

ODDECHOTERAPIA – PUSZCZANIE STRESU Z CIAŁA



1. Zakres tematyczny

Redukcja stresu.

Puszczanie napięcia nagromadzonego w ciele.

Puszczanie napięć emocjonalnych.

Narzędzie samopomocy.

Wykorzystanie technik oddechowych do redukcji stresu.

2. Rodzaj gry (indywidualna, grupowa, inne)

Ćwiczenie indywidualne.

Wariant: omówienie doświadczenia w parze.

3. Cele edukacyjne

- Uświadomienie sobie napięcia w ciele.
- Uświadomienie sobie znaczenia oddechu w redukcji stresu.
- Nauczenie się przydatnych technik oddechowych, które pomogą szybko zredukować napięcie emocjonalne.
- Wykorzystanie oddechu w celu zmiany łańcucha reakcji stresowej.
- Redukcja stresu wynikającego z napięcia fizycznego.
- Budowanie przekonania dotyczącego zdolności osobistego wpływania na przebieg lub następstwa stresującego zdarzenia.
- Oderwanie się od stresora.

4. Grupa odbiorców

- Dorośli i młodzież pod wpływem stresu.
- Pracownicy firm i organizacji.
- Pracownicy stowarzyszeń i organizacji pozarządowych.
- Osoby w wieku szkolnym: licealiści, studenci.
- Osoby starsze, uczestnicy uniwersytetów trzeciego wieku.
- Zespoły projektowe, zespoły korporacyjne.
- Menadżerowie, właściciele firm.

5. Czas trwania

10-15 min doświadczenie oddechowe

15 min omówienie doświadczenia

6. Przebieg gry

Celem ćwiczenia jest zatrzymanie reakcji stresowej w sytuacji dużego napięcia – emocjonalnego lub/i fizycznego.

Prowadzący wprowadza ćwiczenie opowiadając o oddechu, jako podstawowym dostępnym zasobie. W celu prezentacji wartości płynących z świadomego oddychania można wykorzystać Tablice „Znaczenie Oddechu” (Arkusze I) prezentując ją w postaci przygotowanej wcześniej tablicy flipchart lub prezentacji ppt.

Na tym etapie warto też podjąć dyskusje z grupą, dotyczącą ich doświadczeń w pracy z oddechem – chociażby te związane z automatycznymi reakcjami oddechowymi na stres (jak np. zatrzymanie oddechu / płytki oddech / bezdech), a także tym, jak oddech płynie, gdy jesteśmy zrelaksowani (prosząc o przykłady z sali).

Następnie prowadzący wprowadza ćwiczenie mówiąc, że zaprasza teraz do eksperymentowania z różnymi technikami oddechowymi, by obserwować swoje reakcje i wpływ tych sposobów na samopoczucie.

W dalszej części wprowadza ćwiczenie wg scenariusza opisanego poniżej (szczegółową instrukcję gotową do odczytania zawiera Arkusz II).

Po zakończonej praktyce oddechowej uczestnicy połączeni w trójki dzielą się swoim doświadczeniem. Celem tego etapu jest skorzystanie z różnorodności płynącej z wymiany doświadczeń – wzajemnego uczenia się.

Poproś ich, by zwrócili uwagę:

- jak czuli się przed ćwiczeniem a jak czują teraz?
- jak oddech wpłynął na samopoczucie, nastrój itd.?
- który sposób oddychania był najbardziej korzystny w tej chwili?

Prowadzący podsumowuje zbierając najważniejsze refleksje i wnioski z każdej z grup na forum (w tym wypadku również można skorzystać z powyższych pytań).

7. Scenariusz

Przebieg w krokach:

1. Zapowiedź uczestnikom ćwiczenie związane ze zmianą postrzegania/myślenia na skutek pracy z oddechem. Możesz ich zachęcić mówiąc, że zapraszasz do eksperymentu, podczas którego sprawdzimy w jaki sposób możemy mieć wpływ na własne myślenie, a co za tym idzie postrzeganie sytuacji stresowej, kiedy na chwilę uwagę skierujemy na oddech.
2. Poproś, aby każdy przygotował się do ćwiczenia znajdując sobie wygodną pozycję, w której oddech będzie mógł płynąć swobodnie przez brzuch. Może to być pozycja leżąca, tak samo jak może to być pozycja siedząca, jeśli tylko plecy będą wyprostowane tak by przepona mogła swobodnie pracować podczas

ćwiczenia. Te wskazówki dotyczą także późniejszej pracy indywidualnej uczestników (w wykorzystaniu ćwiczenia po szkoleniu) także warto, by nie uciekło to ich uwadze.

