

JUSTYNA TORONCZAK

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 13 w Zabrze

Techniki relaksacyjne w terapii jąkania

ABSTRACT: The article describes types of relaxation techniques which are used in therapy of stammering people conducted on the base of Modified Psychophysiological Therapy of Stammering People Program by dr M. Chęć. As a matter of fact the article presents the work of therapists who used the method during the specialist periods for stammering people organized by the Specialist Center for Speech Disfluencies in Wodzisław Śląski. It presents who to perform those techniques, shows their application and benefits.

KEY WORDS: therapy, stammer, autogenous training, neuromuscle relaxation

Techniki relaksacyjne wykorzystywane są w terapii osób z różnymi dysfunkcjami zarówno psychicznymi, jak i logopedycznymi (głównie stosowane są podczas pracy z osobami jękającymi się). Wprowadza się je dla prawie każdej grupy wiekowej, rozpoczynając od dzieci pięcioletnich, siedmioletnich, a kończąc w zasadzie na osobach bez określonego limitu wiekowego. Jedyną różnicą w prowadzeniu takich zajęć jest inna rozpiętość czasowa przeznaczona na dane ćwiczenie. Zmodyfikowane musi także zostać adekwatne słownictwo, dopasowane przede wszystkim do wieku odbiorcy. Bardzo ważną rolę odgrywają również odpowiednia intonacja i barwa głosu terapeuty prowadzącego zajęcia. Jako psycholog, psychoterapeuta, logopeda staram się spełnić wszystkie wymogi, aby zajęcia odbywały się z jak największą korzyścią dla odbiorcy.

Klasyczna teoria jąkania głosi, że jest ono wynikiem dyskoordynacji oddychania, fonacji i artykulacji¹. Bezpośrednią tego przyczyną może być wzmożona aktywność mięśni biorących udział w tworzeniu mowy. Często nierozładowane napięcie przechodzi z aparatu mowy na inne części ciała i uaktywnia się pod postacią np. tików, podskoków, wykrzywień twarzy.

¹ Z. TARKOWSKI: *Psychosomatyka jąkania*. Lublin, Wydawnictwo Fundacji Orator 2007, s. 27.

Stwierdzono, że osoby jåkające się mają słabą odporność psychiczną i fizyczną². W związku z tym często są bardziej podatne na stres psychologiczny, który może spowodować utratę kontroli mózgowej³. Wówczas może pojawić się także zjawisko hiperwentylacji, a w konsekwencji występują: kołatanie serca, częstoskurcz, bóle w klatce piersiowej, mrowienia w wargach, palcach rąk i/lub nóg, ból w żołądku, podbrzuszu, toniczne skurcze mięśni szkieletowych, lęk, osłabienie czy nawet utrata świadomości. Aby tym i wielu innym objawom zapobiec, trzeba osoby jåkające się poddać urozmaiconym technikom relaksacyjnym.

Relaksacja podczas turnusów terapeutycznych

Relaksacja polega na rozluźnieniu, odprężeniu poszczególnych grup mięśniowych i powolnym, jednostajnym, spokojnym oddechu. Reakcja relaksu obejmuje reakcję demobilizacyjną organizmu, prowadzącą do zmniejszenia aktywności układu sympatycznego. Charakteryzuje ją: zmniejszenie zużycia tlenu przez organizm o około 10–12%, zmniejszenie częstości uderzeń serca do około 3 na minutę, zwolnienie rytmu oddychania, spadek poziomu kwasu mlekowego, wzrost częstotliwości i intensywności fal alfa w mózgu⁴. Poziom alfa jest bardzo ważny, ponieważ dopełnia realizację sfery psychofizycznej, z której wyłania się prawdziwa tożsamość człowieka.

W stanie relaksu, czyli zmniejszenia napięcia, mięsień staje się „miękki”, rozluźniony, „ciężki”. Nie utrzymuje się sam w miejscu przyczepienia, ale „ciąży” w dół. Dlatego ciało człowieka w tym stanie jest „ciężkie”, jakby samo opadało w „dół”. Natomiast mięśnie na skutek rozluźnienia naczyń krwionośnych i lepszego dopływu do nich krwi stają się „cieple”.

Zajęcia relaksacyjne podczas turnusów terapeutycznych odbywają się w małych grupach z uwagi na różnorodność wiekową. Osoby dorosłe relaksują się od 45 minut do godziny, natomiast małe pięcio-, siedmioletnie dzieci aktywnie uczestniczą w zajęciach przez około 10 minut.

