaros raumenys išlaikomi 5-7 sekundes ir po to iškvėpiant atpalaiduojami sugrąžinant pečius bei mentes atgal ir kiek galima atpalaiduojant visą nugarą. Nugarai leidžiama tapti sunkiai ir atsipalaidavusiai. Pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Kaip ir visose progresyvinės raumenų relaksacijos pratybų atvejais dalyviai labai skatinami pajusti skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų, skirtumą tarp įtampos ir atpalaidavimo ir „įsiminti“ atpalaiduotų raumenų bei bendrą atsipalaidavimo jausmą, kad būtų galima tai atkartoti.

Pratimų atlikimas su rankų raumenimis

Po pratimų su krūtinės ir nugaros raumenimis dažniausiai mokoma įtempti ir atpalaiduoti rankų raumenų grupes.

Galima mokyti įtempti ir atpalaiduoti arba pradžioje vienos, po to kitos arba iš karto abiejų rankų atitinkamas raumenų grupes.

Jeigu pasirenkamas vienos rankos metodas, paprastai pradedama nuo dešinės rankos raumenų grupių. Pradžioje įkvėpimo metu sugniaužiami dešinės plaštakos raumenys į kumštį, įtempti raumenys išlaikomi 5-7 sekundes ir po to iškvėpiant raumenys kiek galima daugiau atpalaiduojami, plaštaką atlaisvinant ir jai leidžiant atsipalaiduoti ir nusvirti. Pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Po to tas pats raumenų įtempimas ir atpalaidavimas kartojamas su dešinės rankos plaštaka.

Kaip ir atliekant pratimus su kitomis raumenų grupėmis, dalyviai labai skatinami pajusti skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų, skirtumą tarp įtampos ir atpalaidavimo ir „įsiminti“ atpalaiduotų raumenų bei bendrą atsipalaidavimo jausmą, kad būtų galima tai atkartoti.

Pratimus su rankų raumenimis galima tęsti atliekant abiejų plaštakų sugniaužimą į kumščius ir jų atpalaidavimą.

Taip pat galima daryti pratimus su abiem rankomis iš karto. Tada dalyviams galime siūlyti ir iš karto įkvėpiant įtempti abiejų rankų plaštakas, sugniaužiant jas į kumščius ir po 5-7 sekundžių išlaikymo iškvėpiant jas atpalaiduoti.

Po to galima tęsti praktiką su rankų raumenimis stipriai sulenkiant per alkūnės sąnarį po vieną ranką (pradžioje dešinę, po to kairę) arba abi iš karto, įtempiant visos sulenkotos rankos raumenis, išlaikant įtempus 5-7 sekundes ir po to iškvėpimo metu atpalaiduojant įtemptų rankų raumenis.

Po to praktika tęsiama įkvėpimo metu ištiesiant įtemptas rankas su sugniužtais kumščiais į priekį ir šiek tiek viršų, išlaikant jas įtemptas 5-7 sekundes ir atpalaiduojant, leidžiant rankoms nusvirti.

Taip pat kaip ir ankstesniuose pratimuose, dalyviai kviečiami pajusti skirtumą tarp įtampos ir atpalaidavimo ir „įsiminti“ atpalaiduotų raumenų bei bendrą atsipalaidavimo jausmą. Kiekvienas pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Pratimų atlikimas su pečių raumenimis

Po pratimų su rankų raumenimis dažniausiai mokoma įtempti ir atpalaiduoti pečių raumenis. Tai daroma įkvėpimo metu pakeliant pečius, kiek galima įtempiant pečių raumenis, po to išlaikant pečius pakeltus ir įtemptus 5-7 sekundes ir dar po to iškvėpimo metu leidžiant jiems nusvirti ir juos lengvai bei gana staigiai atpalaiduojant.

Pratimas kartojamas 2-3 kartus ir praktikų dalyviai mokomi pajusti skirtumą tarp įtampos ir atsipalaidavimo.

Pratimų atlikimas su kaklo raumenimis

Po pratimų su pečių raumenimis dažniausiai kylama kūnu aukštyr ir mokoma įtempti ir atpalaiduoti kaklo raumenis.

Įkvėpimo metu pakaušis naudojant įtemptus kaklo raumenis spaudžiamas atgal link kėdės atlošo, sienos arba prilaikančių rankų. Išlaikius įtemptus raumenis 5-7 sekundes, kaklo raumenims iškvėpimo metu leidžiama atsipalaiduoti, o galvai lengvai nusvirti. Praktikų dalyviai skatinami pajusti skirtumą tarp įtampos ir atsipalaidavimo. Pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Pratimų atlikimas su veido raumenimis

Po pratimų su kaklo raumenimis pereinama prie paskutinės, veido raumenų grupės. Paprastai pradedama nuo įkvėpimo metu atliekamo kaktos raumenų įtempimo stipriai pakeliant antakius į viršų, įtemptų kaktos raumenų išlaikymo 5-7 sekundes ir iškvėpimo metu atliekamo kaktos atpalaidavimo, po kurio kakta išsilygina ir atsipalaiduoja. Pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Galima tęsti praktikas su kaktos raumenimis suraukiant kaktą, stipriai užmerkiant akis ir po to gana staigiai ir lengvai atpalaiduojant ir kaktą ir raumenis aplink akis.

Atlikus pratimus su kaktos (ir akių zonos) raumenimis, paprastai pereinama prie apatinės veido dalies. Pradžioje įkvėpimo metu stipriai sučiaupiamos lūpos, jos atkišamos šiek tiek į priekį ir po 5-

7 sekundžių atpalaiduojamos gražinant į pradinę padėtį. Po to, galima šiek tiek įtempus lūpų raumenis, lūpas galima maksimaliai praplėsti ir tarsi įtemptai išsišiepti. Išlaikius įtemptus raumenis 5-7 minutes, lūpos, lūpų ir aplink jas esantys raumenys iškvėpimo metu atpalaiduojami. Kiekvienas pratimas kartojamas 2-3 kartus ir praktiškų dalyviai mokomi pajusti skirtumą tarp įtampos ir atsipalaidavimo.

Po to, galima tą pačią raumenų įtempimo/atpalaidavimo eigą atlikti su apatiniu žandikauliu, sukandant dantis ir stipriai sučiaupiant lūpas, o po to šias sritis kuo pilniau atpalaiduojant. Dalyviai perspėjami dantis sukąsti ne per daug stipriai, tam, kad jų nepažeisti.

Galiausiai galima įtempti ir atpalaiduoti liežuvio raumenis įkvėpimo metu tarsi prispaudžiant liežuvį prie viršutinio gomurio ir viršutinių dantų, o iškvėpimo metu visą burną atpalaiduojant ir net paliekant ją šiek tiek pravirą.

Įtempus raumenis, jų įtampa išlaikoma 5-7 sekundes, dalyviai mokomi pajusti skirtumą tarp įtampos ir atpalaidavimo ir tarsi užfiksuoti savo smegenyse atsipalaidavimo jausmą. Kiekvienas pratimas kartojamas 2-3 kartus.

Bendros atsipalaidavimo būsenos praktikavimas

Atlikus visus šiuos pratimus, dalyviai kviečiami tarsi vidiniu žvilgsniu vis peržvelgti visą savo kūną, pastebėti dar įtemptas vietas ir jas atpalaiduoti. Siekiamos būsenos ženklai: veidas atsipalaidavęs, akys lengvai užmerktos, burna atpalaiduota, lengvai pravira, rankos ir kojos atpalaiduotos, pilvas minkštas, atpalaiduotas, kvėpavimas lygus, ritmiškas ir ramus.

Šioje būsenoje vis ramiai pasitikrinant ir atpalaiduojant besitempiančias vietas leidžiama pabūti 5-20 minučių vis labiau smegenyse užfiksuojant atsipalaidavimo jausmą.

Baigiant praktiką dalyviams siūloma atsimerkti, pajudėti, galbūt pasiražyti ir grįžti į aktyvumo būseną, tačiau jau pastebint nereikalingai įtemptus raumenis ir juos atpalaiduojant.

Žemiau pateikiame progresyvinės raumenų relaksacijos teksto konspektą

Patogiai atsisėskime arba atsigulkime. Atpalaiduokime kūną varžančias detales: diržus, kaklaraiščius, nusiimkime akinius. Kiek galime pajauskime visą savo kūną ir jeigu jaučiame kurioje nors nereikalingą ar perteklinę dalyje įtampą, kiek galime ją atleiskime.

Dabar... Nukreipkime dėmesį į savo kvėpavimą. Pradėkime kvėpuoti ramiai, lygiai, ritmiškai, naudodami diafragminį, pilvinį kvėpavimą... Kvėpuokime lėtai, įkvėpiant per nosį ir iškvėpiant per burną. Įkvėpiant pilvas šiek tiek išsipučia, iškvėpiant įsitraukia.

Dabar aš vis siūlysiu įsisąmoninti, pajausiti vis kitas kūno raumenų grupes ir jas pradžioje įtempti, išlaikyti įtampą kelias sekundes ir po to staiga atpalaiduoti įtemptus raumenis pajaučiant skirtumą tarp įtampos ir atpalaidavimo... . Įkvėpimo metu raumenys įtempiami, o iškvėpimo metu – gana staigiai atpalaiduojami.

Kiek galime pajauskime skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų ir leiskime sau tarsi „įsiminti“ pojūčius, lydinčius raumenų atpalaidavimą.

Užsimerkime...

Raumenų įtempimą ir atpalaidavimą pradėsime nuo kojų raumenų grupių .

Pradėkime keldami pėdas pirštais į viršų išlaikant kulnų rėmimąsi į grindis. Įkvėpimo metu kojų pėdų ir blauzdų raumenys įtempiami pėdas keliant į viršų, įtempti raumenys išlaikomi 5-7 sekundes, po to iškvėpimo metu gana staigiai pėdos atpalaiduojamos jas laisvai nuleidžiant ant žemės.

Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... įtempkime blauzdų nugarinio paviršiaus raumenis kiek galima pakeliant kulnus į viršų, o pirštais liečiant grindis. Ir tada... išlaikius įtemptus raumenis 5-7 sekundes..., staiga juos atpalaiduokime lengvai nuleisdami pėdas ant žemės.

Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... Įtempkime kiek galima daugiau kojų (ir sėdmenų ir šlaunų ir blauzdų) raumenų visą pėdų paviršių spausdami į grindis. Įkvėpimo metu įtempkime sėdmenų, šlaunų ir blauzdų raumenis stipriai spausdami pėdas visu jų paviršiumi į grindis, ir lyg truputį kilsteldami nuo kėdės... Išlaikykite įtampą 5-7 sekundes ir tada gana staigiai visus įtemptus raumenis atpalaiduokime. Visos kojos gali tarsi suglebti, jose pasijausti sunkumo ar net šilumos jausmas.

Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... įkvėpimo metu įtempkime šlaunų (ir kiek galima blauzdų bei pėdų) raumenis ištiesiant kojas per kelio sąnarius... Išlaikykite įtemptus raumenis 5-7 sekundes ir staiga lengvai nuleiskite kojas, atpalaiduodami raumenis.

Jeigu nesėdime, o gulime, ištiestas kojas kelkime 45 laipsnių kampu į viršų, išlaikykite 5-7 sekundes ir iškvėpiant lengvai nuleiskite ant grindų atpalaiduojant raumenis.

Taip kaip ir ankstesniais atvejais pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... pereikime prie krūtinės ir nugaros raumenų...

Pradžioje įtempkime krūtinės raumenis įkvėpimo metu suspaudžiant pečius į priekį ir tarsi susiaurinant krūtinę dar truputį padedant tam rankomis. Įtemptus raumenis išlaikykite 5-7 sekundes ir iškvėpimo metu juos atpalaiduokime vėl atlaisvinant pečius ir krūtinės raumenis.

Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar pereikime prie nugaros raumenų įtempimo įkvėpimo metu atlošiant pečius atgal ir kiek galima suglaudžiant mentes. Išlaikykite įtemptus nugaros raumenis 5-7 sekundes ir po to iškvėpiant atpalaiduokime juos sugražinant pečius bei mentes atgal ir kiek galima atpalaiduojant visą nugarą. Leiskime nugarai tapti sunkiai ir atsipalaidavusiai. Pakartokime pratimą 2-3 kartus.

Taip kaip ir ankstesniais atvejais pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... pereikime prie rankų raumenų...

Įkvėpdami įtempkime abiejų rankų plaštakas, sugniaužiant jas į kumščius, išlaikykite įtemptus raumenis 5-7 sekundes ir iškvėpiant juos atpalaiduokime.

Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... tęskime praktiką stipriai sulenkdami rankas per alkūnės sąnarį, įtempdami abiejų sulenktų rankų raumenis, išlaikydami juos įtempus 5-7 sekundes ir po to iškvėpimo metu įtemptų rankų raumenis atpalaiduojant.

Dabar... galime praktiką tęsti įkvėpimo metu ištiesdami įtemptas rankas su sugniužtais kumščiais į priekį ir šiek tiek viršų, išlaikant jas įtemptas 5-7 sekundes ir atpalaiduojant, leisdami rankoms nusvirtti.

Taip pat kaip ir ankstesniuose pratimuose, pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... įkvėpimo metu pakelkime pečius, kiek galima įtempiant pečių raumenis, po to išlaikykime pečius pakeltus ir įtemptus 5-7 sekundes ir dar po to iškvėpimo metu leiskime jiems nusvirtti ir juos lengvai bei gana staigiai atpalaiduokime.

Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar pereikime prie kaklo raumenų įkvėpimo metu pakaušį (naudojant įtemptus kaklo raumenis) spaudžiant atgal link kėdės atlošo, sienos arba prilaikančių rankų. Išlaikykime įtemptus raumenis 5-7 sekundes, po to atpalaiduokime juos galvai leisdami lengvai nusvirtti. Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... jau įgavę patirties pereikime prie veido raumenų...

Pradėkime įkvėpimo metu įtempdami kaktos raumenis stipriai pakeldami antakius į viršų. Įtemptus kaktos raumenis išlaikykime 5-7 sekundes ir iškvėpimo metu juos atpalaiduokime leidžiant kaktai išsilyginti ir atsipalaiduoti.

Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Tęskime praktiką su kaktos raumenimis suraukdami kaktą, stipriai užmerkiant akis ir po to... gana staigiai ir lengvai atpalaiduojant ir kaktą ir raumenis aplink akis.

Dabar... pereikime prie apatinės veido dalies.

Pradžioje įkvėpimo metu stipriai sučiaupkime lūpas, jas šiek tiek atkiškime į priekį ir po 5-7 sekundžių atpalaiduokime gražinant į pradinę padėtį. Po to, šiek tiek įtemptus lūpų raumenis, lūpas maksimaliai praplėskime ir tarsi įtemptai išsišiepikime. Išlaikę įtemptus raumenis 5-7 minutes, lūpos, lūpų ir aplink jas esantys raumenis iškvėpimo metu atpalaiduokime.

Pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... pereikime prie apatinio žandikaulio sukandant dantis ir stipriai sučiaupiant lūpas, o po to šias sritis kuo pilniau atpalaiduojant. Nesukaskime dantų per daug stipriai, tam, kad jų nepažeistume.

Dabar... Įtempkime ir atpalaiduokime liežuvio raumenis įkvėpimo metu tarsi prispaudžiant liežuvį prie viršutinio gomurio ir viršutinių dantų, ir po 5-7 sekundžių, iškvėpimo metu visą burną atpalaiduojant ir net paliekant ją šiek tiek pravirą.

Taip pat kaip ir ankstesniuose pratimuose, pajauskime skirtumą tarp raumenų įtampos ir atpalaidavimo ir įsiminkime atpalaiduotų raumenų jausmą ir bendro atsipalaidavimo jausmą. Pakartokime viską 2-3 kartus.

Dabar... tarsi vidiniu žvilgsniu vis peržvelkime visą savo kūną, pastebėkime dar įtemptas vietas ir jas atpalaiduokime. Leiskime sau pasiekti būseną kai veidas atsipalaidavęs, akys lengvai užmerktos, burna atpalaiduota, lengvai pravira, rankos ir kojos atpalaiduotos, pilvas minkštas, atpalaiduotas, kvėpavimas lygus, ritmiškas ir ramus.

Pabūkime šioje būsenoje 5-20 minučių vis labiau smegenyse užfiksuojant atsipalaidavimo jausmą.

Dabar nukreipkime dėmesį į kvėpavimą... atsimerkime, pajudėkime, pasiražykime, būtinai padėkokime sau ir grįžkime į aktyvumo būseną, tačiau jau pastebint nereikalingai įtemptus raumenis ir juos atpalaiduojant.

Grupinių užsiėmimų trukmė

Vieno užsiėmimo trukmė paprastai yra iki 60 min. Visą progresyvinės raumenų relaksacijos kursą sudaro 4-8 užsiėmimai. Dauguma žmonių jau per 4 užsiėmimus, dar papildomai praktikuodami namų aplinkoje, gali įsisavinti metodiką tiek, kad nuolat gaudami naudos iš praktikų, jas gali tęsti savarankiškai.

1.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Progresyvinės raumenų relaksacijos pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti optimalias sąlygas gilaus atsipalaidavimo praktikoms ir dalyvių įsitraukimui į jas bei mokymosi ir įgūdžių lavinimo proceso užtikrinimui.

Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms:

- Apsauga nuo triukšmo ir pašalinių trikdžių (garsai iš lauko ar gretimų patalpų, durų varstymas ir t.t.);
- Šiluma. Šiltoje patalpoje atsipalaiduoti pavyksta lengviau ir greičiau;
- Tinkamas vėdinimas. Progresyvinė raumenų relaksacija apima ir judesius ir pagilėjusį kvėpavimą, todėl patalpose reikia tinkamo vėdinimo ir gaivaus oro;
- Nors progresyvinę raumenų relaksaciją galima atlikti ir gulint, klasikinė metodika atliekama sėdint. Tam tikslui reikalingos patogios kėdės su nedideliais atlošais, leidžiančios jausti ir valdyti galūnes bei viso kūno raumenis. Kėdės gali būti su atramomis rankoms, bet tai nėra būtina. Jeigu naudojama gulinti dalyvių padėtis, reikia tam tinkamos grindų dangos ir minkštų kilimėlių;
- Pakankama erdvė. Progresyvinės raumenų relaksacijos praktikų metu atliekami rankų ir kojų judesiai, todėl patalpa turi būti pakankamai erdvi tam, kad grupės dalyviai netrukdytų vieni kitiems;
- Apšvietimas turėtų būti komfortabilus dalyviams, ne per daug ryškus ir užtikrinantis bei skatinantis galimybes praktikuoti gilesnį atsipalaidavimą;
- Vanduo. Dalyviai turėtų turėti galimybes atsigeriti, kad būtų išvengta dehidracijos;
- Tame pačiame pastate esantys tualetai;
- Daiktų pasidėjimo spintelės dalyviams;
- Garso aparatūra. Praktikų vadovo žodinės instrukcijos turi labai gerai ir aiškiai girdėtis. Jeigu to negalima užtikrinti natūraliu būdu, reikia naudoti garso aparatūrą;
- Plakatai su žmogaus anatomine raumenų struktūra gali būti gera papildoma priemonė, padedanti dalyvių įsitraukimui į praktikas;
- Laikrodis, kuriame laiką galėtų stebėti ir praktikų vadovas ir dalyviai;
- Kai kuriems dalyviams gali padėti akis dengiančios kaukės ar raiščiai;
- Kai kuriems dalyviams siekiant didesnio atsipalaidavimo gali prireikti papildomų pagalvėlių ar pledų;
- Gesintuvai ir kitos priemonės, reikalingos gaisro atveju. Taip pat ir praktikų vadovas ir grupės dalyviai turi žinoti kaip elgtis gaisro atveju.
- Pirmosios pagalbos vaistinė.

Pratybų metu dalyviai turėtų laikytis šių taisyklių:

- Būti apsirengus patogiais, nevaržančiais rūbais, be avalynės ir be papuošalų bei aksesuarų, galinčių trukdyti praktikoms.
- Stengtis maksimaliai įsitraukti į pratybų procesą ir sutelkti dėmesį į mokymosi ir įgūdžių lavinimo procesą;
- Praktikų metu nesinaudoti mobiliais telefonais ir kompiuteriais;

- Nesikalbėti tarpusavyje, o klausimus užduoti ir savo poreikius išsakyti ar apie patirtis pasidalinti viešai ir/arba praktikų vadovams tam skirtu laiku.

1.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Progresyvinės raumenų relaksacijos mokymo ir praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

1.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Tyrimai ir praktika rodo, kad indikacijos progresyvinei raumenų relaksacijai yra arba ji gali būti labai naudinga siekiant relaksacinio (atsipalaidavimo) efekto esant žemiau išvardintoms būsenoms:

- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Nerimas ir nerimo sutrikimai
- Nemiga
- Lėtinis skausmas
- Aukštas kraujospūdis
- Virškinimo sutrikimai, tame tarpe dirgliosios žarnos sindromas
- Galvos skausmai (ypač įtampos tipo galvos skausmai)
- Nerimas ruošiantis medicininėms procedūroms
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas

Progresyvinės raumenų relaksacijos nereikėtų taikyti, neišsitikinus visišku jos saugumu esant šioms būklėms:

- Nėštumas (stiprus raumenų įtempimas gali didinti persileidimo riziką)
- Sąnarių ar kitų judamojo aparato dalių pažeidimai
- Visos būklės kai raumenų įtampa gali kelti riziką sveikatai (pvz., kai kurios nestabilumu pasižymintios širdies-kraujagyslių sistemos ligos, glaukoma)
- Psichologinės būsenos, kai dėmesio sukonzentravimas į kūno pojūčius gali provokuoti psichologinius sutrikimus (pvz., kai kurie potrauminiai sutrikimai)

Svarbu žinoti, kad progresyvinė raumenų relaksacija yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir ją skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

1.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint prarasti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas
Specialistų, vedančių grupinius praktinius progresyvinės raumenų relaksacijos užsiėmimus pasirengimas yra labai panašus į pasirengimą, kurio reikia vedant kitus konsultacinius užsiėmimus dirbant su klientais.

Norint vesti progresyvinės raumenų relaksacijos praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Progresyvinės raumenų relaksacijos teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;
- Žmogaus raumenų anatomiją ir fiziologiją
- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- Aktyvus klausymasis,
- Empatija ir atjauta,
- Efektyvi komunikacija,
- Terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaikymas ir stiprinimas,
- Adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- Efektyvus laiko valdymas,
- Grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinę mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

1.6. Progresyvinės raumenų relaksacijos vaizdo ir garso įrašai

Progresyvinės raumenų relaksacijos metodika šiame darbe demonstruojama dviejuose vaizdo įrašuose (MP4 formatui) ir dviejuose garso įrašuose (MP3 formatu), kurie pateikti atskirai.

Vaizdo įrašų pavadinimai:

- 1V-A. Progresyvinės raumenų relaksacijos metodika - Sėdint – Vaizdas.mp4
- 1V-B. Progresyvinės raumenų relaksacijos metodika - Gulint – Vaizdas.mp4

Garso įrašų pavadinimai:

- 1G-A. Progresyvinės raumenų relaksacijos metodika - Sėdint – Garsas.mp3
- 1G-B. Progresyvinės raumenų relaksacijos metodika - Gulint – Garsas.mp3

1.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas

1. Aidis Perminas, Loreta Gustainienė, Gabija Jarašiūnaitė, Ieva Pečiulienė. Efektyvūs streso mažinimo būdai: biogrįžtamuju ryšiu paremta relaksacija ir progresuojančioji raumenų relaksacija. Mokymo ir metodinė priemonė. VDU 2014
2. Ieva Pečiulienė, Aidis Perminas, Loreta Gustainienė, Gabija Jarašiūnaitė. Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback relaxation in lowering physiological arousal among students with regard to personality features. 6th World conference on Psychology Counseling and Guidance, 14 - 16 May 2015. Procedia - Social and Behavioral Sciences 205 (2015) 228 – 235. Available online at www.sciencedirect.com 1877-0428 © 2015 The Authors. Published by Elsevier Ltd. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Peer-review under responsibility of Academic World Research and Education Center. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.064.
3. Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. (1973). Progressive relaxation training: A manual for the helping professions. Champaign, IL: Research Press.

4. Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how?. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 243-264.
5. Jacobs, G. D., Benson, H., & Friedman, R. (1993). Topographic EEG mapping of the relaxation response. *Biofeedback and Self-Regulation*, 18(3), 121-129.
6. McCaffrey, R., & Taylor, N. (2005). Effective anxiety treatment prior to diagnostic cardiac catheterization. *Holistic Nursing Practice*, 19(2), 70-73.
7. Blanchard, E. B., & Andrasik, F. (1985). *Management of chronic headaches: A psychological approach*. Pergamon Press.
8. Schneider, R. H., Staggers, F., Alexander, C., Sheppard, W., Rainforth, M., Kondwani, K., ... & Nidich, S. (1995). A randomized controlled trial of stress reduction for hypertension in older African Americans. *Hypertension*, 26(5), 820-827.
9. Blanchard, E. B., Greene, B., Scharff, L., & Schwarz-McMorris, S. P. (1993). Relaxation training as a treatment for irritable bowel syndrome. *Biofeedback and Self-regulation*, 18(3), 125-132.
10. Lehrer, P. M., Isenberg, S., & Hochron, S. M. (1993). Asthma and emotion: A review. *Journal of Asthma*, 30(1), 5-21.
11. Carlson, L. E., & Bultz, B. D. (2003). Benefits of psychosocial oncology care: Improved quality of life and medical cost offset. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1(1), 8.
12. McGrath, S. K., & Kennell, J. H. (2008). A randomized controlled trial of continuous labor support for middle-class couples: effect on cesarean delivery rates. *Birth*, 35(2), 92-97.
13. Varra, A. A., Hayes, S. C., Roget, N., & Fisher, G. (2008). A randomized control trial examining the effect of acceptance and commitment training on clinician willingness to use evidence-based pharmacotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 449.

2.0 AUTOGENINĖ TRENIRUOTĖ (AT)

Autogeninė treniruotė – tai relaksacijos metodas, besiremiantis kūno funkcijų reguliavimu taikant savistabą ir savitaigą, nukreiptą į kūno pojūčius bei fiziologines funkcijas.

Literatūroje ir šnekamojoje kalboje dažniausiai naudojamas tik šis metodikos pavadinimas. Plačiausiai taikomas angliškasis terminas yra „*autogenic training*“.

Autogeninės treniruotės metodiką sukūrė vokiečių psichiatras Johannes Heinrich Schultz 1932 metais, pasirėmęs vokiečių neurologo Oscar Vogt darbais hipnozės srityje. Pats J.H. Schultz autogeninę treniruotę matė kaip savipagalbos metodiką, kuri, besiremianti autohipnozės principais leistų pacientams padėti sau susitvarkant su įvairiomis nepageidautinomis psichikos ir psichosomatinėmis būsenomis ir būnant nepriklausomais nuo terapeutų.

Metodiką toliau išvystė ir išpopuliarino vokiečių psichiatras Wolfgang Luthe, dirbęs Kanadoje.

Šiuo metu autogeninė treniruotė yra gana plačiai naudojama klinikinėje praktikoje ir streso prevencijoje daugelyje pasaulio šalių.

2.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Autogeninė treniruotė yra relaksacijos ir savireguliacijos metodika, kurios galima išmokyti dalyvaujant 6-8 praktiniuose užsiėmimuose ir kasdien praktikuojant namų sąlygomis.

Laikysena. Autogeninė treniruotė atliekama ir jos mokomasi arba sėdimoje arba gulimoje padėtyje.

Sėdimos padėtys. Sėdima praskyrus kojas maždaug 45° kampu ant kėdės, padais liečiant grindis, liemeniui lengvai suglebus, tačiau nereikia palinkti stipriai į priekį. Rankų dilbiai gali gulėti ant šlaunų, o plaštakos būti nukarusios žemyn. Galva gali būti truputį nusvirus į priekį. Galima sėdėti ir kėdėje su atlošu, nugarą atsiremęs į atlošą, o dilbius padėjus ant kėdės atramų.

Gulima padėtis. Gulint ant nugaros ant minkštesnio kilimėlio galvą atrėmus į nedidelę pagalvėlę. Galima nedidelę pagalvėlę arba sulankstytą rankšluostį padėti ir po kaklu, tačiau ir galva ir kaklas turėtų būti neįtempti. Rankos gali gulėti šalia liemens, o kojos lengvai praskirtos į šonus. Jeigu žmogui taip patogiau, po pakinkliais galima padėti nedidelę susuktą rankšluostį ar pagalvėlę (kaip atramėlę).

Pradžioje mokomasi praktikuoti toje pačioje kūno pozoje, tačiau šiek tiek įgudus patartina kūno pozą vertėtų vis pakeisti, kad išmoktume atsipalaiduoti ir praktikuoti įvairiose vietose, pozose ir įvairiu metu.

Pradedant praktikas tam, kad būtų galima susitelkti į savitaigos teiginius ir kūno pojūčius, vertėtų būti užsimerkus arba nukreipus žvilgsnį į vieną tašką.

Autogeninė treniruotė – tai savitaigos ir pasyvios relaksacijos praktika, susidedanti iš 6 pratimų, atliekamų nuosekliai vienas po kito.

Prieš pradėdant pačią autogeninę treniruotę, rekomenduojama atlikti pratimą, atpalaiduojantį veido ir kaklo raumenis. Kūno raumenys taip pat kiek galima turėtų būti atpalaiduoti. Tam tikslui galima vidiniu žvilgsniu pamažu peržvelgti veido ir kaklo raumenis iš viršaus žemyn, ta pačia tvarka juos valingai kiek pasiseka atpalaiduojant. Galima naudoti savitaigos formules: „Mano kaktas atsipalaiduoja ir išsilygina. Antakiai tampa vis daugiau atpalaiduoti ir laisvi. Mano vokai nuleisti ir pasunkėję. Akys po vokais tarsi žiūri į toli esantį tašką. Dabar atsipalaiduoja skruostų raumenys ir viršutinis bei apatinis žandikaulis. Šiek tiek prasiveria burna. Liežuvis atsipalaiduoja. Lūpos atsipalaiduoja ir šiek tiek prasiveria. Dabar... atsipalaiduoja ryklės ir kaklo raumenys. Dabar atsipalaiduoja sprandas... Dabar atsipalaidavimas leidžiasi visu kūnu žemyn.“

Kiek galima (nesiekiame to perfekcionistiškai, nes tai gali sukelti įtampą) atpalaidavus veidą, kaklą ir visą kūną pradedama mokytis atlikti pirmą pratimą.

1) *Pirmas pratimas (sunkumo pratimas) yra skirtas galūnių (visų pirma rankų ir kojų) raumenų relaksacijai.*

Jis atliekamas kartojant apibendrintą savitaigos formulę „Mano rankos ir kojos yra sunkios“.

Dažnai pradžioje siūloma pradėti nuo dominuojančios rankos – „Mano dešinė ranka sunki“, po to pasiekus progreso (tai paprastai būna to paties užsiėmimo metu), pereinama prie kitos rankos „Mano kairė ranka sunki“.

Po to pratimas daromas su abiem rankomis iš karto „Mano abi rankos sunkios“.

Įgavus įgūdžių pereinama prie dominuojančios kojos „Mano dešinė koja sunki“, kitos kojos „Mano kairė koja sunki“ ir abiejų kojų „Mano abi kojos sunkios“.

Pirmo pratimo pageidautinas rezultatas – sakant apibendrintą savitaigos formulę „Mano abi rankos ir kojos sunkios“ pajauti sunkumą ir atsipalaidavimą rankose ir kojose, o dar geriau ir viso kūno raumenyse. Šį rezultatą gali pasisekti pasiekti jau pirmojo užsiėmimo metu, o po to įgūdžiai užtvirtinami darant praktikas namuose. Tačiau, kartais prireikia ir daugiau laiko bei praktikų, kad būtų galima pajauti sunkumą abiejose rankose ir kojose vienu metu. Vis daugiau tobulinant įgūdžius galima pereiti prie formulės „Mano visas kūnas sunkus“, įtvirtinančios gebėjimą atpalaiduoti viso kūno raumenis.

2) *Antras pratimas (šilumos pratimas) yra skirtas galūnių (visų pirma rankų ir kojų) kraujagyslių išsiplėtimui.*

Jis atliekamas kartojant apibendrintą savitaigos formulę „Mano rankos ir kojos yra šiltos“.

Dažnai pradžioje siūloma pradėti nuo dominuojančios rankos – „Mano dešinė ranka šilta“, po to pasiekus progreso (tai paprastai būna to paties užsiėmimo metu), pereinama prie kitos rankos „Mano kairė ranka šilta“.

Po to pratimas daromas su abiem rankomis iš karto „Mano abi rankos šiltos“.

Įgavus įgūdžių pereinama prie dominuojančios kojos „Mano dešinė koja šilta“, kitos kojos „Mano kairė koja šilta“ ir abiejų kojų „Mano abi kojos šiltos“.

Pirmo pratimo pageidautinas rezultatas – sakant apibendrintą savitaigos formulę „Mano abi rankos ir kojos šiltos“ pajauti sunkumą ir atsipalaidavimą rankose ir kojose, o dar geriau ir viso kūno raumenyse. Šį rezultatą gali pasisekti pasiekti jau pirmojo užsiėmimo metu, o po to įgūdžiai užtvirtinami darant praktikas namuose. Tačiau, kartais prireikia ir daugiau laiko bei praktikų, kad būtų galima pajauti šilumą abiejose rankose ir kojose vienu metu. Vis daugiau tobulinant įgūdžius galima pereiti prie formulės „Mano visas kūnas šiltas“, įtvirtinančios gebėjimą leisti kraujagyslėms išsiplėsti didesniuose kūno plotuose.

Įsisavinus pirmą bei antrą pratimus, o tuo pačiu gebėjimą atpalaiduoti raumenis ir išplėsti kraujagysles, galima abu pirmus pratimus tarsi sujungti į vieną praktikuojant apibendrintas formules „Mano rankos ir kojos sunkios ir šiltos“, „Mano kūnas sunkus ir šiltas“. Išmokus tai, galima šią formulę toliau ir praktikuoti, neskaidant į atskiras dalis. Taip dar labiau įtvirtinami relaksacijos įgūdžiai.

3) *Trečias pratimas (širdies pratimas) yra skirtas širdies veiklos nuraminimui.*

Jis atliekamas kartojant formulę „Mano širdis plaka ramiai ir ritmiškai“. Kartojant šią formulę tarsi leidžiama nurimti širdžiai kas dar labiau sustiprina relaksacijos efektą.

4) *Ketvirtas pratimas (kvėpavimo pratimas) yra skirtas kvėpavimo nuraminimui.*

Jis atliekamas kartojant savitaigos formulę „Mano kvėpavimas ramus“ arba alternatyvias formules „Mano kvėpavimas ramus, lygus, ritmiškas“ arba „Mano kvėpavimas ramus, lengvas, ritmiškas“.

Pratimo tikslas taip suvaldyti kvėpavimo būdą, ritmą ir gylį, kad aktyvuotųsi parasimpatinė nervų sistemos dalis, kuri yra raminanti, stabilizuojanti kūno reakcijas ir sudaranti sąlygas joms atsistatyti.

5) *Penktas pratimas (saulės rezginio pratimas) yra skirtas parasimpatinės nervų sistemos aktyvinimui, panaudojant šilumos jausmo indukciją saulės rezginio esančio pilvo gilumoje srityje.*

Jis atliekamas kartojant savitaigos formulę „jaučiu šilumą pilvo gilumoje, saulės rezginio srityje“, arba „Mano saulės rezginys pilvo gilumoje kaupiasi šiluma“ arba „Mano saulės rezginys pilvo gilumoje sušyla“. Pratimo tikslas dar daugiau aktyvinti parasimpatinę nervų sistemą tarsi užbaigiant prieš tai tam pačiam tikslui skirtus pratimus.

6) *Šeštasis pratimas (galvos pratimas arba vėsios kaktos pratimas) yra skirtas budrumo padidinimui išlaikant atsipalaidavimo būseną.*

Pratimas yra labai prasmingas, nes leidžia padidinti budrumą ir leisti asmeniui aktyviai funkcionuoti kartu mokantis neįtempti kūno ir pernelyg nesuaktyvinti psichofiziologinių reakcijų.

Šis pratimas atliekamas kartojant savitaigos formulę „Mano kakta vėsi“ arba alternatyvią formulę, dar daugiau sustiprinančią budrumo, tačiau ne įtampos būseną „Mano kakta vėsi, o galva šviesi“.

Atlikus visus šešis pratimus, galim pasiražyti, šiek tiek pasipurtyti, atsimerkus šiek tiek pamirskėti ir praktiką baigti.

Autogeninės treniruotės mokymo tvarka

Dažniausiai autogeninės treniruotės mokymo kursas trunka 8 savaites kiekvieną savaitę susitinkant 60-90 minučių trukmės praktikoms.

Pirmojo susitikimo metu atliekama edukacija, supažindinama su relaksacijos pagrindais, autogeninės treniruotės metodika, mokoma veido, kaklo ir kiek sekasi kitų kūno dalių atpalaidavimo kaip pasirengimo būdo autogeninei treniruotei. Mokymų dalyviams gali būti suteikiama galimybė pabandyti ir kitus autogeninės treniruotės pratimus. Po pirmojo susitikimo gali būti užduodamos praktikos namuose įtvirtinančios ugdytus užsiėmimo metu įgūdžius.

Antrojo susitikimo metu pradžioje atsakoma į klausimus, kilusius praktikuojant po pirmojo užsiėmimo. Po to visas dėmesys sutelkiamas pirmojo (sunkumo) pratimo mokymui ir praktikavimui. Mokymų vadovai suteikę pradinę instrukcijas kartoja savitaigos formules ir prižiūri mokymų dalyvių praktiką. Kantriai taisomos klaidos, praktiškai demonstruojama pirmojo pratimo technika ir atsakoma į klausimus, iškilusius jau antrojo susitikimo metu.

Trečiojo susitikimo metu pradžioje atsakoma į klausimus, kilusius praktikuojant po antrojo užsiėmimo. Po to visas dėmesys sutelkiamas antrojo (šilumos) pratimo mokymui ir praktikavimui. Mokymų vadovai suteikę pradinę instrukcijas kartoja savitaigos formules ir prižiūri mokymų dalyvių praktiką. Kantriai taisomos klaidos, praktiškai demonstruojama antrojo pratimo technika ir atsakoma į klausimus, iškilusius jau trečiojo susitikimo metu.

Ketvirtojo susitikimo metu pradžioje atsakoma į klausimus, kilusius praktikuojant po trečiojo užsiėmimo. Po to visas dėmesys sutelkiamas trečiojo (širdies) pratimo mokymui ir praktikavimui. Mokymų vadovai suteikę pradinę instrukcijas kartoja savitaigos formules ir prižiūri mokymų dalyvių praktiką. Kantriai taisomos klaidos, praktiškai demonstruojama trečiojo pratimo technika ir atsakoma į klausimus, iškilusius jau ketvirtojo susitikimo metu.

Penktojo susitikimo metu pradžioje atsakoma į klausimus, kilusius praktikuojant po ketvirtojo užsiėmimo. Po to visas dėmesys sutelkiamas ketvirtojo (kvėpavimo) pratimo mokymui ir praktikavimui. Mokymų vadovai suteikę pradinę instrukcijas kartoja savitaigos formules ir prižiūri mokymų dalyvių praktiką. Kantriai taisomos klaidos, praktiškai demonstruojama ketvirtojo pratimo technika ir atsakoma į klausimus, iškilusius jau penktojo susitikimo metu.

Šeštojo susitikimo metu pradžioje atsakoma į klausimus, kilusius praktikuojant po penktojo užsiėmimo. Po to visas dėmesys sutelkiamas penktojo (saulės rezginio) pratimo mokymui ir praktikavimui. Mokymų vadovai suteikę pradinę instrukciją kartoją savitaigos formules ir prižiūri mokymų dalyvių praktiką. Kantriai taisomos klaidos, praktiškai demonstruojama penktojo pratimo technika ir atsakoma į klausimus, iškilusius jau šeštojo susitikimo metu.

Septintojo susitikimo metu pradžioje atsakoma į klausimus, kilusius praktikuojant po šeštojo užsiėmimo. Po to visas dėmesys sutelkiamas šeštojo (vėsios kaktos) pratimo mokymui ir praktikavimui. Mokymų vadovai suteikę pradinę instrukciją kartoją savitaigos formules ir prižiūri mokymų dalyvių praktiką. Kantriai taisomos klaidos, praktiškai demonstruojama šeštojo pratimo technika ir atsakoma į klausimus, iškilusius jau septintojo susitikimo metu.

Aštuntasis susitikimas yra skirtas autogeninės treniruotės įgūdžių apibendrinimui ir tolimesnio praktikavimo bei tobulėjimo aptarimui. Susitikimo metu pradžioje atsakoma į klausimus, kilusius praktikuojant po septintojo užsiėmimo. Po to siūloma patyrinti visų šešių pratimų nuoseklų atlikimą vienas po kito. Atsakoma į klausimus, iškilusius viso kurso metu. Dalyviams pasiūloma toliau praktikuoti ir tobulinti įgūdžius atliekant autogeninę treniruotę 1-2 kartus per dieną po 10-20 minučių.

Priklausomai nuo mokymų dalyvių pasirengimo ir progreso galima rinktis trumpesnę mokymo kursą, susidedantį iš 6 užsiėmimų (sujungiant pirmą ir antrą bei septintą ir aštuntą aukščiau aprašytus susitikimus į vieną). Esant lėtesniam progresui galima susiplanuoti papildomų užsiėmimų taip prailginant mokymo kursą.

2.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Autogeninės treniruotės pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti sąlygas, leidžiančias sukonzcentruoti dėmesį į praktikas ir patirti praktikose sužadintą ir, tame tarpe, atsipalaidavimo būsenas.

Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms:

- Apsauga nuo triukšmo ir pašalinių trikdžių (garsai iš lauko ar gretimų patalpų, durų varstymas ir t.t.);
- Šiluma. Šiltoje patalpoje atsipalaiduoti pavyksta lengviau ir greičiau. Praktikoms gali būti naudojami šilti ir minkšti pledai;
- Tinkamas vėdinimas. Autogeninės treniruotės metu daromos ir kvėpavimo nuraminimo praktikos, todėl, patalpose turi būti tinkamas vėdinimas;
- Autogeninę treniruotę galima atlikti ir sėdint ir gulint. Praktikoms sėdint reikalingos patogios kėdės su nedideliais atlošais ir atramomis rankoms. Jeigu naudojama gulinti dalyvių padėtis, reikia tam tinkamos grindų dangos ir minkštų kilimėlių;
- Apšvietimas turėtų būti komfortabilus dalyviams, ne per daug ryškus ir užtikrinantis bei skatinantis galimybes praktikuoti gilesnę atsipalaidavimą;
- Dalyviai turėtų turėti galimybes atsigerti, kad būtų išvengta dehidratacijos;
- Tame pačiame pastate esantys tualetai;
- Daiktų pasidėjimo spintelės dalyviams;
- Garso aparatūra. Praktikų vadovo žodinės instrukcijos turi labai gerai ir aiškiai girdėtis. Jeigu to negalima užtikrinti natūraliu būdu, reikia naudoti garso aparatūrą;
- Laikrodis, kuriame laiką galėtų stebėti ir praktikų vadovas ir dalyviai;
- Kai kuriems dalyviams gali padėti akis dengiančios kaukės ar raiščiai;
- Gesintuvai ir kitos priemonės, reikalingos gaisro atveju. Taip pat ir praktikų vadovas ir grupės dalyviai turi žinoti kaip elgtis gaisro atveju.

- Pirmosios pagalbos vaistinė.

Pratybų metu dalyviai turėtų laikytis šių taisyklių:

- Būti apsirengus patogiais, nevaržančiais rūbais, be avalynės ir be papuošalų bei aksesuarų, galinčių trukdyti praktikoms.
- Stengtis maksimaliai įsitraukti į pratybų procesą ir sutelkti dėmesį į mokymosi ir įgūdžių lavinimo procesą;
- Praktikų metu nesinaudoti mobiliais telefonais ir kompiuteriais;
- Nesikalbėti tarpusavyje, o klausimus užduoti ir savo poreikius išsakyti ar apie patirtis pasidalinti viešai ir/arba praktikų vadovams tam skirtu laiku.

2.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Autogeninės treniruotės mokymo ir praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

2.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Mokytis autogeninės treniruotės relaksacijos tikslais rekomenduojama esant šioms būsenoms ir šiais atvejais:

- Nerimas ir nerimo sutrikimai (ypač esant išreikštam fiziologiniam nerimo komponentui)
- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Nemiga
- Bronchinė astma
- Lengva ir vidutinė depresija
- Lėtinis skausmas
- Aukštas kraujospūdis
- Virškinimo sutrikimai, tame tarpe dirgliosios žarnos sindromas
- Galvos skausmai (ypač įtampos tipo galvos skausmai)
- Nerimas ruošiantis medicininėms procedūroms
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas
- Esant vidaus organų nervinės reguliacijos sutrikimams ir siekiant jų sustiprinti bei stabilizuoti

Autogeninės treniruotės nerekomenduojama taikyti arba nereikėtų taikyti, neišsitikinus visišku jos saugumu esant šioms būklėms:

- Psichoziniai sutrikimai
- Sunki depresija
- Individuali netolerancija
- Psichologinės būsenos, kai dėmesio sukonzentravimas į kūno pojūčius gali provokuoti psichologinius sutrikimus (pvz., kai kurie potrauminiai sutrikimai)

Svarbu žinoti, kad autogeninė treniruotė yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir jį skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

2.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint pravesti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas

Specialistų, vedančių grupinius autogeninės treniruotės užsiėmimus pasirengimas yra panašus į pasirengimą, kurio reikia vedant kitus relaksacinius ir/arba konsultacinius užsiėmimus dirbant su klientais.

Siekiant vesti autogeninės relaksacijos praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Autogeninės treniruotės teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;
- Žmogaus raumenų anatomiją ir fiziologiją ir autonominės (vegetacinės) nervų sistemos funkcijas
- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- mokėjimas stebėti grupinį darbą, jį analizuoti ir reflektuoti
- mokymo įgūdžiai
- aktyvus klausymasis,
- empatija ir atjauta,
- efektyvi komunikacija,
- terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaikymas ir stiprinimas,
- adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- efektyvus laiko valdymas,
- mokėjimas išlaikyti profesines ribas,
- grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai ar kilimėliai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinį mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

2.6. Autogeninės treniruotės vaizdo ir garso įrašai

Autogeninės treniruotės metodika šiame darbe demonstruojama dviejuose vaizdo įrašuose (MP4 formatu) ir dviejuose garso įrašuose (MP3 formatu) pateiktuose atskirai.

Vaizdo įrašai

2V-A. Autogeninė treniruotė - Sėdint – Vaizdas.mp4

2V-B. Autogeninė treniruotė - Gulint – Vaizdas.mp4

Garso įrašai

2G-A. Autogeninė treniruotė - Sėdint – Garsas.mp3

2G-B. Autogeninė treniruotė - Gulint – Garsas.mp3

2.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas

- G. Eberlein Autogeninė treniruotė ir sveikata. Vilnius Mintis. 1982
- Micah R. Sadigh Autogenic Training: A Mind-Body Approach to the Treatment of Fibromyalgia and Chronic Pain Syndrome. 2001
- Jerrold S. Greenberg Comprehensive Stress Management McGraw-Hill Education. 2016
- Luthe, Wolfgang; Schultz, Johannes Heinrich (1969). Autogenic therapy. New York: Grune & Stratton. Republished in 2001 by The British Autogenic Society. In six volumes.

3.0. AUDIOVIZUALINĖ TERAPIJA (VIZUALINĖ RELAKSACIJA, VIZUALIZACIJA)

Audiovizualinė terapija (Audiovizualinė relaksacija, vizualinė relaksacija, valdoma vizualizacija) priklauso vaizdinių (vizualinių) relaksacijų grupei. Jos esmėje glūdi relaksuojančių vaizduotės praktikų (paprastai pateikiamų garso įrašuose), galimai lydimų specialiai pritaikytų garso ir/ar vaizdo signalų naudojimas atsipalaidavimo tikslais.

Svarbiausia metodikos veikiančioji dalis yra vaizduotės praktikos tekstas sakomas instruktoriaus arba įrašytas į garso takelį.

Vaizduotės praktika gali dažniausiai daroma tikslinės grupės dalyviams esant patogioje sėdimoje ar gulimoje padėtyje ir dalyvaujant praktikoje klausant vizualizacijos teksto užmerktomis akimis. Jeigu vizualizacijos tekstas pateikiamas garso įrašė, žodines instrukcijas gali lydėti specialiai parinktas muzikinis fonas, galimai papildomai praturtintas gamtos ar kitais garsais. Retesniais atvejais praktika atliekama rodant dalyviams specialiai sukurtą vaizdo medžiagą su įgarsintu relaksuojančios vaizduotės praktikos tekstu. Jeigu naudojamas vaizdas audiovizualinės relaksacijos metu rodomi spalvų deriniai, kartais ir gamtos vaizdai, kurie derinami su atpalaiduojančia muzika ar tokiais garsais.