3. Następnie poproś, by zamknęli oczy, lub też skierowali wzrok w dół, tak by skupić się tylko na sobie.*
4. W kolejnym kroku należy skierować uwagę uczestników na oddech, pozwalając by swobodnie płynął. Bez zmieniania go, bez oceniania. Niech to będzie swobodna obserwacja oddechu.

W kolejnych minutach poproś, by wykonali następujące eksperymenty:

- uświadomili sobie tempo, rytm, głębokość, jakość odczuwania oddechu
 - powtarzali w myślach „wdech” i „wydech” wraz z płynącym oddechem
 - liczyli swoje oddechy (jeden, dwa, trzy...)
 - uświadomili sobie miejsce, w którym odczuwają najwyraźniej oddech w ciele i zostali z uwagą w tm miejscu
 - uświadomili sobie miejsce/miejsca w ciele, w którym odczuwają jakies napięcie i łagodnie rozluźniali to miejsce z kolejnymi wydechami.
5. Zakończ ćwiczenie prosząc, by łagodnie poruszyli ciałem, a na końcu otworzyli oczy.

8. Potrzebne rekwizyty

Do przeprowadzenia ćwiczenia potrzebne będą:

- przygotowana tablica (flipchart, ppt lub inna wybrana forma) wprowadzająca do ćwiczenia (Arkusz I)
- instrukcja dla prowadzącego (Arkusz II)
- materiały dla uczestników (Arkusz III x ilość osób).

9. Wskazówki dla prowadzącego

*zamykanie oczu nie jest komfortowe dla wszystkich ludzi, tak więc warto podkreślić, że nie jest to konieczne, a jedynie ma ułatwiać skupienie się; ale uczestnicy mogą też eksperymentować szukając optymalnego dla siebie sposobu (oczy zamknięte, przymknięte, wzrok w dół, otwarte skupione na jakimś nieruchomym punkcie).

10. Efekty edukacyjne/rozwojowe

- Rozwinięcie świadomości własnego ciała i oddechu.
- Rozwinięcie umiejętności wykorzystania oddechu w pracy ze stresem.
- Posiadanie przydatnych technik oddechowych, które pomogą szybko redukować napięcie emocjonalne.
- Wypracowanie zdolności wykorzystania oddechu w celu zmiany łańcucha reakcji stresowej.

- Redukcja stresu wynikającego z napięcia fizycznego.
- Zbudowanie przekonania dotyczącego zdolności osobistego wpływania na przebieg reakcji stresowej w ciele.
- Umiejętność oderwania się od stresora.

11. Zastosowanie gry w tematyce, środowisku, problemie i inne

Ćwiczenie jest uniwersalne i przydatne w każdym aspekcie życia człowieka, gdy mówimy o doświadczaniu i przeżywaniu stresu. Będzie przydatne zarówno w bieżącej sytuacji stresowej (bieżącym przeżywaniu stresu), jak również w późniejszym momencie w celu rozładowania powstałego już napięcia.

Techniki oddechowe warto stosować zawsze i wszędzie; ze względu na ich łatwość wykorzystania nie ma ograniczeń do zastosowania, a aktualne trendy jak mindfulness powodują, że tego typu ćwiczenia przyjmowane są z otwartością i cieszą się coraz większym zainteresowaniem.

Tablica „ZNACZENIE ODDECHU”

CIAŁO

- Ułatwia pracę serca
- Rozluźnia mięśnie
- Usprawnia mechanizmy przemian ustrojowych
- + 60% energii
- Dotlenia mózg
- Redukcja hormonów stresu

PSYCHIKA

- Odprężenie, opanowanie stresu
- Koncentracja
- Równowaga emocjonalna
- Wzrost energii
- Kontrola głosu
- Polepszenie nastroju