



tekst: Aleksandra Piechnik

PORA RELAKSU... czyli wspinaczkowy disco relaks

„Jesień, jesień, jesień, złote liście spadają z drzew... Jesień, jesień, jesień, dzieci liście zbierają na w-f... złote liście spadają w dół ... Marcin znalazł tylko liścia pół...”

Czas jesieni nieodłącznie wiąże się z wyobrażeniem pluchy, zimna, ciemności, zagrzebania się pod ciepłą kołdrą z książką lub fotograficznym wakacyjnym wydaniem GÓR. Relaks po skończonym sezonie letnim – choć jesień to może być środek sezonu w Hiszpanii, zwłaszcza w Andaluzji, lub np. na Kalamnos, nie mówię już o Tajlandii, gdzie wydaje się niemal obowiązkowy. Relaks możemy pojmować dwojako. Albo jako absolutny parodniowy lub parotygodniowy rest, albo też jako pewien stan psychofizyczny. My zajmiemy się tym drugim, gdyż relaks, albo raczej umiejętność zrelaksowania się, jest bardzo przydatna zarówno przed samym wejściem w drogę OS czy startem na zawodach, jak i też po skończeniu dnia wspinaczkowego w skałach, górach lub po treningu na ścianie.

Pewien trener lub psycholog zajmujący się sportowcami powiedział kiedyś bardzo mądre zdanie! „Tak jak odpoczywają twoi zawodnicy, takie wyniki w zawodach potem osiągają”. Słyszałam, że ponoć piwko po treningu, albo w dzień przed zawodami jest najlepszym relaksem. Ok, powoduje rozluźnienie mięśni, za to niweluje efekty treningu. A z drugiej strony, ile można pić przed zawodami, zwłaszcza jak się jest juniorem. Techniki relaksacyjne są cudownym narzędziem i lekarstwem na stres przedstartowy na zawodach czy też przed robieniem kolejnej drogi, OS, RP oraz na zakończenie ciężkiego treningu wspinaczkowego. Aby zagłębić się w praktyczną część, chciałabym przytoczyć naukową definicję dla bardziej dociekliwych lub sceptycznych wobec nauk psychologicznych. Relaks to specyficzny syndrom reakcji demobilizujących, polegających na zmniejszeniu reakcji układu sympatycznego, rozluźnieniu mięśni,

zwolnieniu rytmu oddychania i rytmu pracy serca, zmniejszeniu zużycia tlenu i tempa przemiany materii, występowaniu fal alfa w korze mózgowej. Tym reakcjom demobilizującym towarzyszą subiektywne odczucia, jak poczucie wewnętrznego spokoju, wewnętrznej ciszy, odprężenie, pogoda ducha, pogodzenie się ze światem i z sobą, łagodna euforia. Wszystkie te reakcje trwające określanie czas nazywamy stanem relaksu. Natomiast wszelkie metody i techniki uzyskiwania stanów relaksu nazywamy po prostu relaksacją lub treningami relaksacyjnymi (źródło: S. Siek, 1990)

Jak rozpoznać stan relaksu?

- miarowy, głęboki i spokojny oddech,
- spokojne myśli i wyobrażenia,

W sporcie najbardziej znane i stosowane z powodzeniem są dwie relaksacje: Jacobsona (progresywna) oraz Schulza (trening autogenny).

Relaksacja metodą Jacobsona

Relaksacja metodą Jacobsona (inaczej nazywana relaksacją progresywną) polega na świadomym napięciu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni. Nauka polega na zapamiętywaniu stanu napięcia i rozluźnienia poprzez głębokie wrażenia płynące z partii mięśniowych. Podczas skurczów i rozkurczów wrzeczona mięśni przesyłają do mózgu informacje o ich stanie napięcia i też tym samym o stanie napięcia całego organizmu, co prowadzi do zwiększonej kontroli nad ciałem i umysłem. Gdy świadomie będziemy rozróżniać, kiedy spowodowane stresem ciało zaczyna się napinać, będziemy mogli je kontrolować i efektywnie rozluźnić, znając optymalne dla nas poczucie odprężenia. Proces ten związany jest ze stymulacją ośrodka świadomego myślenia w mózgu, a poprzez to z kontrolą ruchowo-mięśniową. Ćwiczy się najlepiej w domu, trzeba zadbać o spokój i ciszę. Napinamy poszczególne grupy mięśni, po czym je rozluźniamy, koncentrując się wyłącznie na tej czynności. Ćwicząc, nie należy się za mocno skupiać i obserwować oczyma wyobraźni, który mięsień jest napięty i w jaki sposób. Najlepiej robić to przy średniej koncentracji uwagi, ponieważ nadmiar uwagi może zakłócić odbiór subtelnych wrażeń płynących z mięśni i uniemożliwić odczuwanie ich jakości.