Manoma, kad tokia praktika atpalaiduoja, gerina nuotaiką, miegą, padeda sumažinti stresą, nerimą, įtampą, susikaupti, atgauti jėgas, sumažinti jaučiamą skausmą. Praktikų metu ir po jų mažėja įtampa, nerimas, gerėja nuotaika ir bendra savijauta. Audiovizualinės terapijos praktika gali stabilizuoti bei raminti ir fiziologines organizmo funkcijas (širdies veiklą, smegenų aktyvumą).

Profesionaliuose psichoterapiniuose užsiėmimuose dažniausiai naudojamos tik grynos valdomos vizualizacijos be jokio garsinio ar vaizdo fono, nes tada praktikos dalyvių smegenys pateikiant valdomos vizualizacijos tekstą pačios sukuria norimas patirtis, be išorinio primetimo.

3.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Svarbiausia ir pagrindinį terapinį efektą sukurianti audiovizualinės relaksacijos metodikos dalis yra valdomos vaizduotės praktika.

Žemiau pateikiame vieną iš bazinių relaksacinės vaizduotės praktikos tekstų.

Dabar... , apsisprendę dalyvauti relaksacijos/atsipalaidavimo praktikoje galime atsisėsti ar atsigulti kuo patogesnėje padėtyje, atlaisvinus visus aptemptus ar varžančius drabužius, užsimerkti... ir... kuo pilniau atsiduoti praktikai. Palikime visus rūpesčius ir įtampą už šios praktikos ribų ir pradėkime gilios relaksacijos ir atsipalaidavimo praktiką.

Pradžioje leiskime sau įsisąmoninti, kad atsipalaidavimas yra kažkas tokio, kas vyksta savaime, jei mes leidžiame tam vykti.. Tai vyksta kai leidžiame sutelkti savo dėmesį į šį relaksacijos tekstą ir leisti vaizduotėje kilti siūlomiems vaizdiniais.

Relaksacijos pratybų metu, be abejo, gali kilti minčių, emocijų, kūno pojūčių ar elgesio impulsų. Tiesiog leiskime sau įsisąmoninti kai tai įvyksta ir neprisirišdami prieš šių minčių, emocijų, kūno pojūčių ar elgesio impulsų, leiskime jiems praeiti taip, kaip jie atėjo. Arba... tarsi paleisdami juos.... Tai ir ra atsipalaidavimo esmė – neįsitempti ir leisti kūnui, protui ir emocijoms ilsėtis ir atgauti jėgas. Šios praktikos metu siūlysiu jums atsiduoti atsipalaidavimo būsenai vis daugiau ir daugiau tarsi leidžiant sau panirti į ramybės ir malonaus lengvumo jausmą.

Dabar galime šiek tiek nukreipti dėmesį į kvėpavimą ir leisti kiekvieno iškvėpimo metu vis daugiau grimzti į malonią atsipalaidavimo būseną.

Leiskime sau kvėpuoti ramiai, lygiai, ritmiškai..., leiskime širdžiai plakti ramiai ir ritmiškai... Leiskime atsipalaiduoti visiems raumenims ir maloniai sušilti galūnėms.

Galime įsivaizduoti, kad kiekvieno lėto ramaus įkvėpimo metu iš aplinkos pasiimame vis daugiau ramybės ir atsipalaidavimo, o iškvėpimo metu atiduodame į aplinką kūne ir organizme esančią įtampą bei diskomfortą.

Su kiekvienu įkvėpimu gauname vis daugiau atsipalaidavimo, o su kiekvienu iškvėpimu atiduodame įtampą.

Dabar... gal galime vidiniu žvilgsniu peržvelgti visą kūną, pradėdant nuo kojų pėdų, atpalaiduoti kiekvieną kūno dalį ir dalelę, leisti jos sušilti ir vaizduotėje pripildyti šias dalis lengvos, raminančios energijos, ateinančios su kiekvienu įkvėpimu. O su kiekvienu iškvėpimu galima atsisakyti įtampos ne tik iš viso kūno, bet ir kiekvienos kūno dalelės, kurią tuo metu stebime vidiniu žvilgsniu.

Leiskime vis daugiau ir visiškai nurimti protui ir jausmams.

Leiskime sau įsivaizduoti, kad esame atostogų viduryje kokioje nors malonioje ir raminančioje mus vietoje, kur aplink maloni šiluma, lengvumas, ramybė ir pasitenkinimas. Leiskime šioms malonioms emocijoms vis daugiau apimti ir protą, ir jausmus ir kūną...

Galime įsivaizduoti, kad esame kur nors mums patinkančioje gamtos vietoje kur daug mūsų akims malonių spalvų, raminančio miško ošimo ir maloniai šildančių saulės spindulių... Leiskime sau kuo giliau panirti į šią būseną ir mėgautis ja...

Leiskime sau kvėpuoti toliau raminančiu ir atpalaiduojančiu būdu. Su kiekvienu iškvėpimu pajauskime, kaip visą kūną vis daugiau ir giliau apima malonaus ramybės ir atsipalaidavimo būseną...

Atsipalaiduoja ir mūsų pilvas ir dubuo. Malonus atsipalaidavimas apima ir mūsų vidaus organus: ramiai ir tolygiai dirba širdis, virškinimo sistema, kvėpavimas, kraujotaka...

Kai būsime pasiruošę, leiskime sau vaizduotėje tarsi sakyti sau, kad turime daug galimybių: stiprinti savo sveikatą, stiprinti savo kūną ir tapti vis sveikesniais ir stipresniais. Galime leisti sau įsivaizduoti, kad turime jėgų ir galimybių gyventi savo norimą gyvenimą, realizuoti savo galimybes, įsivaizduoti, kad mums skirta nugyventi ilgą ir laimingą gyvenimą.

Leiskime sau įsivaizduoti, kad galime savyje ugdyti stiprų ir išmintingą vidinį balsą, intuiciją, „vidinį išminčių“, kuriuo galime pasiremti įvairiose situacijose ir kurti harmoniją, pilnatvę, džiaugsmą, laimę ir tuo naudotis.

Leiskime sau pajaukti, kad esame unikalios būtybės, vieninteliai egzemplioriai pasaulyje, nes taip ir yra. Nėra žemėje kitos tokio paties žmogaus, todėl mes esame nepalyginamai vertingi ir bet koks lyginimasis su kitais žmonėmis yra netinkamas, nes tikrai mes galime lygintis tik su savimi pačiais praityje..

Dabar... Leiskime sau įsivaizduoti, kad turime daug galimybių keisti savo aplinką ir turime jėgų susitaikyti, ko pakeisti negalime ir gal galime vaizduotėje apsispręsti neiekvoti savo resursų kovojant su tuo, ko pakeisti negalime...

Gal galime leisti sau vaizduotėje apsispręsti kokiems svarbiems dalykams galėsime skirti energiją ir resursus, kurie atsipalaiduos atsisakius kovoti su tuo, kas nepakeičiama arba paleidus tai.

Gal galime vaizduotėje apsispręsti kokiais būdais ir kaip mes galime kurti daugiau džiaugsmo ir laimės mažais gabaliukais, kokių paprastų mažų dalykų galime padaryti, kad patirtume daugiau laimingų akimirklų.

Gal galime leisti sau įsivaizduoti ką norėtumėte pakeisti, kad labiau jaustumės savimi, kad jaustumėte mažiau skausmo, daugiau džiaugsmo ir ramybės.

Įsivaizduokime vieną žingsnį, kurį padarysime, kad būtume arčiau savęs, kad būtų mažiau skausmo, daugiau džiaugsmo ir ramybės. Įsipareigokime mintyse padaryti tą žingsnį ir įsivaizduokime laiką, kada jį padarysime.

Leiskime sau kvėpuoti ramiai, lėtai, ritmiškai, tolygiai.

Mūsų kūnas maloniai atsipalaidavęs ir ramus, mums gera ir saugu.

Leiskime sau pasimėgauti šia malonaus atsipalaidavimo būseną...

O dabar... ir vėl sutelkime visą dėmesį į savo kvėpavimą...

Pradėkime kvėpuoti kiek giliau, įsivaizduodami, kad kiekvieno įkvėpimo metu iš aplinkos, iš gamtos įkvėpiame vis daugiau energijos, stiprybės, sveikatos, motyvacijos ir entuziazmo. Kvėpuokime taip toliau gaudami vis daugiau energijos iš aplinkos.

Kai jausime, kad prisipildėme padėkokime sau už praktiką, pajudinkime galūnes ir kūną, atsimerkime...

Nusišypsokime ir baikime praktiką.

3.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Vizualizacinių praktikų pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti sąlygas, leidžiančias sukonzentruoti dėmesį į praktikas ir patirti praktikose sužadinamas bei gilaus atsipalaidavimo būsenas.

Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms:

- Apsauga nuo triukšmo ir pašalinių trikdžių (garsai iš lauko ar gretimų patalpų, durų varstymas ir t.t.);
- Šiluma. Šiltoje patalpoje atsipalaiduoti pavyksta lengviau ir greičiau. Praktikoms gali būti naudojami šilti ir minkšti pledai;
- Tinkamas vėdinimas.
- Vizualizacines praktikas galima atlikti ir sėdint ir gulint. Praktikoms sėdint reikalingos patogios kėdės su nedideliais atlošais ir atramomis rankoms. Jeigu naudojama gulinti dalyvių padėtis, reikia tam tinkamos grindų dangos ir minkštų kilimėlių;
- Apšvietimas turėtų būti komfortabilus dalyviams, ne per daug ryškus ir užtikrinantis bei skatinantis galimybes praktikuoti gilesnį atsipalaidavimą;
- Dalyviai turėtų turėti galimybes atsigerti, kad būtų išvengta dehidratacijos;
- Tame pačiame pastate esantys tualetai;
- Daiktų pasidėjimo spintelės dalyviams;
- Garso aparatūra. Praktikų vadovo žodinės instrukcijos turi labai gerai ir aiškiai girdėtis. Jeigu to negalima užtikrinti natūraliu būdu, reikia naudoti garso aparatūrą;
- Laikrodis, kuriame laiką galėtų stebėti ir praktikų vadovas ir dalyviai;
- Kai kuriems dalyviams gali padėti akis dengiančios kaukės ar raiščiai;
- Gesintuvai ir kitos priemonės, reikalingos gaisro atveju. Taip pat ir praktikų vadovas ir grupės dalyviai turi žinoti kaip elgtis gaisro atveju.
- Pirmosios pagalbos vaistinėlė.

Pratybų metu dalyviai turėtų laikytis šių taisyklių:

- Būti apsirengus patogiais, nevaržančiais rūbais, be avalynės ir be papuošalų bei aksesuarų, galinčių trukdyti praktikoms.
- Stengtis maksimaliai įsitraukti į pratybų procesą ir sutelkti dėmesį į mokymosi ir įgūdžių lavinimo procesą;
- Praktikų metu nesinaudoti mobiliais telefonais ir kompiuteriais;
- Nesikalbėti tarpusavyje, o klausimus užduoti ir savo poreikius išsakyti ar apie patirtis pasidalinti viešai ir/arba praktikų vadovams tam skirtu laiku.

3.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Vizualizacinių praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

3.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Mokytis vizualizacinių praktikų relaksacijos tikslais rekomenduojama esant šioms būsenoms ir šiais atvejais:

- Nerimas ir nerimo sutrikimai (ypač esant išreikštam fiziologiniam nerimo komponentui)
- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Nemiga
- Lengva ir vidutinė depresija
- Lėtinis skausmas
- Aukštas kraujospūdis
- Virškinimo sutrikimai, tame tarpe dirgliosios žarnos sindromas
- Galvos skausmai (ypač įtampos tipo galvos skausmai)
- Nerimas ruošiantis medicininiams procedūroms
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas
- Esant vidaus organų nervinės reguliacijos sutrikimams ir siekiant jų sustiprinti bei stabilizuoti

Vizualizacinių praktikų nerekomenduojama taikyti arba nereikėtų taikyti, neišsitikinus visišku jos saugumu esant šioms būklėms:

- Psichoziniai sutrikimai
- Sunki depresija
- Labai sunku sukaupti dėmesį
- Individuali netolerancija
- Psichologinės būsenos, kai dėmesio sukonzentravimas į kūno pojūčius gali provokuoti psichologinius sutrikimus (pvz., kai kurie potrauminiai sutrikimai)

Svarbu žinoti, kad vizualizacinės praktikos yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir jį skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

3.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint pravesti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas

Specialistų, vedančių vizualizacines praktikas pasirengimas yra panašus į pasirengimą, kurio reikia vedant kitus relaksacinius ir/arba konsultacinius užsiėmimus dirbant su klientais.

Siekiant vesti vizualizacinių praktikų praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Vizualizacinių praktikų teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;

- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- mokėjimas stebėti grupinį darbą, jį analizuoti ir reflektuoti
- mokymo įgūdžiai
- aktyvus klausymasis,
- empatija ir atjauta,
- efektyvi komunikacija,
- terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaikymas ir stiprinimas,
- adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- efektyvus laiko valdymas,
- mokėjimas išlaikyti profesines ribas,
- grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai ar kilimėliai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinį mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

3.6. Audiovizualinės terapijos (audiovizualinės relaksacijos) vaizdo ir garso įrašai

Audiovizualinės terapijos (audiovizualinės relaksacijos) vaizdo (MP4 formatu) ir garso (MP3 formatu) įrašas pateiktas atskirai.

Vaizdo įrašas

- 3V. Audiovizualinė terapija (audiovizualinė relaksacija) – Vaizdas.mp4

Garso įrašas

- 3G. Audiovizualinė terapija (audiovizualinė relaksacija) – Garsas.mp3

3.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas:

- Jerrold S. Greenberg Comprehensive Stress Management McGraw-Hill Education. 2016
- Belleruth Naparstek Staying well with guided Imagery.- 1994
- Andrew E. Schwartz Guided imagery for groups. Fifty visualizations that promote relaxation, problem solving, creativity and well-being.- 1997
- Virginia L. Thompson The Beginners Handbook To The Art Of Guided Imagery: A Professional and Personal Step-by-Step Guide to Developing and Implementing Guided Imagery. 23 Written Imageries with Centering Readings.- 2015

4.0 SAUGIOS VIETOS VIZUALIZACINĖ PRAKTIKA

Saugios vietos vizualizacinė praktika kaip ir aukščiau pateikta audiovizualinė relaksacija priklauso teorinėje dalyje aprašytoms, išnagrinėtoms ir pagrįstoms vaizdinėms relaksacijoms. Tai daugelio psichoterapijos kryptų (dažniausiai schemų terapijos ir Geštalto psichoterapijos) naudojama technika skirta padėti asmeniui nurimti, pasijusti kiek galima saugiau ir suvaldyti stresą.

Saugios vietos praktika yra savo esme vizualizacinė technika, tačiau dažniausiai atliekama kaip atskirai nuo kitų vizualizacijų taikoma intervencija. Todėl šiame darbe mes ją pateikiame kaip nepriklausomą ir atskirai vartotiną relaksacijos techniką.

Saugios vietos vizualizacinė technika gali būti atliekama keliais būdais iš kurių dažniausiai taikomi trys:

- Saugios vietos vizualizacija leidžiant kilti saugios vietos įvaizdžiui iš vaikystės prisiminimų (prisimenama ir vizualizuojama realiai buvusi saugi vieta vaikystėje);
- Saugios vietos vizualizacija leidžiant kilti saugios vietos įvaizdžiui iš suaugusiojo amžiuje gautų patirčių (prisimenama ir vizualizuojama realiai buvusi ar esama saugi vieta jau suaugusiojo amžiuje);
- Saugios vietos vizualizacija leidžiant kilti niekada realiai nepatirtos, tarsi idealios saugios vietos įvaizdžiui iš savo fantazijos pasaulio (prisimenama ir vizualizuojama fantazijoje kylanti idealiai saugi vieta).

Technika pasirenkama atsižvelgiant į realias praktikuojančių asmenų patirtis ir jų preferencijas.

Pavyzdžiui, jeigu asmuo turi buvimo saugioje vietoje patirties vaikystėje arba suaugusiojo gyvenime, taikomos pirmos dvi technikos (pirmenybė rinktis suteikiama pačiam asmeniui), tačiau jeigu asmuo tokios patirties neturi, siūloma vizualizuoti idealią, fantazuojant susikurtą, saugią vietą.

4.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Saugios vietos vizualizacinę praktiką galima įsisavinti ir per vieną 60-90 minučių trukmės užsiėmimą, tačiau sunkesniais atvejais, labai nesaugiai besijaučiantiems ir nerimastingiems arba patyrusiems kompleksines traumas asmenims gali prireikti ir keletą (dažniausiai iki 4) užsiėmimų. Siūloma mokantis metodikos, ne mažiau kaip 2 kartus per dieną saugios vietos praktiką daryti namų aplinkoje. Vienos praktikos trukmė darant namuose yra 5-10 minučių (išimtiniais atvejais 15-20 minučių), todėl daugumai asmenų 1-2 kartus per dieną praktikuoti namuose yra visai priimtina.

Laikysena. Saugios vietos praktika atliekama ir jos mokomasi arba sėdimoje arba gulimoje padėtyje. *Sėdimos padėtys.* Sėdima praskyrus kojas maždaug 45° kampu ant kėdės, padais liečiant grindis, lengvai suglebus, bet nereikia palinkti stipriai į priekį. Rankų dilbiai gali gulėti ant šlaunų, o plaštakos būti nukarusios žemyn. Galvai gali būti nusvirusi šiek tiek į priekį leidžiamame nusvirtu į priekį. Galima sėdėti ir kėdėje su atlošu, nugara atsirėmus į atlošą, o dilbius padėjus ant kėdės atramų.

Gulima padėtis. Gulint ant nugaros ant minkštesnio kilimėlio galvą atrėmus į nedidelę pagalvėlę. Galima nedidelę pagalvėlę arba sulankstytą rankšluostį padėti ir po kaklu, tačiau ir galva ir kaklas turėtų būti neįtempti. Rankos gali gulėti šalia liemens, o kojos lengvai praskirtos į šonus. Jeigu žmogui taip patogiau, po pakinkliais galima padėti nedidelę susuktą rankšluostį ar pagalvėlę (kaip atramėlę).

Esant abiem (ir sėdimai ir gulimai) padėtimis labai rekomenduojama naudoti maloniai švelnų ar šiltą pledą, dažnai padedantį sustiprinti jaukumo ir „buvimo saugioje vietoje“ jausmus.

Pradžioje mokomasi praktikuoti toje pačioje kūno pozoje, tačiau šiek tiek įgudus patartina kūno pozą vertėtų vis pakeisti, kad išmoktume atsipalaiduoti ir praktikuoti įvairiose vietose, pozose ir įvairiu metu.

Prieš pradėdant praktiką verta vidiniu žvilgsniu tarsi „peržvelgti“ visas kūno dalis (nuo viršaus į apačią arba atvirkščiai, kaip geriau patinka praktikuojančiam asmeniui) ir atleisti pastebėtą įtampą raumenyse ar kitose kūno dalyse.

Saugios vietos praktikos etapai

- Įvadas. Pradėkime paaiškindami klientui, kas yra saugios vietos praktika, kaip ji atliekama ir kuo ji gali būti naudinga.
- Trumpas kūno peržvelgimas „vidiniu žvilgsniu“ ir pastebėtos įtampos atpalaidavimas.
- Vizualizacijos pradžia: Mokymų dalyviai kviečiami įsivaizduoti saugią vietą pasirinkdami iš trijų variantų:
 - Reali patirta saugi vieta vaikystėje
 - Reali saugi vieta, patirta jau suaugusiojo amžiuje
 - Įsivaizduojama idealiai saugi vieta, susikurta fantazijoje/vaizduotėje.
- Dėmesys sensoriniams pojūčiams. Paskatinkime mokymų dalyvius tarsi patyrinėti šią vietą pasitelkiant visus pojūčius. Ką jie mato, girdi, jaučia kvapą, skonį ir liečia? Kokius fizinius pojūčius jaučia. Paskatinkime kiek galima pajusti malonius pojūčius, stiprinančius saugumo ir jaukumo jausmus. Kuo išsamesni ir ryškesni vaizdiniai, tuo veiksmingesnė bus saugios vietos praktika.
- Įtraukime paskatinimą išgyventi malonius jausmus. Pakvieskime mokymų dalyvius įsisąmoninti ir kuo giliau bei pilniau išgyventi malonius jausmus, kuriuos sukelia buvimas saugioje vietoje.
- Duokime dalyviams pasirinkti kiek laiko pabūti saugios vietos vizualizacijoje. Tai suteikia jiems galimybę kontroliuoti procesą ir dėlto pasijausti dar saugiau.
- Kvieskime reguliariai praktikuoti. Kuo dažniau asmenys praktikuoja „lankymąsi savo saugioje vietoje“, tuo lengviau jam bus pasiekti vizualizaciją, kai to prireiks. Taip pat reguliari praktika gali padėti suformuoti ir įtvirtinti relaksacinius įgūdžius bei perkelti juos į realų gyvenimą.
- Išstbulinus įgūdžius pasiūlykime klientams saugios vietos praktiką naudoti kaip tvarkymosi priemonę patiriant įvairaus stiprumo stresą keliančius iššūkius.

Papildomos pastabos:

Būkime lankstūs: Saugi vieta gali būti bet kokia klientui tinkama vieta. Tai gali būti miškas, vieta kambaryje, miškas, vaikystės namai, fantazijų karalystė ir t. t. Svarbiausia, kad ten būtų saugu ir jauku.

Validizuokime patirtį: Kartais klientai iš pradžių gali jaustis keistai/kvailai arba nepasitikėti savimi atlikdami šį pratimą. Užtikrinkime juos, kad tai pagrįsta ir naudinga terapinė priemonė, kad ir kokia keista ji atrodytų.

Užuominos: Galime pasiūlyti klientams palengvinti praktiką naudojant daiktines, sensorines ar žodines užuominas. Pavyzdžiui, išsirinkti melodiją (pvz., patinkančią asmeniui lopšinę), kvapą, šiltą šaliką ar pledą ar žodžius (pvz., „Aš esu saugioje vietoje, čia saugu ir gera“), kurie nuolat juos naudojant pagreitins pasinėrimo į saugios vietos praktiką procesą.

Integravimas su kitomis technikomis: Saugios vietos techniką galima derinti su kitais atsipalaidavimo pratimais, pavyzdžiui, kontroliuojamu kvėpavimu ar progresyvine raumenų relaksacija.

Saugumo aspektai: Klientams, turintiems sunkių traumų ar disociacinių sutrikimų, labai svarbu saugios vietos pratimą atlikti saugiai. Yra rizika, kad tokie klientai gali per daug pasinerti į „saugią vietą“ ir jiems bus sunku grįžti į dabarties momentą. Visada įsitinkime, kad jie gali lengvai ir patikimai "grįžti" iš savo saugios vietos vizualizacijos.

Stebėjime kliento reakciją pratimo metu ir po jo. Jei jie atrodo sutrikę arba praneša apie neigiamus jausmus, susijusius su jų saugia vieta, gali prireikti pakoreguoti pratimą arba išbandyti kitą techniką. Atminkime, kad nors saugios vietos praktika gali būti galingas įrankis, tačiau ji yra tik vienas iš daugelio terapinių priemonių rinkinyje esančių įrankių. Taikykime šią metodiką atsižvelgdami į individualius kliento poreikius, ir būkime atviri galimybei prireikus ją modifikuoti ar net jos individualiam klientui atsisakyti.

4.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Saugios vietos praktikos pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti sąlygas, leidžiančias sukonzcentruoti dėmesį į praktikas ir patirti praktikose sužadinamas bei gilaus atsipalaidavimo būsenas.

Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms:

- Apsauga nuo triukšmo ir pašalinių trikdžių (garsai iš lauko ar gretimų patalpų, durų varstymas ir t.t.);
- Šiluma. Šiltoje patalpoje atsipalaiduoti pavyksta lengviau ir greičiau. Praktikoms gali būti naudojami šilti ir minkšti pledai;
- Tinkamas vėdinimas.
- Saugios vietos praktiką galima atlikti ir sėdint ir gulint. Praktikoms sėdint reikalingos patogios kėdės su nedideliais atlošais ir atramomis rankoms. Jeigu naudojama gulinti dalyvių padėtis, reikia tam tinkamos grindų dangos ir minkštų kilimėlių;
- Apšvietimas turėtų būti komfortabilus dalyviams, ne per daug ryškus ir užtikrinantis bei skatinantis galimybes praktikuoti gilesnę atsipalaidavimą;
- Dalyviai turėtų turėti galimybes atsigerti, kad būtų išvengta dehidratacijos;
- Tame pačiame pastate esantys tualetai;
- Daiktų pasidėjimo spintelės dalyviams;
- Garso aparatūra. Praktikų vadovo žodinės instrukcijos turi labai gerai ir aiškiai girdėtis. Jeigu to negalima užtikrinti natūraliu būdu, reikia naudoti garso aparatūrą;
- Laikrodis, kuriame laiką galėtų stebėti ir praktikų vadovas ir dalyviai;
- Kai kuriems dalyviams gali padėti akis dengiančios kaukės ar raiščiai;
- Gesintuvai ir kitos priemonės, reikalingos gaisro atveju. Taip pat ir praktikų vadovas ir grupės dalyviai turi žinoti kaip elgtis gaisro atveju.
- Pirmosios pagalbos vaistinėlė.

Pratybų metu dalyviai turėtų laikytis šių taisyklių:

- Būti apsirengus patogiais, nevaržančiais rūbais, be avalynės ir be papuošalų bei aksesuarų, galinčių trukdyti praktikoms.
- Stengtis maksimaliai įsitraukti į pratybų procesą ir sutelkti dėmesį į mokymosi ir įgūdžių lavinimo procesą;
- Praktikų metu nesinaudoti mobiliais telefonais ir kompiuteriais;
- Nesikalbėti tarpusavyje, o klausimus užduoti ir savo poreikius išsakyti ar apie patirtis pasidalinti viešai ir/arba praktikų vadovams tam skirtu laiku.

4.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Saugios vietos mokymo ir praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti

visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

4.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Mokytis saugios vietos praktikos relaksacijos tikslais rekomenduojama esant šioms būsenoms ir šiais atvejais:

- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Psichologinių traumų padariniai
- Nerimas ir nerimo sutrikimai
- Nemiga
- Lengva ir vidutinė depresija
- Lėtinis skausmas
- Nerimas ruošiantis medicininėms procedūroms
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas

Saugios vietos praktikos nerekomenduojama taikyti arba nereikėtų taikyti, neišsitikinus visišku jos saugumu esant šioms būklėms:

- Psichoziniai sutrikimai
- Sunki depresija
- Individuali netolerancija
- Psichologinės būsenos, kai vizualizacijos gali provokuoti psichologinius sutrikimus (pvz., kai kurie sunkūs ir sudėtingi potrauminiai sutrikimai)

Svarbu žinoti, kad saugios vietos praktika yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir jį skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

4.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint praveisti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas

Specialistų, vedančių grupinius saugios vietos praktikų užsiėmimus pasirengimas yra panašus į pasirengimą, kurio reikia vedant kitus relaksacinius ir/arba konsultacinius užsiėmimus dirbant su klientais.

Siekiant vesti saugios vietos praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Saugios vietos vizualizacinės praktikos teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;
- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- mokėjimas stebėti grupinį darbą, jį analizuoti ir reflektuoti
- mokymo įgūdžiai
- aktyvus klausymasis,
- empatija ir atjauta,

- efektyvi komunikacija,
- terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaikymas ir stiprinimas,
- adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- efektyvus laiko valdymas,
- mokėjimas išlaikyti profesines ribas,
- grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai arba kilimėliai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinį mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

4.6. Saugios vietos praktikos vaizdo ir garso įrašai

Saugios vietos vizualizacinės praktikos vaizdo (MP4 formatu) ir garso įrašai (MP3 formatu) pateikti atskirai.

Vaizdo įrašas

- 4V. Saugios vietos vizualizacinė praktika - Gulint ir Sédint – Vaizdas.mp4

Garso įrašai

- 4G-A. Saugios vietos vizualizacinė praktika - Gulint – Garsas.mp3
- 4G-B. Saugios vietos vizualizacinė praktika - Sédint – Garsas.mp3

4.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas

- Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay The Relaxation & Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications 2019
- Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk et al. Principles and Practice of Stress Management.- 2021

5.0. DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO (ĮSISĄMONINIMO, ATIDOS, ANGL. MINDFULNESS) MEDITACINĖ PRAKTIKA

Dėmesingo įsisąmoninimo (*angl. mindfulness*) praktika yra dalis labai visame pasaulyje išpopuliarėjusių ir moksliniais tyrimais pagrįstų programų „Įsisąmoninimu grįsto streso valdymas“ (*angl. Mindfulness-based stress reduction, MBSR*) ir „Įsisąmoninimu grįstos kognityvinės terapijos“ (*angl. Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT*) dalis.

Ši praktika siūloma minėtų programų pradžioje ir apima kūno ir kvėpavimo įsisąmoninimą ir gali būti kartais vadinama kūno ir kvėpavimo įsisąmoninimo praktika. Tačiau, ji dažnai atliekama ir kaip atskirai nuo visų minėtų programų taikoma intervencija. Mes šią praktiką papildome visų savo sensorinių pojūčių (regos, klausos, lietim, kvapo, skonio) ir taip pat minčių, emocijų bei impulsų veikti įsisąmoninimo komponentais. Todėl, šiame darbe mes ją pateikiame kaip nepriklausomą ir atskirai vartotiną relaksacijos techniką.

Taip pat minėtose programose kartu su dėmesingo įsisąmoninimo praktika siūlomi ir patarimai dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimui kasdienybėje. Šiuos patarimus taip pat pateikiame šiame skyrelyje. Praktiką siūlome daryti formaliai sėdimoje ar gulimoje padėtyje, o patarimais kasdieniniam dėmesingo įsisąmoninimo įgūdžių ugdymui siūlome vadovautis kaip gairėmis neformaliam praktikavimui.

Dėmesingo įsisąmoninimo praktika, skirtingai nuo daugelio relaksacinių technikų atsipalaidavimo efektą sukelia ne tiesiogiai, bet per dėmesio valdymo ir sukonzentravimo į norimus objektus ugdymą. Todėl, mokant dėmesingo įsisąmoninimo technikų reikėtų akcentuoti ne nusiramimą, bet galimybę sukonzcentruoti bei valingai valdyti dėmesį, įjungti sąmoningumą ir todėl dar geriau suvaldyti stresą. O relaksacinis poveikis atsiranda ir didėja praktikų eigoje kartu su kitais teigiamais efektais.

Labai svarbu, kad užsiėmimus vedantys specialistai praktikuotų ir patys, nes tokiu atveju jie galės daug efektyviau dalintis žiniomis bei mokyti įgūdžių naudodami ir tiesioginį modeliavimą.

5.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Dėmesingo įsisąmoninimo meditacinę praktiką galima įsisavinti ir per 2-4 užsiėmimus (trunkančius 60-90 minučių), tačiau atvejais, kai asmenys sunkiau sukaupia ir valdo dėmesį, gali prireikti ir daugiau užsiėmimų.

Siūloma po kiekvieno mokymosi su instruktoriumi užsiėmimo, ne mažiau kaip 1-2 kartus dėmesingo įsisąmoninimo praktiką daryti namų aplinkoje. Vienos praktikos trukmė darant namuose yra apie 15-20 minučių, todėl daugumai asmenų 1-2 kartus praktikuoti namuose yra visai priimtina. *Laikysena.* Dėmesingo įsisąmoninimo praktika atliekama ir jos mokomasi arba sėdimoje arba gulimoje padėtyje.

Sėdimos padėtys. Sėdima praskyrus kojas maždaug 45° kampu ant kėdės, padais liečiant grindis, lengvai suglebus, bet nereikia palinkti stipriai į priekį. Rankų dilbiai gali gulėti ant šlaunų, o plaštakos būti nukarusios žemyn. Galvai gali būti nusvirusi šiek tiek į priekį leidžiamo nusvirtu į priekį. Galima sėdėti ir kėdėje su atlošu, nugarą atsiremęs į atlošą, o dilbius padėjus ant kėdės atramų.

Gulima padėtis. Gulint ant nugaros ant minkštesnio kilimėlio galvą atrėmus į nedidelę pagalvėlę. Galima nedidelę pagalvėlę arba sulankstytą rankšluostį padėti ir po kaklu, tačiau ir galva ir kaklas turėtų būti neįtempti. Rankos gali gulėti šalia liemens, o kojos lengvai praskirtos į šonus. Jeigu žmogui taip patogiau, po pakinkliais galima padėti nedidelę susuktą rankšluostį ar pagalvėlę (kaip atramėlę).

Jeigu mokymų dalyviams taip patogiau, praktikos metu galima naudoti maloniai švelnų ar šiltą pledą. Pradžioje mokomasi praktikuoti toje pačioje kūno pozoje, tačiau šiek tiek įgudus patartina kūno pozą vertėtų vis pakeisti, kad išmoktume atsipalaiduoti ir praktikuoti įvairiose vietose, pozose ir įvairiu metu.

Žemiau pateikiame tekstą, kuris naudojamas dėmesingo įsisąmoninimo praktikos mokymų metu.

Dėmesingo įsisąmoninimo meditacinė praktika

- Ši meditacinė praktika yra skirta padėti nurimti ir įsitvirtinti dabartiniame momente.
- Visų pirma, susiraskime sau patogią kūno padėtį: atsigulkime ant kilimo ar kilimėlio, atsisėskime ant tvirtos kėdės su tiesia atkalte, pagalvėlės arba ant meditacijai skirtos kėdės. Jeigu sėdime ant kėdės, leiskime savo pėdoms visiškai atsiremti į grindis, nesukryžiuokime kojų, leiskime savo stuburui išsitiesti, tačiau neįsitempti. Tokiu būdu mūsų laikysena tampa ori ir patogi, o ne sustingusi ar įsitempusi. Jeigu gulime ant nugaros, nesukryžiuokime kojų, šiek tiek pasukime savo pėdas į priešingas puses, o rankas ištieskime ir truputį patraukime nuo šonų.
- Jeigu patogiu, užsimerkime arba bandykime žiūrėti laisvai žemyn šiek tiek į priekį nuo savęs. Atkreipkite dėmesį, įsiklausykime į kylančius savo kūno pojūčius, atsiradusius nuo sąlyčio su jį palaikančia atrama. Kelias akimirkas patyrinėkime šiuos pojūčius.
- Sutelkime savo dėmesį ir perkelkime jį į savo pėdas taip, kad mūsų „dėmesio žibintas“ „apšviestų“ kojų pirštus, padus, kulnus, pėdų viršų ir kulkšnis. Įsijauskime, susitelkime į visus fizinius pojūčius, kuriuos kas akimirką galime pajusti savo pėdose ir kulkšnyse. Stebėkime, kaip šie pojūčiai atsiranda ir išnyksta mūsų sąmonėje. Jeigu jokių pojūčių nekyla, įsidėmėkime ir tai. Tiesiog pripažinkime, kad jokių pojūčių šiuo metu nejaučiame. Tai visiškai normalu: mes neskatiname pojūčių specialiai susikelti. Mes paprasčiausiai, kiek sugebame, pastebime tai, kas jau yra.
- Dabar... leiskime sau praplėsti savo dėmesį ir vidiniu žvilgsniu pažvelkime į abi savo kojas (pėdas, čiurnas, blauzdas, kelius ir šlaunis). Palaikykime šiek tiek abi kojas savo „dėmesio centre“ – pastebėkime bet kokius fizinius pojūčius, kylančius jose.
- Dabar... leiskime išplėsti savo dėmesį taip aprėpdami dubenį bei klubus, apatinę nugaros dalį, juosmens sritį ir apatinę pilvo dalį. Pabandykime pajusti savo liemenį, krūtinę ir nugarą iki pat pečių, stebėdami visus liemenyje kylančius kūno pojūčius arba įsisąmonindami tų pojūčių nebuvimą.
- Dabar... atkreipkime savo dėmesį iš pradžių į kairiąją ranką, patyrinėkime pojūčius joje... Tada... į dešiniąją ranką, patyrinėkime pojūčius joje...
- Dabar... perkelkime dėmesį į kaklą..., veidą..., galvą..., kol galiausiai sąmonėje dėmesingumu aprėpsime visą savo kūną.
- Jeigu galime, leiskime visam kūnui ir jame kylantiems pojūčiams būti tokiems, kokius juos jaučiame. Mums nereikia nieko kontroliuoti ar keisti. Kiek tik įmanoma leiskime pojūčiams būti tokiems, kokius juos atrandame ir pajaučiame...
- Dabar perkelkime dėmesį tarsi į savo kūno centrą – pilvo srityje kylančius pojūčius įkvepiant ir iškvepiant. Įsisąmoninkime, kaip keičiasi šios kūno srities fiziniai pojūčiai kvėpuojant ir judant pilvo sienelei. Jeigu norime, padėkime savo ranką ant pilvo keliems įkvėpimams ir pajuskime, kaip Jūsų pilvas kyla ir leidžiasi. Kiekvieno įkvėpimo ir kiekvieno iškvėpimo metu leiskime sau visiškai pajusti ir įsisąmoninti savo kvėpavimą.
- Dabar..., gal galime atmerkti akis ir įsisąmoninti ką matome... Atsisakykime kaip nors tai vertinti, tiesiog pripažinkime savo regos pojūčius, t.y. vaizdus, kuriuos fiksuoja mūsų akys...

- Dabar..., gal galime vėl užmerkti akis ir įsisąmoninti ką girdime... Vėlgi atsisakykime kaip nors tai vertinti, tiesiog pripažinkime savo klausos pojūčius, t.y. garsus, kuriuos fiksuoja mūsų ausys...
- Dabar... taip pat įsisąmoninkime ir savo uoslės pojūčius ir savo skonio pojūčius. Kartais oras taip pat turi skonį... Atsisakykime kaip nors tai vertinti, tiesiog pripažinkime savo pojūčius, kuriuos fiksuoja mūsų sensoriniai organai...
- Dabar... kai esame pasiruošę... galime leisti dėmesį perkelti prie minčių stebėjimo... Tiesiog pradėkime stebėti savo mintis, kaip proto produktus, atsisakydami jas vertinti ir į jas reaguoti. Galime pradėti stebėti mintis tarsi tekstus kompiuterio ekrane... arba kaip vaizdus kino ekrane..., tarsi atsitraukę ir žiūrėdami iš šono... Arba vaizduotėje galime stebėti mintis tarsi lapus upėje sėdėdami ant kranto... Jeigu kurios nors mintys sukelia stiprias emocijas, priimkime jas, nesistenkime nuo jų išsivaduoti ir vėl gražinkime dėmesį prie minčių stebėjimo. Galime stebėti kaip mūsų protas „gamina“ vieną mintį po kitos ir jos keičia viena kitą. Jeigu mes prie savo minties neprisirišame, nepradedame į ją reaguoti, vieną mintį tuoj pat pakeičia kita mintis. Įsisąmoninkime tai, kad kartais mintys sukelia mums emocijas ar fizinius pojūčius, į kuriuos pradėdame reaguoti aversiškai. Atsisakykime tai daryti... Pripažinkime viską ką patiriame ir leiskime tam būti... Būti... ir praeiti..., nes viskas, prie ko neprisirišame ir nereaguojame greitai praeina...
- Jeigu pastebime, kad mūsų protas nuklydo nuo minčių stebėjimo, pagirkime save, kad esame dėmesingi ir pastebėjome proto klaidžiojimus ir vėl kai būsime pasiruošę švelniai gražinkime dėmesį prie minčių stebėjimo....
- Dabar... galime perkelti dėmesį prie emocijų stebėjimo. Tiesiog galime įsisąmoninti savo emocijas ir pripažinti bei priimti jas, kad ir kokios jos bebūtų... Galime pabandyti vaizduotėje stebėti emocijas tarsi iš šono, iš žiūrovo kėdės, vaidinamas pantomimos arba nebylaus kino aktorių...
- Dabar... gal galime įsisąmoninti savo impulsus veikti... Tik įsisąmoninti ir nieko nedaryti, tik stebėti...
- Dabar... gal galime atsiverti taip vadinamam atviram dėmesingumui... arba atviram pilnaprotavimui... Galime pripažinti ir priimti visas patirtis, kurios pasiekia mūsų smegenis... Kūno pojūčius..., kvapus..., garsus..., mintis..., emocijas..., impulsus veikti... Viską, ką patiriame... Tai tarsi „atsivėrimas be pasirinkimo“..., kuri galime praktikuoti įjungę naujoko protą... Pabūkime su visa patirtimi, kurią įsisąmoniname atvėrę savo protą... Mums nereikia stengtis kaip nors kontroliuoti savo kvėpavimo – tiesiog leiskime kvėpavimui vykti savaime.
- Dabar su visu savo dėmesingumu galima grįžti prie kvėpavimo stebėjimo... Pastebėkime savo kvėpavimo ciklą ir pauzes tarp įkvėpimo ir iškvėpimo... Anksčiau ar vėliau galbūt pastebėsime, kad mūsų mintys nukrypsta nuo kvėpavimo: pradėdame mąstyti, planuoti, prisiminti arba įsivaizduoti. Pastebėjus, kad taip nutiko, nekritikuokime ir nekaltinkime savęs, neskubėkime skubotai gražinti dėmesio atgal į kvėpavimą. Tiesiog pamažu suvokime, kur nukrypo mūsų mintys ir kai jausimės pasiruošę, labai švelniai, bet užtikrintai perkelkime savo dėmesį atgal prie kvėpavimą stebėjimo.
- Mūsų mintys vėl ir vėl nukryps kitur. Nepamirškime, kad tikslas yra tiesiog tai pastebėti, o vėliau švelniai gražinti dėmesį į kvėpavimą. Gražindami savo dėmesį atgal, žiūrėkime į tai kaip į galimybę ugdyti savyje kantrybę ir atjautą. Tai ir yra meditacija, tai ir yra dėmesingumo ugdymas. Priminkime sau, kad pastebėti, jog dėmesys nukrypo ir gražinti mintis atgal vėl ir vėl – tai ir yra ši praktika.

- Dabar..., jeigu norime, galime leisti sau dar savarankiškai šiek tiek pratęsti pratimą, nuolat sugrąžinant prie kvėpavimą savo dėmesį, jam nukrypus. Galime leisti kvėpavimui pabūti kaip inkarui, išlaikančiam mus dabartyje.

Žemiau pateikiame patarimus ir rekomendacijas kasdieniniam dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimui. Tai irgi labai rekomenduojame siūlyti mokymų dalyviams.

Patarimai ir rekomendacijos kasdieniniam dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimui

- Ryte vos pabudę prieš išlipdami iš lovos, galime sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Atlikime penkis dėmesingo kvėpavimo ciklus.
- Leiskime sau pastebėti kūno poziciją ir jos pokyčius. Įsisąmoninkime, kaip kūnas ir protas jaučiasi mums atsisėdant, atsistojant ir pradėdant vaikščioti. Stebėkime kiekvieną perėjimą nuo vienos pozos prie kitos.
- Kiekvieną išgirstą telefono skambutį, garsą, žmonių kalbą, paukščio giesmę, pravažiuojančio automobilio ūžesį ar signalą, juoką, vėją ar užsidarančių durų trinktelėjimą leiskime sau priimti kaip priminimą praktikuoti dėmesingumą. Iš tiesų klausykime, būkime dėmesingi ir susikoncentravę į dabarties momentą.
- Kelis kartus per dieną paskirkime po kelias minutes dėmesio sutelkimui į kvėpavimą. Dėmesingai pastebėkime, kaip įkvepiame ir iškvepiame.
- Kaskart, kai ką nors valgome, prieš tai minutėlę pakvėpuokite. Pažiūrėkime į maistą, kad suprastumėte jo ryšį su tuo, kas jį išaugino ir juo rūpinosi, kad jis patektų ant mūsų stalo. Ar įsisąmoniname savo maiste saulės šviesą, lietų, žemę, ūkininką, sunkvežimio vairuotoją? Valgykime dėmesingai ir sąmoningai, kad maistas teiktų mums stiprybės ir sveikatos. Sutelkime dėmesį, kad galėtumėte iš tiesų matyti, uostyti ir skanauti maistą, jausti kaip jį kramtome ir ryjame.
- Stovėdami ar vaikščiodami, stebėkime savo kūną. Atkreipkime dėmesį į pozą, į padų kontaktą su žeme. Eidami juskime vėją savo kojomis ir rankomis. Ar norime skubėti?
- Susitelkime klausydami ir kalbėdami. Ar galime tiesiog klausytis neįsąmoningai, nei nepritarimo, nei simpatijos, nei antipatijos, ir neplanuodami, ką mes pasakysime? Ar kalbėdami galime pasakyti tai, ką norime, ne per daug ir ne per mažai? Ar pastebime, kaip jaučiasi mūsų kūnas ir protas bendraujant?
- Jeigu tenka palaukti eilėje, susitelkime į stovėjimą ir kvėpavimą. Pajuskime pėdų kontaktą su žeme, išiklausykime, ką jaučia mūsų kūnas. Susikoncentruokime į pilvo kilimo ir nusileidimo judesius. Ar nekantraujame?
- Bet kuriuo dienos momentu atkreipkime dėmesį į įsitempusias kūno vietas. Pamėginkime įkvėpdami „nukreipti“ į jas orą, o iškvėpdami paleisti perteklinę įtampą. Gal kurioje nors kūno vietoje įtampa kaupiasi nuolat, pavyzdžiui, sprande, pečiuose, pilve, žandikauliuose arba nugaros apačioje? Jeigu įmanoma, kartą per dieną atlikime raumenų tempimo pratimus.
- Sutelkime dėmesį į kasdienes užsiėmimus, pavyzdžiui, dėmesingai valykime dantis, plaukime indus, šukuokimės, aukimės batus ar dirbkime. Sutelkime dėmesį į kiekvieną veiklą.
- Kas vakarą prieš eidami miegoti paskirkime keletą minučių dėmesingam kvėpavimui. Stebėkime, kaip penkis kartus susitelkę įkvepiame ir iškvepiame.

Atminkime, kad dėmesingo įsisąmoninimo (kūno ir kvėpavimo) praktika gali būti labai efektyvi dėmesingumo bei sąmoningumo lavinimo ir streso valdymo technika, tačiau ji yra tik vienas iš daugelio terapinių priemonių rinkinyje esančių įrankių. Taikykime šią metodiką atsižvelgdami į individualius kliento poreikius, ir būkime atviri galimybei prirėkus ją modifikuoti ar net jos individualiam klientui atsisakyti.

5.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti sąlygas, leidžiančias sukonzentruoti dėmesį į praktikas ir patirti praktikose sužadintą terapines būsenas.

Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms:

- Apsauga nuo triukšmo ir pašalinių trikdžių (garsai iš lauko ar gretimų patalpų, durų varstymas ir t.t.);
- Šiluma. Šiltoje patalpoje atsipalaiduoti pavyksta lengviau ir greičiau. Praktikoms gali būti naudojami šilti ir minkšti pledai;
- Tinkamas vėdinimas.
- Praktika galima atlikti ir sėdint ir gulint. Praktikoms sėdint reikalingos patogios kėdės su nedideliais atlošais ir atramomis rankoms. Jeigu naudojama gulinti dalyvių padėtis, reikia tam tinkamos grindų dangos ir minkštų kilimėlių;
- Apšvietimas turėtų būti komfortabilus dalyviams, ne per daug ryškus ir užtikrinantis bei skatinantis galimybes praktikuoti gilesnę atsipalaidavimą;
- Dalyviai turėtų turėti galimybes atsigerti, kad būtų išvengta dehidratacijos;
- Tame pačiame pastate esantys tualetai;
- Daiktų pasidėjimo spintelės dalyviams;
- Garso aparatūra. Praktikų vadovo žodinės instrukcijos turi labai gerai ir aiškiai girdėtis. Jeigu to negalima užtikrinti natūraliu būdu, reikia naudoti garso aparatūrą;
- Laikrodis, kuriame laiką galėtų stebėti ir praktikų vadovas ir dalyviai;
- Kai kuriems dalyviams gali padėti akis dengiančios kaukės ar raiščiai;
- Gesintuvai ir kitos priemonės, reikalingos gaisro atveju. Taip pat ir praktikų vadovas ir grupės dalyviai turi žinoti kaip elgtis gaisro atveju.
- Pirmosios pagalbos vaistinė.

