

Trening relaksacyjny – propozycja 2

Podstawa programowa z wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej: liceum ogólnokształcące, technikum oraz branżowa szkoła I i II stopnia.

II.1.3) Uczeń opisuje wybrane techniki relaksacyjne.

Temat zajęć: Trening autogenny Schultz.

Adresaci: uczniowie szkół ponadpodstawowych

Forma pracy: na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna

Cele lekcji:

UCZEŃ:

Wiadomości: dowiaduje się, co to jest relaksacja.

Wiadomości: poznaje dobroczynne działanie treningu autogenego Schultz.

Umiejętności: wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem treningu autogenego Schultz.

Przebieg lekcji

I. Część wstępna – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

W tej części, jako wprowadzenie do tematu, zadajemy uczniom pytania:

1. Co to jest relaksacja?
2. Jakie znacie techniki relaksacyjne?

II. Część główna

ad. 1. Relaksacja – to sposób na redukcję stresu i skutków przepracowania w celu przywrócenia równowagi i harmonii wewnętrznej człowieka.

To świadomy odpoczynek – odcięcie się na jakiś czas od wszystkich stresujących bodźców i przebywanie w błogim spokoju, który leczy nie tylko duszę, ale i ciało.

ad.2. Zdecydowanie najpopularniejszą techniką relaksacyjną jest **masaż**. Dobrze wykonany znakomicie rozluźnia mięśnie i pozwala na chwilę zapomnieć o problemach. Najlepiej, gdyby był wykonany przez specjalistę, ponieważ niewłaściwie wykonany może nam zaszkodzić.

Aromaterapia, czyli relaks z pomocą zapachów, może ukoić nieco nerwy. Ta technika świetnie nadaje się do wykonania w domu. Wystarczy kominek zapachowy, świeca oraz dobrze dobrany olejek zapachowy.

Muzyka relaksacyjna to także jeden ze sposobów radzenia sobie ze stresem.

Duży stres czasem wymaga także dużego wysiłku fizycznego. Porządny bieg, rower lub przepłynięcie kilku długości basenu, pomagają w walce ze stresem.

Inną techniką jest **trening autogeny Schultz**.

Opracowany został w 1932 roku przez niemieckiego psychoterapeutę **Johannesa Schultz**. Nazwa powstała z połączenia dwóch słów, pochodzących z języka greckiego: *auto*, czyli sam i *Genesis* – powstanie. Twórca techniki relaksacyjnej bazował na metodach stosowanych w jodze i w medytacji zen oraz na badaniach nad hipnozą.

Trening ten polega na relaksowaniu się poprzez wchodzenie w stan głębokiego rozluźnienia mięśniowego i wyciszenia umysłu poprzez autosugestię. W trakcie treningu koncentrujemy się kolejno na wybranych partiach ciała i wrażeniach odczuwanych w tym miejscu. Służą temu odpowiednie, sugestywne sformułowania, takie jak "moje ciało jest ciężkie...".

Autor proponuje sześć etapów treningu autogenego, w których kolejno koncentrujemy się na odczuwaniu: ciężaru poszczególnych części ciała, ciepła, na regulowaniu pracy serca, regulowaniu oddychania, na wrażeniach ciepła w brzuchu i na koniec – na poczuciu chłodu na czole.

W treningu autogenym Schultz przechodzimy przez kilka faz: bierności, koncentracji na organizmie i sterowania organizmem. Trening wykorzystywany jest do zwalczania nerwic, przy zaburzeniach psychosomatycznych, do pracy z nadpobudliwymi dziećmi.

W dalszym przebiegu lekcji proponujemy, aby każdy uczeń znalazł dla siebie wygodną pozycję leżącą, półsiedzącą lub siedzącą. Taką, która będzie sprzyjała relaksowi. Dobrze jest zdjąć buty, biżuterię i okulary i zamknąć oczy.

Pomieszczenie, w którym się znajdujemy, powinno być odizolowane od hałasu i innych zewnętrznych bodźców.

Najlepiej słuchać treningu przez słuchawki.

Kiedy wszyscy uczniowie są gotowi do treningu, włączamy poniższy link:

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXyabx1ELQ>

III. Część końcowa

Nauczyciel w bardzo spokojnej atmosferze podsumowuje zajęcia prosząc uczniów, aby:

- * podzielili się swoimi spostrzeżeniami na temat w/w techniki relaksu,
- * opowiedzieli, jak się aktualnie czują.

Na koniec przypominamy uczniom, że techniki relaksacyjne są stosowane w psychologii w celu redukcji lęku i stresu, leczenia bezsenności, depresji.

Proponujemy, aby taki trening uczniowie odbywali tak często, jak tylko tego potrzebują.

Bibliografia:

1. D. Gmitrzak „Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji”.
2. YouTube „Trening autogeny Schultz”.
3. Strony internetowe poświęcone zdrowiu: Medonet.pl; Gazeta.Zdrowie.pl

**opracowanie Maja Korcz
doradca metodyczny**