Zajęcia powinny odbywać się w dużej, przewietrzanej sali. Każdy z uczestników może przynieść na zajęcia koc plażowy, ponieważ większość ćwiczeń odbywa się w pozycji leżącej. Ważne jest również to, aby do sali nie docierały żadne dźwięki bądź ich ilość była ograniczona. Uczestnicy muszą mieć wygodny strój, najlepiej sportowy, który nie będzie krępował ruchów ciała. Zdarza się bowiem, iż ciasny

² M. CHĘCIEK: *Jåkanie. Diagnoza – terapia – program*. Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls 2007, s. 51.

³ Z. TARKOWSKI: *Psychosomatyka jåkania...*, s. 73.

⁴ S. SIEK: *Walka ze stresem*. Warszawa, Wydawnictwo ATK 1986, s. 48.

⁵ IDEM: *Relaks i autosugestii*. Warszawa, Wydawnictwo Krajowa Agencja Wydawnicza 1986, s. 7.

pasek w spodniach, niewygodne obuwie, kolczyki w uszach dekoncentrują. Uczestnicy nie mogą spóźnić się na zajęcia, ponieważ to dezorganizuje i zaburza pracę grupy, przynosząc negatywne skutki.

Każdą z technik rozpoczynamy od spokojnego miarowego, kilkukrotnego wdechu powietrza nosem i wydechu ustami. Często zajęciom tym towarzyszy odtwarzana muzyka relaksacyjna.

Techniki relaksacyjne stosowane w terapii osób jękających się

Technik relaksacyjnych jest bardzo wiele. Podczas turnusów terapeutycznych najczęściej stosowane są następujące techniki:

- trening autogenny / autogeniczny Johannaesa H. Schultza;
- relaksacja neuromięśniowa Edmunda Jacobsona;
- pełna relaksacja neuromięśniowa Zdzisława Bartkowicza;
- specjalne ćwiczenia wyobraźni (np. wizualizacja);
- elementy jogi.

Jedne z nich, m.in. joga, relaksacja E. Jacobsona czy Z. Bartkowicza, zmuszają organizm do stanów demobilizacyjnych przez specjalne układy ćwiczeń fizycznych. W innych dużą rolę odgrywa autosugestia, np. w treningu autogennym Schultza. Wszystkie te techniki połączone są z ćwiczeniami oddechowymi i ćwiczeniami oddechowo-rozluźniającymi⁶. Dzięki ich różnorodności każdy może dopasować sobie rodzaj relaksu do własnych potrzeb i możliwości oraz wykonywać je w stosownej sytuacji.

Trening autogenny / autogeniczny Johannaesa H. Schultza

Trening autogenny J.H. Schultza – będący jedną z technik relaksacyjnych stosowanych w terapii osób jękających się – nie jest łatwy i trzeba się go stopniowo uczyć, ponieważ nie jesteśmy na co dzień przyzwyczajeni do introspekcji. Tę technikę można wyćwiczyć, nasz organizm posiada bowiem systemy i mechanizmy działające automatycznie, czyli bez korzystania z naszej woli, a można wtedy trening autogenny przeprowadzać samodzielnie.

Metoda ta została opracowana w 1932 roku przez niemieckiego dermatologa J.H. Schultza, który w późniejszym okresie swojej kariery zainteresował się neurologią i psychoterapią. Termin „autogenny” pochodzi od greckich słów *auto* – samo, *genesis* – powstanie.

⁶ IDEM: *Walka...*, s. 50.

Schultz określa trening autogenny jako metodę oddziaływania na własny organizm i życie psychiczne, polegającą na wyzwaniu w sobie reakcji odprężenia i koncentracji oraz na stosowaniu prostych formuł autosugestii⁷. To one wprowadzają organizm w stan alfa, w którym afirmowane treści dostają się łatwiej do naszej podświadomości.

Osoby jękające się poddawane tego rodzaju relaksowi odczuwają dwa uczucia: ciężkości i ciepła. Metoda ta opiera się bowiem na wywołaniu w swoim ciele właśnie tych dwóch doznań. Składa się ona z sześciu sugerowanych elementów, które następują po sobie:

- uczucie ciężaru;
- uczucie ciepła;
- regulacja pracy serca;
- regulacja swobodnego oddychania;
- uczucie ciepła w splocie słonecznym (w brzuchu);
- uczucie chłodu na czole.