Pratybų metu dalyviai turėtų laikytis šių taisyklių:

- Būti apsirengus patogiais, nevaržančiais rūbais, be avalynės ir be papuošalų bei aksesuarų, galinčių trukdyti praktikoms.
- Stengtis maksimaliai įsitraukti į pratybų procesą ir sutelkti dėmesį į mokymosi ir įgūdžių lavinimo procesą;
- Praktikų metu nesinaudoti mobiliais telefonais ir kompiuteriais;
- Nesikalbėti tarpusavyje, o klausimus užduoti ir savo poreikius išsakyti ar apie patirtis pasidalinti viešai ir/arba praktikų vadovams tam skirtu laiku.

5.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Saugios vietos mokymo ir praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

5.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Mokyti dėmesingo įsisąmoninimo praktikos rekomenduojama esant šioms būsenoms ir šiais atvejais:

- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Psichologinių traumų padariniai
- Nerimas ir nerimo sutrikimai
- Nemiga
- Lengva ir vidutinė depresija
- Lėtinis skausmas
- Aukštas kraujospūdis
- Nerimas ruošiantis medicininėms procedūroms
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas

Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos nerekomenduojama taikyti arba nereikėtų taikyti, neišsitikinus visišku jos saugumu esant šioms būklėms:

- Psichoziniai sutrikimai
- Sunki depresija
- Individuali netolerancija
- Psichologinės būsenos, kai vizualizacijos gali provokuoti psichologinius sutrikimus (pvz., kai kurie sunkūs ir sudėtingi potrauminiai sutrikimai)

Svarbu žinoti, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir ją skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

5.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint prarasti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas

Specialistų, vedančių dėmesingo įsisąmoninimo grupinius užsiėmimus pasirengimas yra panašus į pasirengimą, kurio reikia vedant kitus relaksacinius ir/arba konsultacinius užsiėmimus dirbant su klientais.

Siekiant vesti dėmesingo įsisąmoninimo praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*) ir meditacinių praktikų teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;
- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- mokėjimas stebėti grupinį darbą, jį analizuoti ir reflektuoti
- mokymo įgūdžiai
- aktyvus klausymasis,
- empatija ir atjauta,
- efektyvi komunikacija,
- terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaidų ir stiprinimas,

- adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- efektyvus laiko valdymas,
- mokėjimas išlaikyti profesines ribas,
- grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai arba kilimėliai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinį mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

5.6. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos garso įrašas

Dėmesingo įsisąmoninimo (įsisąmoninimo, *angl. mindfulness*) meditacinės praktikos garso įrašas pateiktas atskirai.

- 5G. Dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) meditacinė praktika – Garsas.mp3

5.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas

- Bob Stahl A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook (A New Harbinger Self-Help Workbook) Paperback – September 1, 2019
- Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression 2nd Ed.- 2018
- Richard W. Sears, Zindel V. Segal Building Competence in Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Transcripts and Insights for Working With Stress, Anxiety, Depression, and Other Problems. Routledge.- 2015
- Susan L. Woods, Patricia Rockman, Evan Collins Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Embodied Presence and Inquiry in Practice Context Press, 2019
- Debra Burdick Mindfulness Skills Workbook for Clinicians and Clients: 111 Tools, Techniques, Activities & Worksheets.- 2013
- Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay The Relaxation & Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications 2019
- Margaret Cullen The Mindfulness-Based Emotional Balance Workbook: An Eight-Week Program for Improved Emotion Regulation and Resilience New Harbinger, 2015
- Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk et al. Principles and Practice of Stress Management.- 2021

6.0 KONTROLIUOJAMO KVĖPAVIMO PRAKTIKA

Kontroliuojamo (gilaus) kvėpavimo praktikos jau šimtmečius yra naudojamos streso valdymui, nerimo mažinimui, emocijų reguliavimui ir atsipalaidavimui. Kontroliuojamų kvėpavimo technikų yra daug, tačiau visų jų svarbiausi bendri ypatumai yra šie:

- Atkreipiamas dėmesys į kvėpavimą ir jis pradedamas stebėti įvairiose kūno vietose: nosies šnervėse, krūtinėje, pilvo srityje;
- Kvėpavimas pradedamas valdyti sąmoningai norimu būdu;
- Stengiamasi kvėpuoti taip, kad jo būdas, ritmas ir gylis užtikrintų bendrą nusiramimą ir psichofiziologinių reakcijų nurimą bei stabilizavimąsi. Tai vyksta dėl parasimpatinės nervų sistemos aktyvacijos kontroliuojamo (dažniausiai diafragminio kvėpavimo metu);
- Dažniausiai įkvepiama per nosį, o iškvepiama per burną;
- Atsipalaidavimo procesas koncentruojamas iškvėpimo fazėje;
- Vengiama hiperventiliacijos ir diskomforto.

Šiame vadove mes pateiksime kontroliuojamo kvėpavimo technikas (pratimus), kurių siūlome mokyti siekiant ugdyti streso valdymo ir relaksacijos įgūdžius sveikiems ir sergantiems žmonėms. Pateikiami pratimai nėra sudėtingi ir jų išmokti gali praktiškai kiekvienas žmogus, tačiau gali būti, kad vieni pratimai bus priimtinesni vieniems asmenims, kiti pratimai – kitiems. Tai mokymų vadovui reikėtų priminti paskatinant relaksacinių metodų mokymų dalyvius pradėti praktiškai naudoti jiems daugiau priimtinius pratimus. Labai tikėtina, kad įgavę įgūdžių praktikuodami vienus pratimus, mokymų dalyviai po to pradės praktikuoti ir kitus taip įgaudami dar daugiau relaksacijos ir streso valdymo kompetencijų.

6.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Čia pateiktus kvėpavimo pratimus siūlome mokyti kiekvieno užsiėmimo metu.

Kvėpavimas yra tam tikras darbas, todėl užsiėmimo metu siūlome kas 10 minučių praktikavimo duoti dalyviams porą minučių pailsėti ir toliau vėl praktikuoti. Vienam pratimui siūlome pradžioje skirti 2 minutes, o įgaunant daugiau įgūdžių laiką galima ilginti iki 4-5 minučių.

Kontroliuojamo kvėpavimo praktikos labai greitai ir efektyviai leidžia suvaldyti įtampą, todėl labai ilgų praktikų nereikia, nes pernelyg užsitęsę kvėpavimo pratimai patys gali kelti stresą.

Visas užsiėmimas su paaiškinimais, praktikomis ir atsakymais į klausimus turėtų trukti iki 60-90 minučių (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus, kuo jis didesnis, tuo trukmė gali būti ilgesnė).

Visam mokymosi dažniausiai prireikia 3-6 užsiėmimų.

Siūloma mokantis metodikos 1-2 kartus per dieną kontroliuojamo kvėpavimo pratimus padaryti namų aplinkoje. Vienos praktikos trukmė darant namuose yra apie 10 minučių, todėl daugumai asmenų 2 kartus per dieną praktikuoti namuose yra visai priimtina.

Laikysena. Saugios vietos praktika atliekama ir jos mokomasi arba sėdimoje arba gulimoje arba stovimoje padėtyje.

Sėdimos padėtys. Sėdima praskyrus kojas maždaug 45° kampu ant kėdės, padais liečiant grindis, lengvai suglebus, bet nereikia palinkti stipriai į priekį. Rankų dilbiai gali gulėti ant šlaunų, o plaštakos būti nukarusios žemyn. Galvai gali būti nusvirusi šiek tiek į priekį leidžiamame nusvirtu į priekį. Galima sėdėti ir kėdėje su atlošu, nugara atsirėmus į atlošą, o dilbius padėjus ant kėdės atramų.

Gulima padėtis. Gulint ant nugaros ant minkštesnio kilimėlio galvą atrėmus į nedidelę pagalvėlę. Galima nedidelę pagalvėlę arba sulankstytą rankšluostį padėti ir po kaklu, tačiau ir galva ir kaklas turėtų būti neįtempti. Rankos gali gulėti šalia liemens, o kojos lengvai praskirtos į šonus. Jeigu

žmogui taip patogiaus, po pakinkliais galima padėti nedidelę susuktą rankšluostį ar pagalvėlę (kaip atramėlę).

Stovima padėtis. Stovima laisvai, abiem kojomis remiantis į grindis. Nugara ištiesta, bet ne įtempta. Pradžioje mokomasi praktikuoti toje pačioje kūno pozoje, tačiau šiek tiek įgudus patartina kūno pozą vertėtų vis pakeisti, kad išmoktume atsipalaiduoti ir praktikuoti įvairiose vietose, pozose ir įvairiu metu.

Prieš pradėdant praktiką verta vidiniu žvilgsniu tarsi „peržvelgti“ visas kūno dalis (nuo viršaus į apačią arba atvirkščiai, kaip geriau patinka praktikuojančiam asmeniui) ir atleisti pastebėtą įtampą raumenyse ar kitose kūno dalyse.

Žemiau pateikiame siūlomų kvėpavimo pratimų aprašymus:

Pratimas „Atkreipkime dėmesį į kvėpavimą“ (Pratimas dažniausiai naudojamas kaip įvadinis, bet gali būti labai naudingas ir naudojamas kaip atskira intervencija)

- Atsisėskime, atsistokime ar atsigulime tiesiai ir patogiai, kiek galime atsipalaidavę.
- Jeigu norime, galime užsimerkti...
- Dabar nukreipkime visą dėmesį į savo kvėpavimą, leiskime sau jį kuo geriau pajauti ir pradėkime jį stebėti...
- Savo kvėpavimo niekaip nekeiskime, kvėpuokime įprastai...
- Galime savo kvėpavimą stebėti tarsi iš šono, lyg tai stebėtų kitas žmogus arba stebėkime jį tarsi matydami kaip kokį filmą.
- Po kurio laiko savistabos galime pasiklausti savęs kaip vyksta mūsų kvėpavimas, kuria kūno dalimi daugiausiai kvėpuojame: krūtine, diafragma ar visu kūnu?
- Kaip kvėpuojame – ar mūsų įkvėpimai trumpi ar ilgi, gilūs ar paviršutiniški?
- Ar mūsų kvėpavimas lygus, ritmiškas ir sklandus ar šiek tiek nereguliarus?
- Ar mums kvėpuoti lengva ar sunkiau, ar kvėpavimo procesas mums malonus ar kelia diskomfortą?
- Koks jis, tas mūsų kvėpavimas?
- Galime pastebėti kaip vyksta kvėpavimo ciklas: įkvėpimas, pauzė tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, kad ir kokia trumpa ji bebūtų, tada iškvėpimas ir vėl pauzė.
- Pastebėkime taip sąmoningai savo kvėpavimą kokias 5-10 minučių.
- Įsisąmoninkime savo kvėpavimo procesą ir jo esmę (būtent kvėpavimas užtikrina aprūpinimą deguonimi ir energija mūsų smegenis, kiekvieną organą ir visą mūsų kūną). Be kvėpavimo mūsų gyvybė nutrūktų per keletą minučių. Sunku nepavadinti mūsų kvėpavimą stebuklingu gyvasties užtikrinimo procesu.
- Taip laikas nuo laiko atkreipdami dėmesį į savo kvėpavimą, mes įsisąmoniname jo vertę.
- Vėliau, mokydami valdyti kvėpavimo procesą, mes mokysimės atpalaiduoti savo mintis, emocijas ir kūną.

Pratimas „Įtampos, streso ir nerimo mažinimas kvėpuojant diafragma“ (Tai bazinis, pagrindinis, pratimas, kadangi jis išmoko praktikuojantį asmenį kvėpuoti diafragma, o tai labai svarbu ir relaksacijai ir toliau darant kitus kvėpavimo pratimus.

- Atsisėskime, atsistokime ar atsigulime tiesiai ir patogiai, kiek galime atsipalaidavę. Jeigu norime, galime užsimerkti...
- Dabar... nukreipkime visą dėmesį į savo kvėpavimą, leiskime sau jį kuo geriau pajauti ir pradėkime jį stebėti...

- Leiskime sau įsisąmoninti kuria kūno dalimi kvėpuojame? Kuri kūno dalis daugiausiai juda kvėpavimo metu.
- Uždėkime vieną ranką ant krūtinės, kitą ranką ant pilvo ir pastebėkime kuri ranka juda labiau...
- Dabar pastiprinkime kvėpavimą krūtinine dalimi. Pastebėkime ar tai nepadidina mūsų įtampos, ar nepadidėja stresas ar nerimas.
- Dabar nuraminkime kvėpavimą ir pradėkime giliau lėtai kvėpuoti pilvu, diafragma, kad komfortiškai ir lėtai daugiau judėtų ranka ant pilvo...
- Gal pajausime, kad stresas mažėja, o mes atsipalaiduojame...
- Nuo 2 iki 4, o vėliau, įgavus patirties, nuo 5 iki 10 minučių padarykime šią praktiką paieškodami daugiausiai mus raminančio kvėpavimo diafragma būdo ir vis tęskime praktikas didindami tokią savo streso valdymo kompetenciją raminančio lėto diafragminio kvėpavimo būdu.
- Moksliniai tyrimai rodo, kad lėtas ir pagilintas sąmoningas kvėpavimas diafragma gali padėti valdyti stresą, net stiprų nerimą ir didinti mūsų gebėjimą atsipalaiduoti.

Pratimas „Pilno kvėpavimo praktika“ (Tai gali būti labai efektyvus mažinant įtampą ir skatinant streso valdymą bei atsipalaidavimą pratimas, galintis paskatinti parasimpatinės, stabilizuojančios ir raminančios, nervų sistemos dalies tonusą).

- Atsisėskime, atsistokime ar atsigulime tiesiai ir patogiai, kiek galime atsipalaidavę. Jeigu norime, galime užsimerkti...
- Dabar... nukreipkime visą dėmesį į savo kvėpavimą, leiskime sau jį kuo geriau pajusti ir šiek tiek jį pastebėkime...
- Streso valdymui padeda įvairios kvėpavimo technikos, veikdamos per įvairius mechanizmus.
- Visų pirma, kvėpavimo praktikos, skirtos streso valdymui aktyvuoja parasimpatinę, raminančią ir stabilizuojančią autonominės nervų sistemos dalį.
- Antra, kvėpavimo praktikos gali sumažinti streso hormono kortizolio lygį.
- Kvėpavimo technikos padeda susireguliuoti ir stabilizuoti emocijoms.
- Raminantys kvėpavimo pratimai sulėtina smegenų elektrinio aktyvumo bangas, atpalaiduoja raumenis, gerina miego kokybę, pagerina smegenų aprūpinimą deguonimi ir net sumažina arterinį kraujo spaudimą.
- Todėl, išmokę kontroliuojamo kvėpavimo technikų, mes padėsime sau ne tik atsipalaiduoti, bet ir sumažinti streso požymius ir net kai kurių ligų simptomus.
- Šio pratimo metu mokysimės taip vadinamo „pilno kvėpavimo“ technikos.
- Uždėkime vieną ranką ant krūtinės, kitą ranką ant pilvo. Leiskime sau pajusti kaip kvėpavimo metu juda krūtinė ir pilvas...
- Dabar... per nosį lėtai įkvėpkime į krūtinę, tokiu būdu, kad krūtinė (ir ant jos padėta ranka) šiek tiek pasikeltų...
- Tęskime įkvėpimą dabar įkvėpdami jau į pilvą, kad pilvas (ir ant jo uždėta ranka) šiek tiek išsipūstų...
- Jeigu tai patogiu, lengvai užlaikykime kvėpavimą tiek, kad nepajausime diskomforto ir...
- Pradėkime iškvėpti pradžioje iš pilvo (pilvui subliūkstant), o po to ir iš krūtinės (jai šiek tiek nusileidžiant).
- Vėlgi, jeigu tai patogiu, lengvai užlaikykime kvėpavimą tiek, kad nepajausime diskomforto ir...
- Galime kartoti kvėpavimo ciklą iš naujo.
- Neįgudus, pradžioje, gali būti iššūkių, todėl svarbu pratimą daryti kuo lengviau ir kuo daugiau atpalaiduojant visas įtemptas kūno dalis.

Pratimas „Kvėpavimas 4-7-8“ (Tai kartu su diafragminiu kvėpavimu bene dažniausiai šiuolaikinėje psichoterapijoje naudojamas metodas, kuris gali būti labai efektyvus mažinant įtampą ir skatinant streso valdymą bei atsipalaidavimą)

- Susiraskime patogią sėdimą, gulimą arba stovimą kūno padėtį.
- Jei jaučiamės patogiai, užmerkime akis.
- Liežuvio galiuką švelniai priglauskime prie burnos viršaus, iškart už viršutinių priekinių dantų. Čia jis turėtų išlikti viso pratimo metu.
- Šį kartą darysime mokysimės kvėpavimo technikos 4-7-8, kuri yra paprasta ir veiksminga atsipalaidavimo priemonė, pasiūlyta dr. Andrew Weil'o. Ši technika tinka nerimui mažinti, miegui gerinti ir stresui bei impulsyvumui valdyti.
- Dabar... Pradėkime iškvėpti per burną, ir visiškai iškvėpkime skleisdami švelnų "ūžesio" garsą.
- Dabar... padarysime įkvėpimą per nosį skaičiuodami iki 4...
- Užverkime burną ir tyliai įkvėpkime pro nosį, mintyse suskaičiuodami iki keturių.
- 1—2—3--4
- Dabar... užlaikysime kvėpavimą skaičiuodami iki 7...
- 1—2—3—4—5—6—7
- Dabar... iškvėpsime per burną leisdami švelnų ūžesio garsą skaičiuodami iki 8...
- 1—2—3—4—5—6—7---8
- Taip užbaigiamas vienas kvėpavimo ciklas. Pirmąsias savaites šį ciklą kartokime, kad gautūsi kasdien du kartai po keturis kvėpavimo ciklus. Kai įgausime daugiau įgūdžių padidinkime kvėpavimo ciklų skaičių iki 8 ir daugiau...
- Labai svarbu išlaikyti 4-7-8 santykį visų kvėpavimo ciklų metu. Net jei pirmaisiais bandymais nepavyksta išlaikyti ilgesnį kvėpavimo užlaikymą ar iškvėpimą dėkime pastangas daryti pratimą teisingai. Praktikuodamiesi galėsime pailginti trukmę.
- Iš pradžių tai gali atrodyti šiek tiek nepatogu ar sudėtinga, tačiau nuosekliai praktikuojant tai taps natūraliau.
- Nepamirškime praktikuoti šios technikos bent du kartus per dieną. Laikui bėgant ir atkakliai dirbant, galėsime pastebėti ramybės pojūtį ir sumažėjusį stresą. Šį pratimą taip pat galima naudoti siekiant suvaldyti momentinį stresą arba padėti sau užmigti.

Pratimas „Kvėpavimas kartu su raumenų įtampa ir relaksacija“. Šis pratimas apima kvėpavimo derinimą su progresyvinės raumenų relaksacijos įgūdžiais.

- Atsisėskime, atsistokime ar atsigulime tiesiai ir patogiai, kiek galime atsipalaidavę. Jeigu norime, galime užsimerkti...
- Dabar... nukreipkime visą dėmesį į savo kvėpavimą, leiskime sau jį kuo geriau pajauti ir šiek tiek jį pastebėkime...
- Dabar... Lėtai įkvėpdami pro nosį įtempkime viso kūno raumenis.
- Šiek tiek užlaikykime kvėpavimą ir po to iškvėpdami pro burną atpalaiduokime raumenis, panašiai kaip daroma progresyvinės raumenų relaksacijos metu.
- Kartokime kvėpavimo kartu raumenų įtempimu ir atpalaidavimu ciklus 5-10 minučių.
- Baigdami praktiką padėkokime sau už pastangas ir norą padėti sau ir save stiprinti...

Kaip dar vieną praktiką galime panaudoti taip vadinamo „lėto kvėpavimo“ pratimą.

Jis dar daugiau įjungia dėmesingumą ir padeda stabilizuoti organizmo streso valdymo sistemą.

- Kvėpuojama diafragma, pradžioje 2-3 minutes atliekant 5 kvėpavimo ciklus per minutę, t.y. po 6 sekundes skiriant įkvėpimui ir iškvėpimui.
- Tęsiant pratimą kvėpavimo dažnį galim dar suretinti iki 4 kvėpavimo ciklų per minutę, t.y. skiriant po 7.5 sekundes įkvėpimui ir iškvėpimui.
- Ilgiau praktikuojant galima pradėti mokytis kvėpuoti naudojant 3 kvėpavimo ciklus per minutę, t.y. skiriant po 10 sekundžių įkvėpimui ir iškvėpimui...
- Praktikuokime tik jeigu nejaučiame diskomforto ir neįsitempiame. Neforsuokime įvykių. Lėtesnis progresas gali būti stabilesnis.
- Nepamirškime baigdami praktiką padėkoti sau už pastangas ir norą padėti sau bei save stiprinti... Atminkime, kad nors kvėpavimo technikos yra galingas įrankis, tačiau jos yra tik vienas iš daugelio terapinių priemonių rinkinyje esančių įrankių. Taikykime šią metodiką atsižvelgdami į individualius kliento poreikius, ir būkime atviri galimybei prirėikus ją modifikuoti ar net jos individualiam klientui atsisakyti.

6.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Kvėpavimo pratimų pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti sąlygas, leidžiančias sukonzentruoti dėmesį į praktikas ir patirti praktikose sužadinamas bei gilaus atsipalaidavimo būsenas.

Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms:

- Apsauga nuo triukšmo ir pašalinių trikdžių (garsai iš lauko ar gretimų patalpų, durų varstymas ir t.t.);
- Šiluma. Šiltoje patalpoje atsipalaiduoti pavyksta lengviau ir greičiau. Praktikoms gali būti naudojami šilti ir minkšti pledai;
- Tinkamas vėdinimas.
- Saugios vietos praktiką galima atlikti ir sėdint ir gulint. Praktikoms sėdint reikalingos patogios kėdės su nedideliais atlošais ir atramomis rankoms. Jeigu naudojama gulinti dalyvių padėtis, reikia tam tinkamos grindų dangos ir minkštų kilimėlių;
- Apšvietimas turėtų būti komfortabilus dalyviams, ne per daug ryškus ir užtikrinantis bei skatinantis galimybes praktikuoti gilesnę atsipalaidavimą;
- Dalyviai turėtų turėti galimybes atsigerti, kad būtų išvengta dehidracijos;
- Tame pačiame pastate esantys tualetai;
- Daiktų pasidėjimo spintelės dalyviams;
- Garso aparatūra. Praktikų vadovo žodinės instrukcijos turi labai gerai ir aiškiai girdėtis. Jeigu to negalima užtikrinti natūraliu būdu, reikia naudoti garso aparatūrą;
- Laikrodis, kuriame laiką galėtų stebėti ir praktikų vadovas ir dalyviai;
- Kai kuriems dalyviams gali padėti akis dengiančios kaukės ar raiščiai;
- Gesintuvai ir kitos priemonės, reikalingos gaisro atveju. Taip pat ir praktikų vadovas ir grupės dalyviai turi žinoti kaip elgtis gaisro atveju.
- Pirmosios pagalbos vaistinė.

Pratybų metu dalyviai turėtų laikytis šių taisyklių:

- Būti apsirengus patogiais, nevaržančiais rūbais, be avalynės ir be papuošalų bei aksesuarų, galinčių trukdyti praktikoms.
- Stengtis maksimaliai įsitraukti į pratybų procesą ir sutelkti dėmesį į mokymosi ir įgūdžių lavinimo procesą;
- Praktikų metu nesinaudoti mobiliais telefonais ir kompiuteriais;

- Nesikalbėti tarpusavyje, o klausimus užduoti ir savo poreikius išsakyti ar apie patirtis pasidalinti viešai ir/arba praktikų vadovams tam skirtu laiku.

6.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Kvėpavimo pratimų mokymo ir praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

6.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Mokytis kvėpavimo technikų relaksacijos tikslais rekomenduojama esant šioms būsenoms ir šiais atvejais:

- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Psichologinių traumų padariniai
- Nerimas ir nerimo sutrikimai
- Nemiga
- Lengva ir vidutinė depresija
- Lėtinis skausmas
- Psichofiziologiniai sutrikimai
- Nerimas ruošiantis medicininėms procedūroms
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas

Kvėpavimo praktikų nerekomenduojama taikyti arba nereikėtų taikyti, neįsitikinus visišku jos saugumu esant šioms būklėms:

- Psichoziniai sutrikimai
- Sunki depresija
- Individuali netolerancija
- Psichologinės būsenos, kai vizualizacijos gali provokuoti psichologinius sutrikimus (pvz., kai kurie sunkūs ir sudėtingi potrauminiai sutrikimai)

Svarbu žinoti, kad kvėpavimo technikos yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir jį skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

6.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint pravesti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas

Specialistų, vedančių grupinius kvėpavimo praktikų užsiėmimus pasirengimas yra panašus į pasirengimą, kurio reikia vedant kitus relaksacinius ir/arba konsultacinius užsiėmimus dirbant su klientais.