A oto fragment relaksacji. Całość można znaleźć jako utwór do słuchania na stronie www.relaksacja.pl. Można stamtąd bezpłatnie pobrać trening Jacobsona, a także inne utwory relaksacyjne.

„Połóż się jak najwygodniej na kocu, łóżku, karimacie. Oddychaj głęboko i swobodnie, pozwól, aby oddech „sam się oddychał” swoim rytmem bez żadnej kontroli. Postaraj się o niczym nie myśleć, tylko słuchać instrukcji. Głęboko rozluźniaj mięśnie, uważnie śledź wrażenia napięcia i rozluźnienia.

1. Zaciśnij swoją lewą dłoń w pięść. Zaciśnij mocno pięść i obserwuj napięcie w całej dłoni i całej ręce. Następnie rozluźnij lewą dłoń. Pozwól, aby palce lewej dłoni rozluźniły się i zwróć uwagę na różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.
2. Jeszcze raz zaciśnij lewą dłoń w pięść. Wczuj się w napięcie dłoni i przedramienia... i rozluźnij. Wyprostuj palce i obserwuj różnicę, gdy pozwalasz, aby po napięciu dłoń się rozluźniła.
3. Teraz powtórz to samo z prawą ręką. Zaciśnij dłoń w pięść, ale pozwól, by reszta ciała była rozluźniona. Wczuj się w napięcie dłoni i rozluźnij. Zauważ przyjemną różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.”

I tak dalej, i tak dalej wędrujemy w relaksującej podróży przez całe ciało. Napinanie mięśni wykonuje się w pewien określony sposób poprzez zginanie kończyn w stawach lub wyginanie korpusu w różnych kierunkach. Dokładne instrukcje ruchów są w każdej relaksacji. Ważne, aby słuchać tekstu z płyty czy z komputera, albo poprosić kogoś, aby czytał, lub samemu

nagrać własnym głosem ten trening. Stanowczo odradzam czytanie sememu i ćwiczenie jednocześnie! Powodzenia!

A jak wygląda trening Autogenny Schulza?

Polega on na koncentracji na wybranych obszarach ciała i monotonnym powtarzaniu sugestii. Zazwyczaj są to sugestie dotyczące ciężaru (ciężkości) poszczególnych części ciała oraz ciepła odczuwanego w tych okolicach.

Poczucie ciężaru wywołuje rozluźnienie napięć motorycznych, a odczucie ciepła – rozluźnienie napięć wegetatywnych.

- Zajmuję wygodną pozycję.
- Rozluźniam całe ciało.
- Mogę się jeszcze poruszyć kilka razy w prawo i w lewo.
- Moje oczy są lekko przymknięte.
- Powoli się uspakajam i wyciszam.
- Otaczające mnie dźwięki dnia codziennego oddalają się i przycichają.
- Ogarnia mnie przyjemna cisza.
- Moje myśli płyną spokojnie, wszystko staje się mało ważne, odległe i obojętne.
- Czuję spokój i wewnętrzne wyciszenie, jest mi dobrze.
- Lekko wewnętrznie się uśmiecham.
- Powoli przenoszę uwagę na swój oddech, pozwalając, aby „sam się oddychał”.
- Oddycham lekko, równo i spokojnie.
- Teraz powoli przenoszę uwagę na prawe ramię. Moje prawe ramię jest ciężkie. Moje prawe ramię jest bardzo ciężkie, jest tak ciężkie, że nie mogę nim poruszyć. Całe moje ramię i ręka są przyjemnie ciężkie i bezwładne.
- Oddycham równo, lekko i spokojnie.
- Teraz powoli przenoszę uwagę na lewe ramię. Moje lewe ramię jest ciężkie. Moje lewe ramię jest bardzo ciężkie, jest tak ciężkie, że nie mogę nim poruszyć. Całe moje ramię i ręka są przyjemnie ciężkie i bezwładne.
- Oddycham równo, lekko i spokojnie.