Przyjmuje się następujące założenie: jeżeli człowiek chce kontrolować to, co jest na zewnątrz, powinien zmienić się od wewnątrz. Niezwykle ważne jest zrozumienie, że wejście w stan wyciszenia nie powinno być wykonywane z wysiłkiem, a więc nie w sposób czynny, lecz bierny. Ćwiczący musi zatem zdać się na własne czucie, aż po spontaniczne i naturalne przyjęcie wrażeń przewidzianych przez trening autogenny (ciężar, ciepło itp.). Od ćwiczącego wymaga się jedynie oderwania się od siebie, stania się obserwatorem samego siebie i pozwolenia w ten sposób, aby działało się to, co ma się dziać. Ta samoobserwacja umożliwi nabranie świadomości własnego ciała i tego, co w nim zachodzi⁸.

Początkowo trening autogenny dla osób jękających się (kiedy wykonują tę technikę po raz pierwszy) jest trudny, ponieważ wymaga przede wszystkim oderwania się od problemów dnia codziennego, skupienia się na tym, co jest tu i teraz, wyciszenia. Aby osiągnąć zamierzony cel, trzeba tę technikę wyćwiczyć.

Czasami w grupie występuje opór, gdyż nie jest łatwa zmiana dotychczasowego funkcjonowania organizmu, który przyzwyczajony został do życia w pędzie, stresie, nadmiernej aktywności, często życia pełnego lęku, a czasem nawet przerażenia.

Ćwiczenia treningu autogennego obejmują kilka grup reakcji:

- pierwszy etap polega na nauczaniu się przyjmowania odpowiedniej postawy ciała, ułatwiającej uzyskiwanie stanu odprężenia mięśni, odprężenia naczyń krwionośnych, zwolnienie rytmu pracy własnego organizmu; przyjęcie odpowiedniej postawy, zamknięcie oczu odcina dopływ do organizmu strumieni bodźców działających z zewnątrz organizmu;
- drugim etapem ćwiczenia jest uczenie się koncentrowania na reakcjach własnego organizmu i własnego życia psychicznego;

⁷ IDEM: *Relaks...*, s. 28.

⁸ V. ALBISETTI: *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*. Kielce, Wydawnictwo Jedność 2006, s. 36–37.

- trzeci etap obejmuje uczenie się umiejętności sterowania reakcjami własnego organizmu i życia psychicznego oraz przestawienia, przełączenia rytmu pracy organizmu i życia psychicznego;
- w czwartym etapie ćwiczeń następuje nabywanie umiejętności przekształcania i formowania własnej osobowości, zgodnie ze świadomymi celami i zamiarami. Ćwiczenia te rozpoczynają się od koncentracji na wrażeniach płynących z własnych rąk i nóg oraz na uczeniu się wywoływania wrażeń ciężkości w rękach, nogach, całym tułowi⁹.

Po przyjęciu jednej z postaw ciała (leżącej bądź siedzącej), najbardziej odpowiedniej dla osoby relaksującej się, powtarzamy następujące sentencje: „prawa ręka jest ciężka” – powtarzamy to pięć, sześć razy, następnie jeden raz: „jestem spokojny” i kolejno pięć, sześć razy: „prawa noga jest ciężka”, a potem znów po jednym razie: „jestem spokojny”. W ten sposób „obciążamy” po kolei wszystkie partie ciała, następujące po sobie, zaczynając od ręki dominującej. Pamiętamy, aby podczas wykonywania tego ćwiczenia oczy były zamknięte.

Najlepiej jest, jeżeli prowadzący wypowiada te sentencje grupie, wtedy bowiem łatwiej można uzyskać pełny relaks. Zdecydowanie trudniej jest powtarzać sekwencje w myślach, samemu, chyba że stosowało się ten trening już wielokrotnie.

Zalecane jest wykonywanie takiej relaksacji przed snem, kiedy np. brat / siostra bądź matka / ojciec mogą nas wprowadzić w stan odprężenia, mówiąc po kolei, co mamy robić.

Relaksacja neuromięśniowa Edmunda Jacobsona

Relaksacja neuromięśniowa Jacobsona jest kolejną techniką relaksacyjną stosowaną w terapii osób jękających się. Edmund Jacobson był amerykańskim fizjologiem, badającym przez 20 lat aktywność nerwowo-mięśniową. Dowiódł związku między zaburzeniami emocjonalnymi i psychicznymi a napięciem mięśniowym. Jego metoda polega na naprzemiennym, świadomym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Jacobson twierdził, że nauczenie się odczuwania napinania własnych mięśni stanowi podstawę uczenia się relaksacji. Wyćwiczenie tej techniki jest konieczne po to, aby człowiek uczący się jej wiedział, że jest w stanie napięcia mięśniowego. Według Jacobsona stan relaksu jest pojęciem negatywnym, ponieważ oznacza brak napięcia mięśniowego¹⁰.