Siekiant vesti kvėpavimo technikų praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Kvėpavimo technikų teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;

- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- mokėjimas stebėti grupinį darbą, jį analizuoti ir reflektuoti
- mokymo įgūdžiai
- aktyvus klausymasis,
- empatija ir atjauta,
- efektyvi komunikacija,
- terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaikymas ir stiprinimas,
- adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- efektyvus laiko valdymas,
- mokėjimas išlaikyti profesines ribas,
- grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai arba kilimėliai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinį mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

6.6. Kontroliuojamo kvėpavimo praktikos vaizdo ir garso įrašai

Kontroliuojamo kvėpavimo praktikos vaizdo (MP4 formatu) ir garso įrašai (MP3 formatu) pateikti atskirai.

Vaizdo įrašas

- 6V. Kontroliuojamo kvėpavimo praktikos - Vaizdas.mp4

Garso įrašas

- 6G. Kontroliuojamo kvėpavimo praktikos - Garsas.mp3

6.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas

- Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay The Relaxation & Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications 2019
- Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk et al. Principles and Practice of Stress Management.- 2021
- Richard P. Brown, Patricia L. Gerbarg The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration, and Balance Your Emotions: 2012

7.0. KŪNO „SKENAVIMO“ SU ATJAUTA PRAKTIKA

Kūno „skenavimo“ (*angl. Body scan*) praktika yra dalis labai visame pasaulyje išpopuliarėjusių ir moksliniais tyrimais pagrįstų programų „Įsisąmoninimu grįsto streso valdymas“ (*angl. Mindfulness-based stress reduction, MBSR*) ir „Įsisąmoninimu grįstos kognityvinės terapijos“ (*angl. Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT*) dalis.

Šiuo metu praktika taip išpopuliarėjo, kad žodis „skenavimas“ šios praktikos kontekste reiškiantis tyrinėjimą jau daug kur rašomas be kabučių.

Ši praktika siūloma minėtų programų pradžioje ir skirta mokymuisi stebėti ir įsisąmoninti savo kūną, taip pat valdyti dėmesį perkeltiant jį nuo vienos kūno vietos prie kitos. Be to, kūno skenavimo praktika lavina mokėjimą smalsiai tyrinėti savo patirtį bei išbūti su diskomfortu neįsitraukiant į kentėjimą. Todėl, ji gali būti ir yra dažnai atliekama ir kaip atskirai nuo visų minėtų programų taikoma intervencija.

Klasikinę kūno skenavimo praktiką papildant atjautos savo kūno dalims, visam kūnui ir sau komponentais ji gali būti labai efektyvi ne tik kaip streso valdymo, nerimo mažinimo ir netiesiogiai atsipalaidavimo priemonė, bet ir sąmoningo atjautos ryšio su kūnu stiprinimo būdas, o tai ypač svarbu padedant žmonėms ne tik patiriantiems distresą, bet ir sergantiems somatinėmis bei psichosomatinėmis ligomis, bei norintiems prevenciškai stiprinti psichologijos ir kūno sąveiką.

Todėl, šiame darbe mes ją pateikiame kaip nepriklausomą ir atskirai vartotiną relaksacijos techniką.

Kūno skenavimo praktika, skirtingai nuo daugelio relaksacinių technikų kaip ir kitos meditacinės praktikos atsipalaidavimo efektą sukelia ne tiesiogiai, bet per dėmesio valdymo ir sukonzentravimo į norimus objektus ugdymą. Ši technika gali būti naudojama ne tik nurimti, sukonzcentruoti, valingai valdyti dėmesį, įjungti sąmoningumą ar geriau suvaldyti stresą, bet kaip jau buvo minėta užmegzti kokybiškesnį atjauta grįstą ryšį tarp mūsų psichologinių ir kūno procesų.

7.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Kūno skenavimo su atjauta praktiką galima įsisavinti ir per 2-4 užsiėmimus (trunkančius 60-90 minučių), tačiau atvejais, kai asmenys sunkiau sukaupia ir valdo dėmesį, gali prireikti ir daugiau užsiėmimų.

Siūloma po kiekvieno mokymosi su instruktoriumi užsiėmimo, kūno skenavimo praktiką kasdien daryti namų aplinkoje. Vienos praktikos trukmė darant namuose yra apie 30-45 min.

Laikysena. Kūno skenavimo su atjauta praktika atliekama ir jos mokomasi arba sėdimoje arba gulimoje padėtyje.

Sėdimos padėtys. Sėdima praskyrus kojas maždaug 45° kampu ant kėdės, padais liečiant grindis, lengvai suglebus, bet nereikia palinkti stipriai į priekį. Rankų dilbiai gali gulėti ant šlaunų, o plaštakos būti nukarusios žemyn. Galvai gali būti nusvirusi šiek tiek į priekį leidžiamame nusvirtu į priekį. Galima sėdėti ir kėdėje su atlošu, nugarą atsirėmus į atlošą, o dilbius padėjus ant kėdės atramų.

Gulima padėtis. Gulint ant nugaros ant minkštesnio kilimėlio galvą atrėmus į nedidelę pagalvėlę. Galima nedidelę pagalvėlę arba sulankstytą rankšluostį padėti ir po kaklu, tačiau ir galva ir kaklas turėtų būti neįtempti. Rankos gali gulėti šalia liemens, o kojos lengvai praskirtos į šonus. Jeigu žmogui taip patogiau, po pakinkliais galima padėti nedidelę susuktą rankšluostį ar pagalvėlę (kaip atramėlę).

Jeigu mokymų dalyviams taip patogiau, praktikos metu galima naudoti maloniai švelnų ar šiltą pledą.

Pradžioje mokomasi praktikuoti toje pačioje kūno pozoje, tačiau šiek tiek įgudus patartina kūno pozą vertėtų vis pakeisti, kad išmoktume atsipalaiduoti ir praktikuoti įvairiose vietose, pozose ir įvairiu metu.

Žemiau pateikiame tekstą, kuris naudojamas kūno skenavimo su atjauta praktikos mokymų metu.

„Kūno skenavimo su atjauta praktika“

- Visų pirma, susiraskime patogią kūno padėtį: atsigulkime ant kilimo ar kilimėlio, atsisėskime ant tvirtos kėdės su tiesia atkalte, pagalvėlės arba ant meditacijai skirtos kėdės. Jeigu sėdime ant kėdės, leiskime savo pėdoms visiškai atsiremti į grindis, nesukryžiuokime kojų, leiskime savo stuburui išsitiesti, tačiau neįsitempti. Tokiu būdu mūsų laikysena tampa ori ir patogi, o ne sustingusi ar įsitempusi. Jeigu gulime ant nugaros, nesukryžiuokime kojų, šiek tiek pasukime pėdas į priešingas puses, o rankas ištieskime ir truputį atitraukime nuo šonų.
- Jeigu patogiu, užsimerkime arba bandykime žiūrėti laisvai žemyn šiek tiek į priekį nuo savęs. Atkreipkite dėmesį, įsiklausykime į kylančius savo kūno pojūčius, atsiradusius nuo sąlyčio su jį palaikančia atrama. Kelias akimirkas patyrinėkite šiuos pojūčius.
- Galime priminti sau, kad šiuo pratimu, šia meditacija nemėginame pasiekti jokios ypatingos būsenos. Šio pratimo tikslas - paeiliui „pabūti“ su kiekviena kūno dalimi, taip ugdant savo sąmoningumą. Nelaukime kol nutiks kažkas ypatingo ir nesiekime to. Tiesiog leiskime viskam būti taip, kaip yra. Stenkimės nekontroliuoti įvykių ir nekritikuoti savęs dėl šio pratimo atlikimo. Tiesiog kiek įmanoma sekime instrukcijas ir perkeltume dėmesį vis prie kito objekto kūne. Mintims nukrypus nuo stebimo objekto, nekaltinkime savęs. Tiesiog įsisąmoninkime, kad mintys nuolat klaidžioja ir kai būsime pasiruošę ramiai gražinkime jas atgal.
- Skirkime keletą sekundžių susikaupimui ir savęs pajautimui, naudodami garsų, kūno lietimosi vietų su kitu paviršiumi arba kvėpavimo įsisąmoninimą. Būkime dabartyje. Negalvokime apie praeities sunkumus ar ateities rūpesčius.
- Atkreipkite dėmesį į galvą, akis, žandikaulius, atpalaiduokime įtemptas vietas. Pabūkite taip keletą sekundžių, įsisąmoninkime visa tai. Jeigu pastebėsime skausmą ar emocinį diskomfortą, tai kūno vietai skirkime daugiau meilės ir gerumo.
- Keliaukime per gerklės sritį ir kaklą, atpalaiduokime juos, skirkime dėmesį įsitempusioms kūno vietoms, stenkimės sumažinti diskomforto jausmą.
- Toliau keliaukime pečiais ir krūtine, pripildydami savo visą kūną gerumo. Pastebėkite, bet kokį nepatogumą, nukreipkite švelnų dėmesį į bet kokį skausmą ar emociją. Nekovokime ir nesipriešinkime, leisti viskas vykti taip, kaip yra. Vienu metu atkreipkite dėmesį į abi rankas, keliaukime nuo rankų viršutinės dalies link pirštų galiukų. Jeigu tai jums yra sudėtingas laikotarpis, padėkite ranką širdies plote, jauskite kaip jūsų ranka šiltai ir švelniai liečia šį plotą.
- Retkarčiais galime pastebėti, kad mus blaško kylančios mintys, fantazijos, rūpesčiai arba noras skubėti ir greičiau atlikti šį pratimą. Galbūt kyla nuobodulys arba nerimas, kurie kartais gali stipriai atitraukti dėmesį. Net jeigu mums ir kyla šie pojūčiai ir jausmai, tai nereiškia, kad darome ką nors ne taip. Mes nieko negalime nepadaryti klaidingai. Tiesiog pasinaudokime šia proga ir stebėkite šiuos jausmus ir dėmesio atotrūkius. Stebėkite juos suvokdami, kaip jie veikia mus, mūsų kūną ir dėmesingumą. Tada nepeikdami ir nekritikuodami savęs nukreipkite savo dėmesį atgal, kur jis ir turėtų būti – į pasirinktą kūno vietą.
- Jeigu patiriame skausmą ar diskomfortą kurioje nors kūno vietoje, galime pasirinkti arba tiesiog bandyti tęsti pratimą perkeldami dėmesį prie kitos kūno vietos,

arba smalsiai neįsitempiant patyrinėti diskomfortą keliančią vietą ir leisti skausmui arba diskomfortui būti, svyruoti ir kas gali žinoti – greičiausiai praeiti, arba „nukreipus“ kvėpavimą į tą vietą su kiekvienu iškvėpimu tarsi „palydėti“ diskomfortą iš savo kūno kiek tuo metu įmanoma.

- Tęskime judėjimą pilvu, nugara, dubeniu, jautriai ir švelniai reaguodami į kiekvieną kūno dalelę.
- Kartu galime kartoti mylinčio gerumo frazes: „Tegul aš būsiu saugus“, „Tegul aš būsiu laimingas“, „Tegul aš būsiu sveikas“, „Tegul aš gyvensiu taikoje“, „Tegul aš būsiu laisvas nuo kentėjimo“, „Tegul aš gyvensiu ramiai“. Taip galime pabandyti savo variacijas, pavyzdžiui, „Tegul aš busiu laisvas nuo vidinio ir išorinio kentėjimo“ arba „Aš mylėsiu save tokį, koks esu“. Jeigu norime, galime tiesiog tik vartoti žodžius: saugus, sveikas, ramus, taikoje.. ir pan.
- Jeigu jums labai nepatinka kažkuri jūsų kūno vieta, pabandykite kuo malonesniu tonu pasakyti: „Tegul aš priimsiu ir mylėsiu savo kūną tokį, koks jis yra“, „Lai aš atnešiu gerumą ir atjautą šiam kūnui“.
- Švelniai perkelkime dėmesį link šlaunų, kelių, čiurnų ir pėdų, įsisąmoninkime ką duoda jums jūsų kūnas ir kiek jis dirba dėl mūsų. Jeigu pasijusime išblaškytas, sugrįžkime prie savo inkaro, t.y. frazių arba kvėpavimo. Jeigu per daug įsitraukiame į tam tikros kūno vietos nagrinėjimą, tiesiog pereikime tą vietą ir sugrįžkime tada, kai būsime pasiruošę.
- Užbaikime siųsdami atjautą visam savo kūnui, su visais jo randais, netobulumais, diskomfortu ar ligomis. Stebėkime ar galime priimti šį kūną ir mylėti jį tokį, koks jis yra.
- Einant šiai meditacijai į pabaigą, pasveikinkime save bei padėkokime sau, kad skyrėme laiko savęs puoselėjimui. Priminkime sau, kad šis pratimas – jausti kūną ir jo visumą – yra bet kada mums prieinamas būdas padėti sau. Tai būdas rasti ramybę ir pajauti visumą, kai gyvenimas atsiveria mums kiekvieną akimirka, diena po dienos, akimirka po akimirkos...
- Kai būsime pasiruošę, ypač jeigu esame atsigulę, pasiražykime, pajudinkime rankų ir kojų pirštus, pasukime riešus ir kulkšnis, pasisukime ant šono ir lėtai atsikelkime. Perneškime atjautos sau požiūrį į kitą pratimą.

Atminkime, kad kūno skenavimo su atjauta praktika gali būti labai efektyvi dėmesingumo bei sąmoningumo lavinimo ir streso valdymo technika, tačiau ji yra tik vienas iš daugelio terapinių priemonių rinkinyje esančių įrankių. Taikykime šią metodiką atsižvelgdami į individualius kliento poreikius, ir būkime atviri galimybei prireikus ją modifikuoti ar net jos individualiam klientui atsisakyti.

7.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Kūno skenavimo su atjauta praktikos pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti sąlygas, leidžiančias sukcentruoti dėmesį į praktikas ir patirti praktikose sužadinas terapines būsenas. Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms yra panašūs kaip anksčiau aprašyti ir taikomi kitoms relaksacinėms metodikoms.

7.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Kūno skenavimo su atjauta mokymo ir praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

7.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Mokyti kūno skenavimo su atjauta praktikos rekomenduojama esant šioms būsenoms ir šiais atvejais:

- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Psichologinių traumų padariniai
- Nerimas ir nerimo sutrikimai
- Nemiga
- Lengva ir vidutinė depresija
- Lėtinis skausmas
- Aukštas kraujospūdis
- Psichosomatiniai sutrikimai
- Nerimas ruošiantis medicininėms procedūroms
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas

Kūno skenavimo su atjauta praktikos nerekomenduojama taikyti arba nereikėtų taikyti, neišsitikinus visiškai jos saugumu esant šioms būklėms:

- Psichoziniai sutrikimai
- Sunki depresija
- Individuali netolerancija
- Psichologinės būsenos, kai vizualizacijos gali provokuoti psichologinius sutrikimus (pvz., kai kurie sunkūs ir sudėtingi potrauminiai sutrikimai)

Svarbu žinoti, kad kūno skenavimo su atjauta praktika yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir ją skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

7.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint praveisti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas

Specialistų, vedančių kūno skenavimo (kaip ir dėmesingo įsisąmoninimo) grupinius užsiėmimus pasirengimas yra panašus į pasirengimą, kurio reikia vedant kitus relaksacinius ir/arba konsultacinius užsiėmimus dirbant su klientais.

Siekiant vesti kūno skenavimo praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*), kūno skenavimo ir meditacinių praktikų teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;
- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- mokėjimas stebėti grupinį darbą, jį analizuoti ir reflektuoti
- mokymo įgūdžiai
- aktyvus klausymasis,
- empatija ir atjauta,
- efektyvi komunikacija,

- terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaikymas ir stiprinimas,
- adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- efektyvus laiko valdymas,
- mokėjimas išlaikyti profesines ribas,
- grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai arba kilimėliai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinį mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

7.6. Kūno skenavimo su atjauta praktikos vaizdo ir garso įrašai

Kūno skenavimo su atjauta praktikos vaizdo (MP4 formatu) ir garso įrašai (MP3 formatu) pateikti atskirai.

Vaizdo įrašas

- 7V. Kūno skenavimo su atjauta praktika – Vaizdas.mp4

Garso įrašas

- 7G. Kūno skenavimo su atjauta praktika – Garsas.mp3

7.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas

- Bob Stahl A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook (A New Harbinger Self-Help Workbook) Paperback – September 1, 2019
- Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression 2nd Ed.- 2018
- Richard W. Sears, Zindel V. Segal Building Competence in Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Transcripts and Insights for Working With Stress, Anxiety, Depression, and Other Problems. Routledge.- 2015
- Susan L. Woods, Patricia Rockman, Evan Collins Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Embodied Presence and Inquiry in Practice Context Press, 2019
- Debra Burdick Mindfulness Skills Workbook for Clinicians and Clients: 111 Tools, Techniques, Activities & Worksheets.- 2013
- Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay The Relaxation & Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications 2019
- Margaret Cullen The Mindfulness-Based Emotional Balance Workbook: An Eight-Week Program for Improved Emotion Regulation and Resilience New Harbinger, 2015
- Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk et al. Principles and Practice of Stress Management.- 2021

8.0. DĖMESINGŲ JUDESIŲ PRAKTIKOS

Daugybė tyrimų pabrėžia, kad fiziniai pratimai gali būti labai svarbi nusiramino, streso valdymo ir atsparumo stresui didinimo priemonė. Tačiau, fizinis lavinimas ir praktikų mokymas reikalauja specialaus instruktorių pasirengimo. Todėl, šiame darbe relaksacijai ir streso valdymui siūlome dėmesingus judesius, kurie yra ne mažiau efektyvi priemonė nusiramino, dėmesio koncentracijai ir sąmoningumui skatinti, tačiau nereikalauja preciziško atlikimo, nekelia rizikos netaip taisyklingai juos atliekant ir nereikalauja specialaus fizinio instruktoriaus pasirengimo. Dėmesingų judesių atveju instruktoriaus dėmesys ir mokymo dalyvių pastangos nukreipiamos ne į fizinius veiksmus ir judesių atlikimo techniką, o į dėmesingumą. Terapinis poveikis darant dėmesingus judesius gaunamas ne tiek iš mankštinimosi (raumenų darbo) komponento, kiek iš dėmesio koncentracijos į judantį kūną, savo kūno pajautimo ir geresnio ryšio tarp psichologijos ir kūno. Dėmesingi judesiai labai gerai papildo kitas mūsų siūlomas relaksacijos metodikas (dėmesingo įsisąmoninimo meditacinę praktiką, kontroliuojamo kvėpavimo praktiką, progresyvinę raumenų relaksaciją, kūno skenavimą su atjauta). Dėmesingų judesių rinkinį sudarėme remdamiesi trimis šiuo metu labai populiariais šaltiniais:

- 1) Jon Kabat-Zinn siūlomų dėmesingų judesių naudojamų 8 savaitių Įsisąmoninimu grįsto streso valdymo (Mindfulness-based stress reduction, MBSR) ir Įsisąmoninimu grįstos kognityvinės ir elgesio terapijos (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) programose rinkiniu;
- 2) Thich Nhat Hanh siūlomų dėmesingų judesių programos rinkiniu;
- 3) Plačiai taikomų sveikatinimo tikslais vadinamųjų Tibeto pratimų programos pratimų rinkiniu.

8.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Dėmesingų judesių praktiką baziniu būdu galima įsisavinti ir per 3-5 užsiėmimus (trunkančius 60-90 minučių), tačiau atvejais, kai asmenys sunkiau sukaupia ir valdo dėmesį ar sunkiau jaučia savo kūną ar juda, gali prireikti ir daugiau užsiėmimų.

Siūloma po kiekvieno mokymosi su instruktoriumi užsiėmimo, dėmesingų judesių praktiką kasdien daryti namų aplinkoje, pasirenkant tuos judesius, kuriuos daryti asmuo gali be didesnio diskomforto. Vienos praktikos trukmė darant namuose yra apie 30 minučių.

Žemiau pateiksime minėtų trijų grupių dėmesingų judesių praktikų aprašymus.

1. Jon Kabat-Zinn siūlomų dėmesingų judesių naudojamų 8 savaitių Įsisąmoninimu grįsto streso valdymo (Mindfulness-based stress reduction, MBSR) ir Įsisąmoninimu grįstos kognityvinės ir elgesio terapijos (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) programose rinkinys

Tai labiausiai kaip streso valdymo programos dalis ištirti dėmesingi judesiai. Jų Jon Kabat-Zinn pasiūlė kelias dešimtis, tačiau mes čia siūlome pratimus, kurie nereikalauja specialaus nei instruktoriaus nei dalyvių pasirengimo.

Įsižeminusio stovėjimo („kalno“) poza

Visų pirma atsistokime į įsižeminusio stovėjimo pozą, dar kartais vadinamą kalno poza. Stovėkime tiesiai, tačiau neįsitempę, per daug nekrypdami nei į priekį, nei atgal. Galvą laikykime irgi tiesiai.

Subalansuokime savo svorį, vienodai paskirstykime jį pėdoms, kojoms, klubams ir pečiams.

Padėkime rankas prie šonų, plaštakas šiek tiek atverkime.

Stovėkime lyg Jūsų kišenėse būtų daug smėlio ir tai padėtų Jums stovėti tiesiai, būti budriems, atverta krūtine. Įkvėpkime ir iškvėpkime būdami kalno pozoje.

Stovėkime laisvai ir ramiai. Pabūkime šioje akimirkoje.

Viso kūno tempimas stovint

Dabar atlikime viso kūno tempimą. Įkvėpkime ir pakelkime rankas į viršų virš galvos. Nukreipkime plaštakas vieną į kitą.

Tempkimės aukštyn, lyg stipriai kažko siekdami. Iškvėpdami dėmesingai nuleiskime rankas žemyn. Ir vėl – įkvėpkime, patempkime visą kūną, pakelkime rankas į viršų, plaštakas nukreipkime vieną į kitą. Iškvėpdami nuleiskime rankas prie šonų; galime atsidusti, žiovauti. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Ramiai stovėkime ir kvėpuokime.

Horizontalus rankų tempimas

Su įkvėpimu pakelkime abi rankas į viršų iki savo pečių lygio.

Plaštakas nukreipkime nuo savęs, pirštais į viršų. Iškvėpdami nuleiskime rankas atgal prie šonų. Tai horizontalus rankų tempimo pratimas. Įkvėpdami pakelkime abi rankas į šonus pečių lygyje. Plaštakas tempkime nuo savęs, pirštais į viršų. Iškvėpdami nuleiskime rankas.

Ir dar vienas horizontalus rankų tempimas. Įkvėpkime, pakelkime rankas iki pečių lygio, plaštakas nukreipkime nuo savęs, o pirštus į viršų.

Iškvėpdami nuleiskime rankas prie šonų.

Vienos rankos tempimas

Atlikime vienos rankos tempimą, kitaip dar vadinamą „vynuogių skynimo“ pratimu.

Įkvėpkime ir pakelkime savo dešinę ranką virš galvos, tempkime ją į viršų. Tuo pačiu metu pakelkime savo kairįjį kulną, palikdami savo kairios pėdos pirštus ant žemės. Tada tiesiog kvėpuokime jausdami šį tempimą. Iškvėpdami atpalaiduokime ir nuleiskime savo ranką, pastatykite kulną atgal ant žemės. Dabar pakeiskime kryptį – įkvėpdami pakelkime savo kairę ranką į viršų. Tempkime ranką į dangų, tuo pačiu metu keldami savo dešinį kulną. Pajauskime šį tempimą įkvėpdami ir iškvėpdami. Kito iškvėpimo metu nuleiskime ranką ir kulną žemyn.

Būkime čia ir dabar, įkvėpkime ir iškvėpkime.

Tempimas į šonus

Atlikime tempimo į šonus pratimą. Įkvėpkime ir pakelkime abi rankas aukštyn. Iškvėpdami tempkitės į viršų, sukabindami rankas abejais nykščiais. Įkvėpdami tempkitės į viršų, o iškvėpdami pasilenkime į dešinę pusę. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Stenkitės nepertempti raumenų, įsiklausykime į savo pojūčius. Įkvėpkime ir iškvėpkime, paprastai ir natūraliai. Dabar gražinkime savo kūną į pradinę padėtį, paleiskime sukabintus nykščius, tempkime rankas į viršų. Iškvėpdami nuleiskime rankas prie šonų. Vėl įkvėpkime, pakelkime rankas į viršų, tempkime jas viršun. Sukabinkime delnus nykščiais ir iškvėpkime. Įkvėpdami stovėkime tiesiai, tempkime kūną į viršų. Tada iškvėpdami pasilenkime į kairę. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Būkime šioje akimirkoje. Įsisąmoninkime savo pojūčius, pozą, mintis ir emocijas. Būkime čia ir dabar. Lėtai grįžkime į tiesią poziciją. Įkvėpdami tempkime rankas į viršų, paleisdami nykščius. Dėmesingai iškvėpdami nuleiskime rankas prie šonų. Tiesiog stovėkime kalno pozoje, čia ir dabar.