Dalej tą samą mantrą przechodzimy przez prawą nogę, lewą nogę, głowę, mięśnie twarzy, szyi, barków, pleców, miednicy, klatki piersiowej, podbrzusza, kończąc na uczuciu ciężkości obejmującym całe ciało jednocześnie. Następnie tym samym schematem podążamy z odczuciem ciepła.

Muzyka relaksacyjna

Muzyka potrafi zmienić nastrój, wywołać miłe albo przykre wspomnienia. Muzyka w zależności od rodzaju, rytmu, pobudza lub relaksuje ciało i umysł. Kiedy potrzebujesz się pobudzić, najlepiej działają mocne szybkie rytmy, dlatego często takie dźwięki słyszemy na ścianach bulderowych. Buldery wymagają wyzwolenia w sobie dużej siły, szybkiej mobilizacji całego organizmu. Natomiast z własnego doświadczenia wiem, że kiedy musiałam się skupić na pionowej dro-



Charlotte Durif relaksuje się przed startem

- przyjemna ociężałość w mięśniach,
- utrata poczucia własnego ciała,
- odprężenie,
- wewnętrzny spokój i radość,
- po wyjściu ze stanu relaksu następuje poczucie odpooczynku.

A jakie są korzyści z relaksu?

- usuwa zmęczenie i skutki stresu,
- regeneruje mięśnie po wysiłku fizycznym,
- redukuje kwas mlekowy w mięśniach,
- łagodzi różne dolegliwości,
- zapobiega kontuzjom,
- zwiększa i oszczędza energię wewnętrzną,
- wyzwala wiarę w siebie,
- wprowadza w dobry nastrój,
- uczy lepszego rozumienia siebie,
- uczy prawidłowego napięcia mięśni,
- po wyjściu ze stanu relaksu organizm jest przygotowany do działania.

dze z małą liczbą małych chwytów i stopni, gdzie właściwie każdy manewr wymagał precyzji i delikatnych ruchów z zachowaniem równowagi, wówczas „techniawa” puszczana owego czasu w Fortecy w pięknym mieście Krakowie, zupełnie mnie z tej równowagi wytrącała. Do trudnych onsajtów zdecydowanie lepsza jest spokojniejsza muzyka, aby się wyciszyć i skoncentrować. Albo po prostu cisza. Cisza też jest dźwiękiem. Tak samo jak bezruch jest ruchem. Ale zdaje się, odbiegłam od tematu do bardziej abstrakcyjnych rozważań.

Najlepiej sprawdzić na urządzeniu **biofeedback**, czy przypadkiem taka muzyka za bardzo nie pobudza i nie powoduje nadmiernego napięcia psychofizycznego, zamiast nas uspokoić. Podłączamy się specjalnymi mackami (działa na zasadzie przewodnictwa skórno-galwanicznego jak w wykrywaczach kłamstw) do komputera z odpowiednim programem, włączamy muzykę i obserwujemy na wykresach lub specjalnie stworzonych grach, czy nasze napięcie psychofizyczne rośnie czy opada. Dodatkowo można poeksperymentować, jak różne myśli, słowa kluczowe, wyobrażenia działają na pobudzenie. Czy słowa, takie jak: „spokój, spokój, teraz pewnie sięgam do krawadki, a następnie mocnym podchwycem kończę drogę”, powodują regulację napięcia. Dodatkowo wyobrażasz sobie w międzyczasie, jak spokojnie i pewnie pokonujesz odcinek lub całą drogę. A potem można spróbować z dialogiem wewnętrznym typu: „o rany... nie dam rady, ależ mi się nogi trzęsą, ale telegraf, no przecież już to kiedyś robiłem, co ze mnie za frajer”. Oczywiście jest to bardzo eufemistyczny dialog wewnętrzny, wiem, że wspinacze nie używają słów typu „o rany, frajer” itp.). I nieuchronnie uruchamia się obraz siebie ledwo trzymającego się skalnej ściany, z przerażeniem w oczach. Generalnie wszystkie ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, wyobrażeniowe, z napięciem mięśni, można sprawdzić za pomocą biofeedbacku, czyli biologicznego sprzężenia zwrotnego, a przede wszystkim warto uczyć się relaksacji na takim urządzeniu, wówczas od razu wiemy, co na nas najlepiej działa i czy robimy to dobrze.