Pečių sukimas

Dabar atlikime dėmesingus sukimus pečiais. Pakelkime pečius į viršų ir ratu sukime juos į priekį, tada apačion ir galiausiai atgal. Darykime ratus su savo pečiais. Sukime juos kartu su rankomis, pakelkime į viršų, nuleiskime žemyn. Tada paleiskime pečius ir grįžkime į neutralią poziciją. Grįžę

pradėkime sukti pečius į priešingą pusę. Judinkime pečius ratu: į viršų, atgal, žemyn. Sutelkime savo dėmesį į pečių sukimą.

Viso kūno tempimas

Padarykime dar vieną viso kūno tempimą. Įkvėpdami pakelkime rankas į viršų ir tempkitės į dangų. Nukreipkime plaštakas vieną į kitą. Iškvėpdami, žiovaudami ar atsidusdami, nuleiskime rankas ir gražinkime jas prie savo šonų. Ir dar kartą – įkvėpkime, pakeldami rankas aukštyn ir iškvėpkime jas nuleisdami prie šonų.

Sukimas į šoną (I)

Dabar padarykime sukimus į šonus. Stovėdami tiesiai, padėkime rankas ant klubų, įkvėpkime. Iškvėpdami pasisukime į dešinę pusę, laikydami klubus vietoje ir žiūrėdami virš savo dešiniojo peties. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Lėtai atsipalaiduokime, grįžkime į pradinę stovėjimo pozą. Stovėdami tiesiai įkvėpkime, o iškvėpdami pasisukime į kairę, laikydami klubus tiesiai. Žiūrėkime virš savo kairiojo peties. Įkvėpkime ir iškvėpkime.

Sukimas į šoną (II)

Dabar lėtai atsipalaiduokime ir grįžkime į pradinę poziciją. Kvėpuodami laikykime savo rankas ant klubų – dabar padidinsime šį sukimą. Stovėdami tiesiai įkvėpkime. Iškvėpdami pasisukime į dešinę ir šį kartą laikykime tik pėdas tiesiai – darykime sukimąsi nuo čiurnų iki galvos. Žiūrėkime virš savo dešiniojo peties įkvėpdami ir iškvėpdami. Tai pilnas sukimasis į šoną. Dėmesingai ir sąmoningai sukites į dešinę pusę. Kvėpuokime įprastai, natūraliai. Būkime šioje akimirkoje.

Per iškvėpimą atsipalaiduokime ir grįžkime į neutralią poziciją. Stovėdami tiesiai vėl įkvėpkime, o iškvėpdami pasisukime į kairiąją pusę nuo čiurnų iki galvos, laikydami tik pėdas tiesiai. Žiūrėkime virš savo kairiojo peties. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Įsąmoninkime savo laikyseną ir bet kokias minčių, pojūčių ir emocijų bangas. Būkime čia ir dabar.

Tempimas pritūpus

Iškvėpimo metu atsipalaiduokime ir grįžkime į kalno pozą. Stovėkime dėmesingai. Pradėkime tempimą sulenkdami kelius ir padėdami rankas ant šlaunų. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Galime šiek tiek praskėsti kojas. Keliai šiek tiek sulenkti, pritūpkime, lyg užimtumėte centrinę amerikietiško futbolo poziciją. Kai būsime pasiruošę, pakelkime abi rankas į viršų, įkvėpkime ir iškvėpkime. Tai gali būti šiek tiek sunku, todėl darykime viską atsargiai, nepertempkime savęs. Būdami pritūpę galime nukreipti plaštakas vieną į kitą.

Lenkimas į priekį

Sekanti poza, kurią atliksime bus pasilenkimai į priekį. Įkvėpdami pakelkime rankas į viršų. Iškvėpdami leiskime jas link grindų. Norint įkvėpti galime ir trumpam sustabdyti lenkimąsi. Tada akimirką pailsėkime ir vėl tęskime lenkimąsi žemyn su iškvėpimu. Galime truputį sulenksti kojas per kelius. Kai nulenksime rankas taip žemai, kiek mums patogiu, kelis kartus įkvėpkime ir iškvėpkime. Kai būsime pasiruošę, įkvėpdami kelkitės atgal, sustodami per iškvėpimą ir pailsėdami. Tieskitės atgal įkvėpdami, ilsėkitės per iškvėpimą. Kai grįšime į pirminę poziciją ir būsime pasiruošę, pakartokime šį lenkimosi pratimą. Judėkime pagal savo ritmą, įkvėpdami kelkime rankas į viršų. Iškvėpdami pradėkime siekti rankomis grindis, sustodami pailsėti per įkvėpimą ir tęsdami per iškvėpimą. Vėl nusileiskime tiek žemai, kiek dar jaustumėtės patogiai. Kelis kartus sąmoningai įkvėpkime ir iškvėpkime. Ir tada, kai esate pasiruošę, kilkime kartu su įkvėpimu, sustodami per

iškvėpimus. Būkime šioje akimirkoje. Kai būsime pasiruošę, grįžkime į stovėjimo kalno pozą. Pajuskime kūno pusiausvyrą, būkime budrūs, būkime šiame momente.

Viso kūno tempimas

Kai būsime pasiruošę vėl pakelkime rankas ir padarykime viso kūno tempimo pratimą. Įkvėpkime laikydami delnus vienas priešais kitą. Iškvėpdami, žiovaudami ar atsidadami nuleiskime savo rankas prie šonų. Padarykime dar vieną tempimą. Įkvėpkime, jausdami tempimą nuo pėdų iki rankų pirštų. Iškvėpdami nuleiskime rankas prie šonų.

Balansavimo poza (I)

Dabar atliksime balansavimo pozą. Jeigu Jums reikia atramos, atsistokime prie sienos arba laikykitės už kėdės. Tiesiog pajuskime kaip stovime, pajuskime savo pusiausvyrą. Tada palaipsniui perkelkime svorį ant kairiojo klubo, kairiosios rankos ir pėdos, pakelkime savo dešinįjį kulną. Pakelkime abi rankas taip, kad jos būtų ištiestos į šonus lygiagrečiai grindims lyg paukščio sparnai. Kai būsime pasiruošę, pakelkime dešiniąją koją nuo grindų. Tiesiog dėmesingai kvėpuokime, jausdami savo pusiausvyrą. Pakelkime rankas link lubų ir dar labiau pakelkime savo dešiniąją koją aukštin. Įkvėpkime šioje pozoje. Iškvėpdami grįžkime į pradinę pozą, nuleisdami savo rankas ir koją. Dabar perkelkime svorį į dešinę koją ir pėdą. Pakelkime savo kairįjį kulną, o abi rankas ištieskime į šonus lygiagrečiai grindims. Būkime šioje paukštį primenamoje pozoje. Kai būsime pasiruošę, pakelkime savo kairiąją koją nuo žemės. Stovėkime laikydami pusiausvyrą, įkvėpdami ir iškvėpdami. Dabar ištieskime rankas link dangaus. Pakelkime kairįjį kelį ir koją į viršų, būkime šioje pozoje. Iškvėpdami nusileiskime, atpalaiduodami rankas ir grąžindami koją ant žemės. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Būkime šioje akimirkoje.

Balansavimo poza (II)

Dabar padarykime balansavimo, pusiausvyros pozą. Jauskime savo pusiausvyrą. Jeigu Jums reikia atramos, atsistokime prie sienos arba laikykitės už kėdės. Pradėkime jausti, kaip tvirtai ant žemės stovi kairė koja. Kai būsime pasiruošę, pakelkime savo dešinę pėdą ir koją į viršų, sulenkdami ją per kelią. Jeigu norime, dešinė ranka sugriebkime dešinę čiurną arba kelnių atvartą. Tiesiog laikykime savo pusiausvyrą, būkime šioje pozoje. Įkvėpkime ir iškvėpkime tol, kol keliate savo kairę ranką link lubų. Būkime šiame momente. Dabar švelniai atsipalaiduokime ir padėkime koją atgal ant grindų. Pajuskime, kaip tvirtai stovi dešinė koja. Kai būsime pasiruošę, pakelkime savo kairę koją ir pėdą į viršų, sulenkdami kairį kelį. Kaire ranka sugriebkime savo čiurną arba kelnių atvartą. Ir tiesiog įkvėpkime ir iškvėpkime. Būkime čia ir dabar, kelkime savo dešinę ranką link lubų. Dabar lėtai atsipalaiduokime ir atsistokime tiesiai. Įsitvirtinkime kalno pozoje ir tolygiai paskirstykime savo svorį. Atraskime naują perspektyvą, pusiausvyrą ir jos centrą. Įkvėpkime ir iškvėpkime.

Kario poza

Dabar atsistosime į kario pozą. Pastatykime savo dešinę pėdą taip, kad jos kulnas būtų prie kairiosios pėdos centro ir pėdos sudarytų raidę „T“. Dešinė koja padarykime platų žingsnį ir atsistokime taip, kad Jūsų svoris būtų lygiai padalintas klubams, kojoms ir pėdoms. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Ištieskime rankas į šonus lygiagrečiai grindims, tada sulenkime dešiniąją koją per kelį, kelį padėti turi vertikaliai sutapti su čiurna (maždaug 90 laipsnių kampo sulenkimas). Žiūrėkime į tolį už savo dešinės rankos, nejudinkime liemens. Įkvėpkime ir iškvėpkime kario pozoje.

Tai gana sunki poza, todėl darykime ją atsargiai, neviršykime savo ribų. Pajuskime kvėpavimą, kūno pozą, kylančius pojūčius. Būkime čia ir dabar. Dabar lėtai atsipalaiduokime ir grįžkime į pradinę poziciją. Kvėpuokime įprastai.

Dabar padarykime šį judesį į priešingą pusę. Pastatykime savo kairę pėdą, kad jos kulnas būtų prie dešinės kojos centro – taip, kad pėdos sudarytų raidę „T“. Savo kaire koja dėkime platų žingsnį ir tvirtai atsistokime. Kojas laikykime tvirtai ant žemės, paskirstykime savo svorį po lygiai klubams, kojoms ir pėdoms. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Dabar sulenkime savo kairįjį kelį. Pakelkime savo kairę ranką virš kairės kojos pečių lygyje, žiūrėkime į toli už jos. Savo dešinę ranką pakelkime iki pečių lygio sau už nugaros. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Būkime čia ir dabar. Lėtai atsipalaiduokime ir grįžkime į kalno pozą. Stovėkime įsisąmonindami savo kvėpavimą. Jauskime kaip svoris yra lygiai pasiskirstęs tarp pėdų, kojų, klubų ir pečių. Būkime šioje akimirkoje.

Viso kūno tempimas

Vėl padarykime viso kūno tempimą. Įkvėpkime, pakelkime rankas virš galvos. Plaštakas nukreipkime vieną į kitą. Iškvėpdami nuleiskime rankas prie šonų. Vėl padarykime šį tempimą. Įkvėpimas ir iškvėpimas, rankos prie šonų. Ir dar kartą viso kūno tempimas. Įkvėpimas ir iškvėpimas.

Tempimas sėdint

Dabar lėtai atsisėskime ant grindų ir ištieskime abi kojas į priekį. Sėdėkime tiesiai „L“ raidės pozoje. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Ištempkime ir vėl atpalaiduokime kulnus. Dabar mes pradėsime kirkšnies tempimo pratimą.

Viso kūno tempimas gulint

Įkvėpdami ištieskime rankas virš galvos, plaštakas nukreipkime vieną į kitą. Iškvėpdami gražinkime rankas atgal prie šonų. Ir vėl – įkvėpdami tempkime visą savo kūną, ištiesdami rankas, plaštakas nukreipdami vieną į kitą. Iškvėpdami galime žiovauti arba atsidusti ir gražinti rankas prie šonų. Ir dar kartą – įkvėpimas, viso kūno tempimo pratimas. Ir iškvėpdami gražinkime rankas prie šonų. Tiesiog įkvėpkime ir iškvėpkime.

Kojų tempimas

Dabar sulenkime savo kairį kelį, kairė pėda padėta ant grindų. Dešinę koją ištieskime. Pradėkime lėtai kelti dešinę koją į viršų taip, kad kulnas būtų nukreiptas į lubas. Jauskime kojos tempimą lėtai įkvepiant ir iškvepiant. Galime rankomis apkabinti šlaunį taip, kad būtų lengviau laikyti koją. Pabandykime nukreipti kojos pirštus į viršų. Pasukime savo čiurną į vieną pusę ir į kitą. Būkime šioje akimirkoje. Dabar lėtai atsipalaiduokime ir nuleiskime savo dešinę koją ant grindų.

Vėl pakartokime viso kūno tempimo pratimą. Įkvėpdami ištieskime rankas virš galvos, laikykime jas ant grindų. Iškvėpdami atsipalaiduokime ir gražinkime rankas prie šonų. Ir dar kartą – įkvėpkime, ranką tieskime virš galvos, plaštakas nukreipkime vieną į kitą. Ir iškvėpkime dėmesingai nuleisdami rankas prie šonų.

Dabar sulenkime savo dešinę koją, kelkime kelį į viršų, pėda ant grindų. Ištieskime kairę koją į priekį ir lėtai pradėkime kelti ją į viršų. Savo kairį kulną pabandykime nukreipti link lubų. Lėtai kvėpuokime. Jeigu norime, galite prilaikyti savo koją rankomis. Taip pat galite pabandyti nukreipti kojos pirštus į viršų bei pasukti savo čiurną į vieną ir į kitą šoną. Tempimo metu išlikite dėmesingi. Įkvėpkite ir iškvėpkite. Dabar lėtai nuleiskite koją atgal ant grindų ir atsipalaiduokite.

Vieno kelio pritraukimas prie krūtinės

Pakelkite savo dešinįjį kelį, rankomis jį apkabinkite ir prispauskite kiek galite prie savo krūtinės. Laikykite galvą ant grindų arba ore. Tiesiog įsisąmoninkite šią pozą įkvėpdami ir iškvėpdami. Tada iškvėpdami paleiskite kelį. Kai būsite pasiruošęs, pakelkite savo kairįjį kelį, apkabinkite jį rankomis ir prispauskite kiek galite prie krūtinės. Galvą laikykite ant grindų arba šiek tiek pakeltą. Įkvėpdami ir iškvėpdami įsisąmoninkite visus kylančius pojūčius, mintis ir emocijas. Būkite šioje akimirkoje.

Galiausiai lėtai paleiskite, gražinkite kairįjį kelį ant grindų. Vėl atlikite viso kūno tempimą. Įkvėpdami pakelkite rankas virš galvos ant grindų plaštakomis viena į kitą. Iškvėpdami paleiskite rankas ir gražinkite jas prie šonų.

Maksimalaus atsipalaidavimo poza

Dar kartą leiskime savo rankoms pakilti virš galvos į viršų darydami viso kūno tempimą. Plaštakas nukreipkime vieną į kitą. Įkvėpkime jausdami tempimą, jausdami savo rankas ore, tempkitės. Iškvėpkime gražindami savo rankas prie šonų arba padėdami jas sau ant krūtinės – kaip Jums patogiau. Tai paskutinė poza, maksimalaus atsipalaidavimo poza, dar vadinama lavono poza. Taip kaip judesys yra svarbus panašiose praktikose, taip svarbu ir kartais nejudėti. Tai laikas integruoti ir įsisavinti buvusius judesius. Kaip saulės šviesa, vanduo bei žemė yra svarbūs augant augalui, taip svarbi ir nakties tamsa. Neveikimas turi tam tikrą vietą augalo augime. Įkvėpkime ir iškvėpkime. Įsiklausykime į savo kūną, suvokdami visas kylančias mintis, emocijas ir pojūčius. Išsėkitės visatos malonėje. Jums daugiau nieko nereikia daryti ir niekur eiti.

2. Thich Nhat Hanh siūlomų dėmesingų judesių programos rinkinys

Šiuos pratimus siūlo visame pasaulyje žinomas meditacijos mokytojas ir daugelio knygų autorius Thich Nhat Hanh. Iš viso pratimų rinkinio mes siūlome šias praktikas:

Dėmesingas stovėjimas ir kvėpavimas

Pirmiausia atsistokime tvirtai ant žemės kojas laikydami pečių plotyje. Kelius šiek tiek suminkštinkime, vos sulenkime (kad jie neįsitemptų). Pečius atpalaiduokime. Stovėkime tiesiai ir atsipalaidavę. Dabar... įsivaizduokime, kad nematomas siūlas yra pritvirtintas prie mūsų galvos ir šiek tiek traukia mus aukštyn į viršų.

Laikydami kūną tiesiai, jo neįtempkime ir kiek galime atpalaiduokime.

Pėdas laikykime tvirtai ant žemės. Tarsi įsižeminkime įsisąmonindami savo kūną, jo padėtį ir savo kvėpavimą.

Dabar... nukreipkime dėmesį į savo kvėpavimą. Pradėkime kvėpuodami naudodami diafragmą. Įkvepiant pilvą šiek tiek išpūskime, iškvepiant įtraukime. Kvėpuokime sąmoningai, ramiai, lėtai, įsisąmonindami kiekvieną įkvėpimą ir iškvėpimą. Kiek galime atsipalaiduokime ir mėgaukimės tokiais įsižeminančiu stovėjimu.

Dėmesingas rankų kėlimas į viršų

Pradėkime nuo įsižeminančio stovėjimo. Kvėpuokime diafragminiu būdu ramiai ir ritmiškai. Rankas laikykime laisvai nukarusias prie kūno šonų.

Dabar... įkvėpimo metu pradėkime kelti rankas į viršų delnais nukreiptais vieną į kitą...

Stenkimės kiek galima ištiesti rankas į viršų, tačiau neįtempti...

Išlaikykime iškeltas rankas keletą kvėpavimo ciklų ir lėtai iškvepiant leiskime žemyn, gražinant į pradinę padėtį.

Pakartokime pratimą 3-5 kartus.

Rankų sukimas ratu

Pradėkime nuo įsižeminančio stovėjimo. Kvėpuokime diafragminiu būdu ramiai ir ritmiškai. Rankas laikykime laisvai nukarusias prie kūno šonų.

Dabar... lėtai sąmoningai kvėpuodami pradėkime sukti ištiestas rankas pradžioje atgal 3-5 kartus, po to į priekį 3-5 kartus.

Pakartokime pratimą 3-5 kartus.

Liemens sukimas ratu

Pradėkime nuo įsižeminančio stovėjimo. Kvėpuokime diafragminiu būdu ramiai ir ritmiškai. Rankas laikykime uždėtas ant liemens.

Dabar... lėtai sąmoningai kvėpuodami pradėkime sukti liemenį pradžioje į vieną pusę 3-5 kartus, po to į kitą pusę 3-5 kartus.

Pakartokime pratimą 3-5 kartus.

Dėmesingas kojų kėlimas

Pradėkime nuo įsižeminančio stovėjimo. Kvėpuokime diafragminiu būdu ramiai ir ritmiškai. Rankas laikykime uždėtas ant liemens.

Dabar... lėtai sąmoningai kvėpuodami įkvėpimo metu pradėkime kelti dešinę koją į viršų sulenktais keliais visą svorį perkeltiant ant kairės kojos/pėdos. Kojų pirštus laikykime nukreiptus į grindis. Iškvėpimo metu koją nuleiskime.

Dabr... sukeiskime kojas ir įkvėpimo metu pradėkime kelti kairę koją į viršų sulenktais keliais visą svorį perkeltiant ant dešinės kojos/pėdos. Kojų pirštus laikykime nukreiptus į grindis. Iškvėpimo metu koją nuleiskime.

Judesių seriją kartokime 3-5 kartus.

Dėmesingas kojų sukimas ratu

Pradėkime nuo įsižeminančio stovėjimo. Kvėpuokime diafragminiu būdu ramiai ir ritmiškai. Rankas laikykime uždėtas ant liemens.

Dabar... lėtai sąmoningai kvėpuodami pradėkime ištiestą per kelį dešinę koją sukti ratu perkėlę kūno svorį ant kairės kojos. Įkvėpimo metu sukime koją į vieną pusę, iškvėpimo metu į kitą pusę.

Judesių seriją kartokime 3-5 kartus.

Dabar... sukeiskime kojas ir lėtai sąmoningai kvėpuodami pradėkime ištiestą per kelį kairę koją sukti ratu perkėlę kūno svorį ant dešinės kojos. Įkvėpimo metu sukime koją į vieną pusę, iškvėpimo metu į kitą pusę.

Judesių seriją kartokime 3-5 kartus.

Pratimą galime pakartoti viso 3-5 kartus

3. Pratimai grįsti sveikatinimui skirtų vadinamųjų Tibeto pratimų programos rinkinys

Šie pratimai tai senovinė praktika, kurią sudaro penkių pratimų seka, atliekama 21 kartą per dieną. Praktikuojantys šią programą teigia, kad ji teikia daug fizinės, psichinės ir dvasinės naudos. Manoma, kad šis poveikis atkuria žmogaus gyvybingumą ir jėgas. Dėl šios naudos Penki Tibeto pratimai tradiciškai vadinamos "jaunystės fontanu". Manoma, kad šiems pratimams yra daugiau nei 2500 metų.

1985 m. apeigos pirmą kartą buvo pristatytos Vakarų kultūrai Peterio Kelderio knygoje "Jaunystės šaltinis. 5 Tibeto pratimai“.

Šios praktikos naudos tyrimų yra nedaug. Jie daugiausiai grindžiami šių pratimų praktikuotojų pranešimais ir medicinos specialistų nuomonėmis. Manoma, kad Tibeto pratimai gerina kūno raumenų jėgą bei koordinaciją, mažina nerimastingumą, gerina miegą, suteikia energijos jausmo, gerina sąnarių būklę. Žinant pratimų atlikimo techniką, ši nauda atrodo tikrai logiškai.

Mūsų programoje šiuos pratimus siūlome dėl jų dėmesio atitraukimo nuo stresinės reakcijos ir susitelkimo grįsto relaksacinio efekto.

Pratimų eiga

Siūlome 4 minėtos programos pratimus, atliekant juos vieną po kito. Nors klasikiniame variante siūloma kiekvieną pratimą atlikti po 21 kartą, kasdieninėje praktikoje gali būti veiksminga ir naudinga kiekvieną pratimą pakartoti jau po 3-5 kartus, o vėliau 5-10 kartų.

Pirmo pratimo atlikimo eiga

Atsistokime tiesiai. Ištieskime rankas į išorę, kol jos bus lygiagrečios grindims. Delnus atgręžkime žemyn. Kvėpuokime ramiai, naudodami diafragmą.

Būdami toje pačioje vietoje lėtai sukime kūną pagal laikrodžio rodyklę. Galvos nenulenkite žemyn, laikykime akis atmerktas ir nukreiptas į žemę.

Sukimės tiek kartų, kiek galime, bet sustokime, jeigu pajusime lengvą galvos svaigimą. Laikui bėgant galėsime suktis daugiau. Geriausia vengti pernelyg didelio sukimosi, kuris gali sukelti diskomfortą.

Šia praktika siekime nusiramavimo ir stabilumo jausmo.

Bandykite sukimašį pakartoti 3-5 kartus.

Po to galime dėmesingai atlikti tą patį pratimą sukantis į priešingą pusę tiek pat kartų.

Įgavus patirties pratimą galima bandyti atlikti užmerkus akis.

Antro pratimo atlikimo eiga

Atsigulkime ant nugaros.

Padėkime rankas šalia liemens ant grindų.

Įkvėpimo metu pakelkime galvą ir palenkime ją stumdami smakrą link krūtinės. Tuo pačiu metu pakelkime ištiestas per kelius kojas į viršų.

Dėmesingai užfiksavę šią padėtį pradėkime lėtai iškvėpdami leisti galvą ir kojas žemyn į pradinę padėtį ant grindų. Kiek galima atpalaiduokime visus raumenis.

Bandykite pratimą pakartoti 3-5 kartus.

Pradžioje daugeliui patogiau daryti pratimą atsimerkus, tačiau vėliau, įgavus patirties, pratimą galima bandyti atlikti užmerkus akis.

Trečio pratimo atlikimo eiga

Atsiklaupkime ant grindų, kelius padėkime pečių plotyje. Kvėpuokime ramiai, ritmiškai, naudodami diafragminį kvėpavimo būdą.

Ištiesinkime liemenį ir padėkime delnus ant užpakalinės šlaunų dalies, žemiau sėdmenų.

Įkvėpkime ir nuleiskime galvą atgal, išlenkdami stuburą, kad atsivertų krūtinė.

Iškvėpkime ir nuleiskime galvą į priekį, lenkdami smakrą link krūtinės.

Visos praktikos metu rankas laikykime ant šlaunų.

Bandykite pratimą pakartoti 3-5 kartus.

Pradžioje daugeliui patogiau daryti pratimą atsimerkus, tačiau vėliau, įgavus patirties, pratimą galima bandyti atlikti užmerkus akis.

Ketvirto pratimo atlikimo eiga

Atsisėskime ant grindų ir ištieskime kojas tiesiai į priekį, pėdos pečių plotyje. Padėkime delnus ant grindų šonuose, pirštai nukreipti į priekį. Ištiesinkime liemenį.

Kvėpuokime ramiai, ritmiškai, naudodami diafragminį kvėpavimo būdą.

Lėtai įkvėpkime švelniai loškime galvą atgal. Tuo pat metu pakelkime klubus ir sulenkime kelius, kol atsidursime „stalo“ padėtyje. Įtvirtinkime raumenis ir šiek teik sulaikykime kvėpavimą.

Po dėmesingos pauzės lėtai iškvėpdami grįžkime į pradinę kūno padėtį ant grindų, kiek galime atpalaiduokime raumenis ir dar daugiau nuraminkime kvėpavimą.

Bandykime pratimą pakartoti 3-5 kartus.

Pradžioje daugeliui patogiau daryti pratimą atsimerkus, tačiau vėliau, įgavus patirties, pratimą galima bandyti atlikti užmerkus akis.

Kaip ir visus kitus fizinius pratimus šias praktikas reikia atlikti atsargiai.

Pradėkim nuo atsargių judesių ir nedidelio pakartojimų skaičiaus.

Imkimės papildomų atsargumo priemonių, jei turime:

- Širdies ar kvėpavimo sutrikimų. Prieš išbandydami šiuos pratimus pasitarkime su gydytoju, kad sužinotumėte, ar jie jums saugūs.
- Neurologinių sutrikimų. Tokie sutrikimai kaip Parkinsono liga ar išsėtinė sklerozė gali sutrikdyti pusiausvyrą. Jei sergame viena iš šių ligų, šių pratimų atlikimas gali būti nesaugus.
- Būklės, sukeliančios galvos svaigimą. Jei esame linkę į galvos svaigimą, prieš bandydami daryti pratimus (ypač pirmą) pasitarkime su gydytoju.
- Nėštumas. Sukimosi ir lenkimo judesiai gali būti nesaugūs nėštumo metu.
- Neseniai atlikta operacija. Pratimai gali būti nesaugūs pooperaciniame laikotarpyje.

8.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Dėmesingų judesių praktikos pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti sąlygas, leidžiančias laisvai judėti ir sukonzentruoti dėmesį į praktikas bei patirti praktikose sužadinas terapines būsenas.

Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms:

- Apsauga nuo triukšmo ir pašalinių trikdžių (garsai iš lauko ar gretimų patalpų, durų varstymas ir t.t.);
- Šiluma. Šiltoje patalpoje atsipalaiduoti pavyksta lengviau ir greičiau. Praktikoms gali būti naudojami šilti ir minkšti pledai;
- Tinkamas vėdinimas.
- Praktika galima atlikti stovint ir gulint. Jeigu naudojama gulinti dalyvių padėtis, reikia tam tinkamos grindų dangos ir minkštų kilimėlių;
- Apšvietimas turėtų būti komfortabilus dalyviams, ne per daug ryškus ir užtikrinantis bei skatinantis galimybes praktikuoti gilesnę atsipalaidavimą;
- Dalyviai turėtų turėti galimybes atsigeriti, kad būtų išvengta dehidracijos;
- Tame pačiame pastate esantys tualetai;
- Daiktų pasidėjimo spintelės dalyviams;
- Garso aparatūra. Praktikų vadovo žodinės instrukcijos turi labai gerai ir aiškiai girdėtis. Jeigu to negalima užtikrinti natūraliu būdu, reikia naudoti garso aparatūrą;
- Laikrodis, kuriame laiką galėtų stebėti ir praktikų vadovas ir dalyviai;
- Kai kuriems dalyviams gali padėti akis dengiančios kaukės ar raiščiai;

- Gesintuvai ir kitos priemonės, reikalingos gaisro atveju. Taip pat ir praktikų vadovas ir grupės dalyviai turi žinoti kaip elgtis gaisro atveju.
- Pirmosios pagalbos vaistinė.

Pratybų metu dalyviai turėtų laikytis šių taisyklių:

- Būti apsirengus patogiais, nevaržančiais rūbais, be avalynės ir be papuošalų bei aksesuarų, galinčių trukdyti praktikoms.
- Stengtis maksimaliai įsitraukti į pratybų procesą ir sutelkti dėmesį į mokymosi ir įgūdžių lavinimo procesą;
- Praktikų metu nesinaudoti mobiliais telefonais ir kompiuteriais;
- Nesikalbėti tarpusavyje, o klausimus užduoti ir savo poreikius išsakyti ar apie patirtis pasidalinti viešai ir/arba praktikų vadovams tam skirtu laiku.

8.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Dėmesingų judesių mokymo ir praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

8.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Mokytis dėmesingų judesių pratimų rekomenduojama esant šioms būsenoms ir šiais atvejais:

- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Psichologinių traumų padariniai
- Nerimas ir nerimo sutrikimai
- Nemiga
- Lengva ir vidutinė depresija
- Lėtinis skausmas
- Psichosomatiniai sutrikimai
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas

Dėmesingų judesių nerekomenduojama taikyti arba nereikėtų taikyti, neišsitikinus visišku jos saugumu esant šioms būklėms:

- Širdies ir kraujagyslių ligos;
- Ūmūs psichoziniai sutrikimai
- Sunki depresija
- Fizinė negalia (gali būti išimtis)

Svarbu žinoti, kad dėmesingi judesiai yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir jį skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

8.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint pravesti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas

Specialistų, vedančių dėmesingų judesių praktikų grupinius užsiėmimus pasirengimas yra panašus į pasirengimą, kurio reikia vedant kitus relaksacinius ir/arba konsultacinius užsiėmimus dirbant su klientais su viena išlyga, kad instruktorius turi būti pasirėgęs pats gana taisyklingai atlikti demonstruojamus judesius.

Siekiant vesti kūno skėnavimo praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Fizinę kūno sandarą ir judesių biomechanikos pagrindus
- Dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*), kūno skėnavimo ir meditacinių praktikų teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;
- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- mokėjimas stebėti grupinį darbą, jį analizuoti ir reflektuoti
- mokymo įgūdžiai
- aktyvus klausymasis,
- empatija ir atjauta,
- efektyvi komunikacija,
- terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaikymas ir stiprinimas,
- adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- efektyvus laiko valdymas,
- mokėjimas išlaikyti profesines ribas,
- grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai arba kilimėliai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinį mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

8.6. Dėmesingų judesių vaizdo ir garso įrašai

Dėmesingų judesių vaizdo (MP4 formatu) ir garso įrašai (MP3 formatu) pateikti atskirai.

Vaizdo įrašai

- 8V-A. Dėmesingų judesių praktikos, remiantis Jon Kabat-Zinn metodika – Vaizdas.mp4
- 8V-B. Dėmesingų judesių praktikos, remiantis Thich Nhat Hanh metodika – Vaizdas.mp4
- 8V-C. Dėmesingų judesių praktikos, remiantis Tibeto pratimų metodika – Vaizdas.mp4

Garso įrašai

- 8G-A. Dėmesingų judesių praktikos, remiantis Jon Kabat-Zinn metodika – Garsas.mp3
- 8G-B. Dėmesingų judesių praktikos, remiantis Thich Nhat Hanh metodika – Garsas.mp3
- 8G-C. Dėmesingų judesių praktikos, remiantis Tibeto pratimų metodika – Garsas.mp3

8.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas

- Bob Stahl A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook (A New Harbinger Self-Help Workbook) Paperback – September 1, 2019
- Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression 2nd Ed.- 2018
- Richard W. Sears, Zindel V. Segal Building Competence in Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Transcripts and Insights for Working With Stress, Anxiety, Depression, and Other Problems. Routledge.- 2015
- Susan L. Woods, Patricia Rockman, Evan Collins Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Embodied Presence and Inquiry in Practice Context Press, 2019
- Debra Burdick Mindfulness Skills Workbook for Clinicians and Clients: 111 Tools, Techniques, Activities & Worksheets.- 2013
- Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay The Relaxation & Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications 2019
- Margaret Cullen The Mindfulness-Based Emotional Balance Workbook: An Eight-Week Program for Improved Emotion Regulation and Resilience New Harbinger, 2015
- Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk et al. Principles and Practice of Stress Management.- 2021
- Peter Kelder Jaunystės šaltinis. 5 Tibeto pratimai. I-oji knyga.- Vilnius 2013
- Jon Kabat-Zinn Meditacija kasdieniame gyvenime. Vilnius 2020
- Thich Nhat Hanh Mindful movements. Ten exercise for well-being. 2008

9.0. TAIKOMOSIOS RELAKSACIJOS METODIKA

Taikomosios relaksacijos metodika yra kompleksinis relaksacijos mokymo metodas, leidžiantis išmokyti asmenį suvaldyti savo stresą net jį provokuojančiose situacijose per labai trumpą laiką. Metodiką sukūrė švedų terapeutas ir mokslininkas Lars-Göran Öst ieškodamas priemonių dirbti su fobijomis.

Taikomoji relaksacija buvo sukurta specialiai tam, kad pratybų metu įgytus atsipalaidavimo įgūdžius būtų galima perkelti į realias kasdienes situacijas. Pratybų metu klientas išmoksta ne tik atsipalaiduoti, bet ir greitai atpažinti įvairiose situacijose kylantį nerimą ir jį įveikti pasitelkiant relaksacijos įgūdžius.

Taikomosios relaksacijos metodika integruoja kitas relaksacijos praktikas, visų pirma progresyvinę raumenų relaksaciją, kuri yra taikomios relaksacijos praktikos pradžios pagrindas.

9.1. Relaksacijos metodo aprašymas (detalus, į praktinį pritaikymą orientuotas tekstas ir esminiai praktiniai aspektai, reikalingi vesti tam tikrą relaksacijos užsiėmimą, esant tinkamam specialisto pa(si)rengimui)

Taikomosios relaksacijos mokymų tikslas – padėti išmokyti atsipalaiduoti per labai trumpą laiką. Mokymas trunka 6-10 užsiėmimų ir vyksta keliais etapais. Kiekvieno etapo metu vis trumpinamas atsipalaidavimui skirtas laikas, kol galiausiai išmokstama atsipalaiduoti per 20-30 sekundžių. Kaip ir mokantis kitų relaksacijos technikų, labai svarbu kasdien savarankiškai praktikuotis namuose.

Taikomosios relaksacijos atlikimo metodika

Kadangi galutinis taikomios relaksacijos pratybų tikslas yra labai greitas refleksinis atsipalaidavimas vos pajutus pirmuosius nerimo simptomus, iš pradžių dedama daug pastangų siekiant išmokyti pajusti, suvokti ir registruoti nerimo simptomus.

Besimokantieji taikomios relaksacijos skatinami nuo pirmųjų mokymosi dienų pildyti nerimo simptomų registracijos sąsiuvinį, kuriame žymėtų:

- situaciją, kurioje kilo nerimas,
- nerimo intensyvumą (skalėje nuo 0 iki 100) ir
- ankstyviausius nerimo simptomus ar požymius.

Išmokus atpažinti ir įvertinti savo nerimą bei jo simptomus, kylančius įvairiose situacijose, laipsniškai mokoma atsipalaidavimo metodikų einant nuo paprastesnių ir ilgesnių prie sudėtingesnių ir vis greitesnių.

Paprastai atsipalaidavimo metodų mokoma tokia eilės tvarka:

- 1) Raumenų įtempimo ir atpalaidavimo technika (ji padeda išmokyti atsipalaiduoti per 15-20 min.)
- 2) Vien raumenų atpalaidavimo technika (padeda išmokyti atsipalaiduoti per 5-7 min.)
- 3) Refleksinis atsipalaidavimas, naudojant kvėpavimą ir raktinį atpalaiduojantį žodį (padeda išmokyti atsipalaiduoti per 2-3 min.)
- 4) Diferencinis atsipalaidavimas (padeda išmokyti atsipalaiduoti per 60-90 sek.)
- 5) Greitasis atsipalaidavimas (padeda išmokyti atsipalaiduoti per 20-30 sek.)
- 6) Išminktų relaksacinių įgūdžių taikymas praktinėse situacijose.

Pirmasis pratybų užsiėmimas

Jo metu mokomasi raumenų įtempimo ir atpalaidavimo technikos. Tuo tikslu viena po kitos įtempiamos ir po to atpalaiduojamos didesnės raumenų grupės: nuo veido ir galvos iki kojų pirštų. Įtempti raumenys išlaikomi apie 5 sekundes, o atpalaiduoti – 15-20 sekundžių. Mokymų dalyviai mokomi pajusti raumenų įtampos ir atpalaidavimo skirtumus ir registruoti juos 0-100 balų skalėje.

Instruktorius užtikrina, kad pratimai būtų atlikti taisyklingai ir jų efektas būtų maksimalus.

Antrasis pratybų užsiėmimas

Jo metu pereinama prie vien atpalaidavimo technikos mokymosi, kurios tikslas – sutrumpinti sugebėjimo visiškai atpalaiduoti raumenis laiką nuo 15-20 iki 5-7 minučių. Tuo tikslu praleidžiama įtempimo fazė ir klientai išmoksta daug greičiau atpalaiduoti raumenis.

Trečiasis pratybų užsiėmimas

Jo metu dalyviai mokomi refleksinio atsipalaidavimo, kuris tampa įmanomas per dar trumpesnę laiką. Sąlyginiam atsipalaidavimo refleksui sukelti žmogus šio etapo metu naudoja savo kvėpavimą ir sau kartojamą atsipalaidavimą sukeliantį „raktažodį“. Pavyzdžiui, tai gali būti ilgesnis žodis „atsipalaiduoju“ arba trumpesnis „ramu“. Praktikos vadovams pateikiant instrukcijas, mokymo programos dalyviai kvėpuoja diafragminiu kvėpavimu, o sulig kiekvienu iškvėpimu kartojamas atsipalaidavimo „raktažodis“ ir stengiamasi kiekvieno iškvėpimo metu dar giliau atpalaiduoti raumenis bei visą kūną. Šio etapo metu išmokstama atsipalaiduoti per 2-3 minutes.

Ketvirtasis pratybų užsiėmimas

Jo metu mokoma taip vadinamo diferencinio atsipalaidavimo. Siekiama išmokti dviejų svarbių dalykų: atsipalaiduoti *greitai* (per 60-90 sekundžių) ir *realiose (tačiau ramiose)* situacijose, o ne sėdint kėdėje. Šiame etape atliekami specialūs pratimai, kurių metu instruktorius moko klientą išlaikyti atpalaiduotas visas raumenų grupes, išskyrus tas, kurios naudojamos konkrečioms judesiams. Pavyzdžiui, žmogus mokomas rašyti ar kalbėti telefonu atpalaidavęs visą kūną, išskyrus rankas. Etapas užbaigiamas, kai išmokstama atsipalaiduoti per 60 – 90 sekundžių ir vaikščioti atpalaidavus visą kūną ir visus, išskyrus kojų, raumenis.

Penktasis pratybų užsiėmimas

Jo metu toliau tobulinami atsipalaidavimo įgūdžiai. Tokiu būdu, išmokstama dar dviejų dalykų: kasdieninėje veikloje atsipalaiduoti jau *stresinėse* situacijose, ir pasiekti atsipalaidavimą *labai greitai* - vos per 20-30 sekundžių. Šiame etape dalyviai išmokomi pačios greičiausios atsipalaidavimo technikos ir skatinami ją taikyti kiekvieną dieną, ne rečiau kaip po 15-20 kartų, ir ypač stresinėse situacijose. Pratybų patalpoje dalyviai prisiklijuoja keliolika gerai matomų lipnių lapelių su paskatinimu atsipalaiduoti. Vaikščiodami po patalpą ir pamatę juos arba pajutę streso bei įtampos požymius (o juos atpažinti jau būna išmokę), klientai visiškai atsipalaiduoja arba atpalaiduoja tas kūno vietas, kuriose pastebi kylant įtampą. Tą patį dalyviai skatinami padaryti namų aplinkoje arba darbo vietoje. Siekiant greitai atsipalaiduoti natūraliomis sąlygomis taikoma tokia metodika: a) tris kartus lėtai, giliai ir ramiai įkvepiama ir iškvepiama, b) kiekvieno iškvėpimo metu mintyse pakartojamas atsipalaidavimo „raktažodis“ (pavyzdžiui, „ramu“ arba „atsipalaiduoju“), c) periodiškai „skenuojamas“ kūnas, ir atpažinus nerimo bei kylančios įtampos ženklus, pakartotinai atsipalaiduojama bei stengiamasi nuolat išlaikyti kūną ir nervų sistemą kuo gilesnėje atsipalaidavimo (tačiau kartu ir reikalingo būdravimo) būsenoje.

Šeštasis pratybų užsiėmimas

Jo metu dalyviai mokomi naudoti išmoktas greito atsipalaidavimo technikas *specifinėse fobinėse ir nerimą keliančiose* situacijose: hiperventiliacijos, fizinio krūvio metu, imituojuant uždaras patalpas ar atviras erdves, vizualizuoto arba specialiai sukkelto streso metu ir t.t. Gerai įvaldę taikomąsias

relaksacijos techniką klientai išmoksta valdyti savo emocijas, įtampą, nerimą ir stresą, patiriamą kasdieniame gyvenime.

Aukščiau aprašytas 6 užsiėmimų kursas, tačiau, mokymo programa gali būti prailginta vienu ar dviem užsiėmimais, kad dalyviai praktinius įgūdžius įsisavintų geriau.

Taikomosios relaksacijos metodika taikoma gydant fobijas, panikos ir kitus nerimo sutrikimus, įtampos tipo ir mišraus tipo galvos skausmus, taip pat kaklo ir nugaros skausmus.

Ji netinka: a) kai kuriomis psichozėmis sergantiems žmonėms (dėmesio koncentracija jiems gali sustiprinti simptomus), b) nėštumo metu (raumenų įtempimo pratimai gali provokuoti pavojingus gimdos susitraukimus), c) žmonėms, sergantiems aktyvia išemine širdies liga (jiems taip pat netinka raumenų įtempimo pratimai).

9.2. Rekomendacijos, kokioje aplinkoje tai daryti

Taikomosios relaksacijos pratyboms skirta aplinka ir patalpa turi užtikrinti optimalias sąlygas gilaus atsipalaidavimo praktikoms ir dalyvių įsitraukimui į jas bei mokymosi ir įgūdžių lavinimo proceso užtikrinimui.

Reikalavimai fizinei aplinkai ir patalpoms yra panašūs kaip anksčiau aprašyti ir taikomi kitoms relaksacinėms metodikoms.

9.3. Asmenų, galinčių vienu metu dalyvauti grupinėje relaksacijoje, skaičius

Taikomosios relaksacijos mokymo ir praktikų grupėse (kaip ir taikant daugelį relaksacijos metodų) dalyvių skaičius specialių apribojimų neturi, su sąlyga, jeigu mokymo/praktikos vadovas gali vizualiai matyti visus grupės dalyvius ir reaguoti į jų poreikius, tame tarpe atsakyti į dalyvių klausimus ir suteikti prašomą pagalbą.

Dažniausiai efektyviai galima dirbti 10-12 asmenų grupėje, tačiau patyrę vadovai gali veiksmingai vesti praktikas ir mokymus 20-30 asmenų ir net didesnėse grupėse.

9.4. Instrukcijos ar gairės, kokiais atvejais dalyvavimas relaksacijoje asmeniui ar asmenų grupėms rekomenduojama, ir kuomet relaksacija netinkama taikyti, nurodant konkrečius kriterijus.

Tyrimai rodo, kad taikomios relaksacijos metodika gali būti labai naudinga siekiant relaksacinio (atsipalaidavimo) efekto esant žemiau išvardintoms būsenoms:

- Streso valdymas įvairiose situacijose
- Streso sukelti ar keliami sutrikimai
- Nerimas ir nerimo sutrikimai
- Psichoterapijos (kognityvinės ir elgesio terapijos) efektyvumo didinimas

Taikomosios relaksacijos nereikėtų taikyti, neišsitikinus visišku jos saugumu esant šioms būklėms:

- Nėštumas (stiprus raumenų įtempimas gali didinti persileidimo riziką)
- Sąnarių ar kitų judamojo aparato dalių pažeidimai
- Visos būklės kai raumenų įtampa gali kelti riziką sveikatai (pvz., kai kurios nestabilumu pasižyminčios širdies-kraujagyslių sistemos ligos, glaukoma)
- Psichologinės būsenos, kai dėmesio sukonzentravimas į kūno pojūčius gali provokuoti psichologinius sutrikimus (pvz., kai kurie potrauminiai sutrikimai)

Svarbu žinoti, kad taikomoji relaksacija yra tik pagalbinė atsipalaidavimo mokanti ir jį skatinanti metodika, o ne kitų gydymo priemonių ar psichoterapijos pakaitalas.

9.5. Rekomendacijos, kokių žinių, gebėjimų reikia norint pravesti užsiėmimą, ką turi gebėti arba pasiruošti asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir visuomenės sveikatos biuro specialistas
Norint vesti taikomosios relaksacijos praktinius užsiėmimus specialistui reikia turėti bazinių žinių apie:

- Taikomosios relaksacijos teorinius pagrindus, jos metodologiją, atlikimo techniką, gaunamą naudą, indikacijas ir kontraindikacijas;
- Žmogaus raumenų anatomiją ir fiziologiją
- Streso valdymo ir relaksacijos teorinius pagrindus ir svarbiausius metodus bei jų derinimo galimybes.

Taip pat praktinių užsiėmimų vadovai turėtų turėti bendrąsias kompetencijas, tokias kaip:

- aktyvus klausymasis ir efektyvi komunikacija,
- empatija ir atjauta,
- terapinio bendradarbiavimo aljanso užmezgimas. Išlaikymas ir stiprinimas,
- adaptyvumas ir gebėjimas prisitaikyti iškilus iššūkiams,
- efektyvus laiko valdymas,
- grupės ir grupinių procesų valdymas.

Pasiruošimas grupiniams užsiėmimams apima:

- Tinkamos aplinkos sukūrimą (saugi, rami patalpa be išorinių dirgiklių, patogūs krėslai, galimybė išsakyti savo poreikius ir užduoti klausimus);
- Metodikos teksto pasirengimą ir žinojimą;
- Žinojimą kur grupės dalyviui pasiūlyti kreiptis pagalbos, jeigu patiriami psichologinių sutrikimų simptomai;
- Nuolatinį mokymąsi, žinių atnaujinimą ir profesinį bendradarbiavimą su kitais specialistais.

9.6. Taikomosios relaksacijos metodikos praktikų vaizdo ir garso įrašai

Taikomosios relaksacijos mokymų vaizdo (MP4 formatu) ir garso (mp3 formatu) įrašai pateikti atskirai.

Vaizdo įrašas

- 9V. Taikomoji relaksacijos mokymų metodika – Vaizdas.mp4

Garso įrašas

- 9G. Taikomoji relaksacijos mokymų metodika – Garsas.mp3

9.7. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas

- Aidas Perminas, Loreta Gustainienė, Gabija Jarašiūnaitė, Ieva Pečiulienė. Efektyvūs streso mažinimo būdai: biogrįžtamuoju ryšiu paremta relaksacija ir progresuojančioji raumenų relaksacija. Mokymo ir metodinė priemonė. VDU 2014
- Öst, L. G. Applied relaxation: Description of a coping technique and review of controlled studies. Behaviour Research and Therapy, 25(5), 397-409.- 1987
- Öst, L. G.. Applied relaxation vs. progressive relaxation in the treatment of panic disorder. Behaviour Research and Therapy, 26(1), 13-22.- 1988
- Craske, M. G., & Barlow, D. H.. Panic disorder and agoraphobia. In D. H. Barlow (Ed.), Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual. The Guilford Press.- 2008
- Antony, M. M., & Stein, M. B.. Oxford handbook of anxiety and related disorders. Oxford University Press.- 2009