Uczymy się oddychać

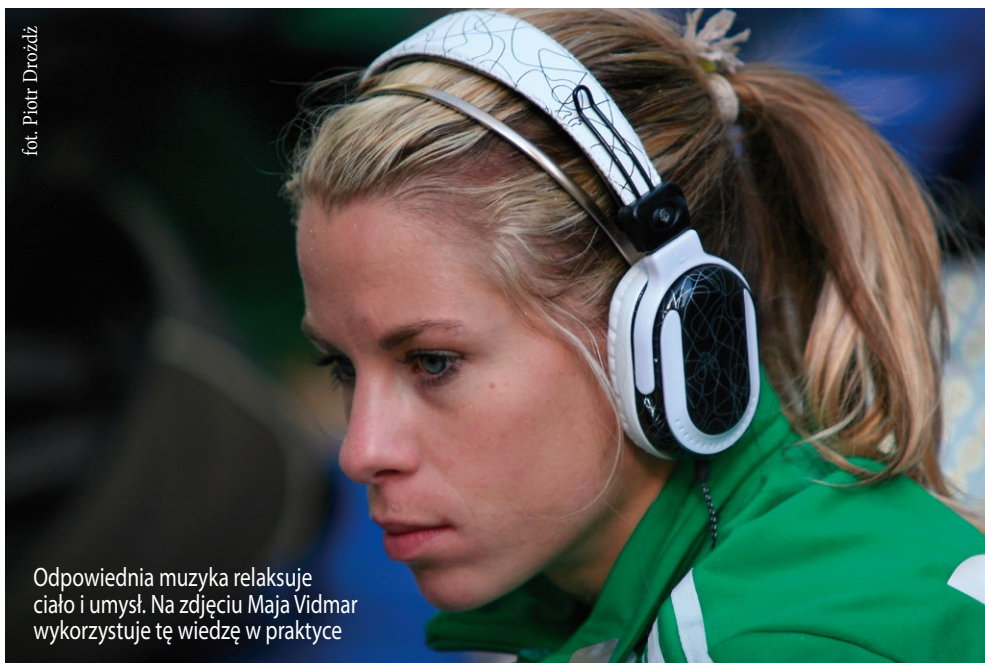
Metoda sięga pradziejów, wykorzystywana jest we wschodnich sztukach walki, jodze, tai-chi. Oddech to energia życiowa, którą możemy kontrolować wewnętrzne napięcie. Głębokie przeponowe oddechy przede wszystkim dostarczają tlenu do mózgu, co pozwala na jego lepsze funkcjonowanie, a stres jest pożeraczem tlenu. Dodatkowo całe ciało się rozluźnia, szczęki, dłonie, barki, okolice łędźwiowe i krzyżowe kręgosłupa, słowem wszystkie te obszary, które bardzo lubią reagować na stres napięciem mięśniowym. Parokrotny głęboki oddech oprócz napięcia mięśniowego obniża także ciśnienie krwi i spowalnia bicie serca. Nawet podczas prowadzenia drogi, w trudnym momencie warto zrobić parę oddechów, aby zapobiec spięciu i drżeniu mięśni, bo wiadomo, że taki zbyt spięty mięsień jest mniej wydajny. To

chwilowy relaks, a raczej obniżenie stanu pobudzenia, bo trudno by mówić o stanie relaksu na kluczowym chwycie. Dotlenimy wtedy mózg, może pozwoli nam na bardziej konstruktywne i pomysłowe przejście drogi bez walki (walenie na osłep do chwytów) czy ucieczki (odpadnięcie). Czasem rzeczywiście warto dać się ponieść uczuciu (flow), że się wchodzi i można tak bez końca, stopień po stopniu, chwyt po chwycie, nawet przy stopniowym wyczerpaniu. Wydaje mi się, że to chyba najbardziej działa na ścianie, jak się widzi chwyt, albo przy 10 RP, a nie przy OS. Dodatkowo oddechem spowodujemy spadek napięcia w mięśniach, zwiększymy ilość krwi, która przez nie przepływa, a tym samym zyskamy więcej energii oraz płynność w poruszaniu się po skale.

Ćwiczenia oddechowe są przydatne także wtedy, gdy objawy stresu występują nawet na kilka dni przed zawodami. Wówczas dobrze jest ćwiczyć 3-4 razy dziennie w celu obniżenia napięcia, które z dnia na dzień się wzmagają. Takie ćwiczenia głównie opierają się na długotrwałym powstrzymaniu oddechu. Powstrzymanie oddechu wywołuje pobudzenie centrum oddechowego w rdzeniu przedłużonym, co w następstwie mechanizmu indukcji ujemnej wywołuje w korze mózgowej nasilenie procesu hamowania. (źródło: J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia sportu*) A oto niektóre z ćwiczeń oddechowych proponowanych przez autorów. Wykonywać je można, siedząc lub leżąc. Zanim jednak zaczniesz ćwiczyć, sprawdź, czy oddychasz prawidłowo, czyli przeponą. Połóż się na podłodze, z dywanem lub ręcznikiem czy karimatą, w luźnym ubraniu. Spodnie należy rozpiąć, poluzować pasek (w ogóle ściskanie się wszelkimi ciuchami, paskami, stanikami, krawatami utrudnia na codzień życie dobre oddychanie). Dłoń ułóż na klatce piersiowej na wysokości szczytu mostka, a drugą na brzuchu poniżej pępka. I teraz oddychaj jak zwykle. Jak ta na brzuchu unosi się wyżej i pierwsza to dobrze, wtedy oddychamy przeponą, oddech jest prawidłowy przeponowy.

- 1. ĆWICZENIE.** Głęboki wdech, zatrzymać oddech i lekko napiąć mięśnie całego ciała. Oddech zatrzymać na 5-6 sekund (póki mięśnie są napięte), następnie wykonać powolny wydech, rozluźniając mięśnie całego ciała. Powtórzyć ćwiczenie 9-10 razy, dążąc za każdym razem do przedłużenia czasu powstrzymywania oddechu, wydechu i rozluźnienia.
- 2. ĆWICZENIE.** Połóż się na podłodze i podciągnij nogi tak, aby całe stopy stały na podłodze. Wykonaj głęboki wdech i silnie zacisnij kolana do siebie. Utrzymaj w takim położeniu przez kilka sekund, po czym wykonaj powolny wydech, uwalniając kolana i pozwalając im opaść na boki. Powtórz 9-10 razy.
- 3. ĆWICZENIE.** Stojąc, leżąc lub siedząc, wykonaj kilka głębokich wdechów powolnych, bez napięcia. Przy wdechu lekko napinaj wszystkie mięśnie, przy wydechu zamierzaj do pełnego ich rozluźnienia. Wykonaj ćwiczenie w czasie 2-3 minut.

Istnieje jeszcze wiele sposobów na osiągnięcie stanu relaksu. Prawidłowy, świadomy stretching też jest relaksem dla mięśni, aby jednakże był skuteczny, należy się tak samo dobrze koncentrować na wykonywaniu ćwiczeń jak na treningu na ścianie. Trzeba dać czas sobie, aby nauczyć się odczuwania rozciągania poszczególnych mięśni ciała i najważniejsze, wiedzieć, które ćwiczenie „co” rozciąga. Świetna jest kąpiel solankowa czy jacuzzi albo po prostu ciepła kąpiel z relaksującymi olejkami np. lawendą. Oczywiście trudno w skałach czy górach o takie atrakcje i wygody, ale zwykły spacer w samotności w zielonym (chronoterapia) lesie też dobrze wpływa na nastrój i ukojenie nerwów. Medytacja, joga, tai-chi... co kto wymyśli i sprawdzi, że na niego świetnie działa, to jest dobre. A poza tym relaks to baaaaardzo wielka przyjemność...



Odpowiednia muzyka relaksuje ciało i umysł. Na zdjęciu Maja Vidmar wykorzystuje tę wiedzę w praktyce