Przyjmowanie pozycji leżącej pozornie może świadczyć o odpoczynku, swobodzie, nie zawsze natomiast wiąże się z rozluźnieniem mięśni, które często i tak cały czas mogą pozostawać napięte. Ludzie nie zdają sobie z tego sprawy, ponieważ nie umieją odczuwać „wrażeń napięcia” docierających z organizmu.

⁹ S. SIEK: *Relaks...*, s. 28–30.

¹⁰ *Ibidem*, s. 9.

Nauka techniki relaksacji Jacobsona polega na wykonywaniu określonych, celowych ruchów rękami, nogami, tułowiem, także ruchów twarzy, po to, aby napiąć i rozluźnić określone grupy mięśni. Napinanie i rozluźnianie służy najpierw wyuczeniu się rozróżniania wrażeń płynących z mięśnia napiętego i z mięśnia rozluźnionego. Dzięki temu człowiek uczy się nawyku rozluźniania i napinania mięśni¹¹. Dopiero po dokonaniu kilkuset prób potrafimy stosować napinanie i rozluźnianie swobodnie, bez użycia świadomości, niejako automatycznie. Jeżeli nauczymy się rozluźniać dwie, trzy grupy mięśni, to z chwilą, kiedy zaczyna się rozluźniać jedna z tych grup, zaczynają to samo robić również inne grupy mięśni¹².

Relaksacja neuromięśniowa Zdzisława Bartkowicza

Profesor Bartkowicz był jedną z pierwszych osób stosujących techniki relaksacyjne podczas turnusów terapeutycznych prowadzonych przez doktora Mieczysława Chęćka. Uczestnicy turnusów – na podstawie Zmodyfikowanego Programu Psychofizjologicznej Terapii łąkających się – mogą korzystać ze stworzonej przez profesora płyty CD z przedstawioną przez niego relaksacją neuromięśniową. Ciepły, wyciszający głos wprowadza uczestników w głęboką relaksację i odprężenie.

Metoda ta jest zbliżona do techniki relaksacyjnej Jacobsona, ponieważ również polega na napinaniu i rozluźnianiu pewnych grup mięśniowych. Bardzo istotne znaczenie ma wsłuchanie się w ostatnie słowo wypowiedziane podczas relaksacji, a jest nim słowo „spokój”. To ono właśnie staje się sygnałem do wywołania stanu relaksu podczas wykonywania czynności dnia codziennego. Kiedykolwiek i gdziekolwiek je wypowiesz, umysł przekaże impuls ciału, doprowadzając w ciągu 5–10 minut do stanu odprężenia¹³. Nasz organizm został w ten sposób zakodowany, aby móc się zrelaksować.

Pozytywy relaksacji

Dzięki stosowaniu treningu autogennego poddajemy nasz organizm tzw. programowaniu, uderzamy jakby z centrum interwencyjnego w nasz wegetatywny układ nerwowy. W ten sposób możliwe jest trzymanie z dala od siebie stale powtarzających się bodźców (nieprzyjemności, konflikty, stresy itp.). Możemy zatem kontrolować nasze organy, które ciągle są narażone na nienaturalne reakcje wegetatywne.

¹¹ Ibidem, s. 11.

¹² Ibidem, s. 12.

¹³ E. BOENISCH, C.M. HANEY: *Twój stres. Sens życia równowaga i zdrowie*. Gdańsk, GWP 2002, s. 125.

Człowiek ma większy wgląd w siebie, potrafi zapobiec silnym reakcjom stresującym pojawiającym się nagle w organizmie, umie panować nad własnym ciałem, co jest niezmiernie ważne w życiu codziennym każdej osoby, nie tylko z dysfluencją mowy.

Kiedy mięśnie są w stanie relaksu, człowiek spontanicznie, nieświadomie lub w sposób zamierzony i celowy odpręża się, ujawnia zupełnie inne reakcje: jego oddech jest głęboki i regularny, odruchy nieco zwolnione, ciśnienie krwi obniżone, mięśnie twarzy i tułowia odprężone, żołądek, jelita, serce działają bez zakłóceń, a sen jest mocny i człowiek budzi się wypoczęty¹⁴.

Bardzo ważne jest rozluźnianie mięśni klatki piersiowej, gardła, przepony, które pomagają osobom jękającym się w płynniejszym, łatwiejszym wysławianiu się. Ich mowa często zostaje wtedy pozbawiona bloków, polepsza się nastawienie psychiczne. Taki człowiek czuje się lżejszy, a jego napięcia, lęki i stres opadają.

Praktyki relaksacyjne oszczędzają ogromną ilość energii człowieka. Pomagają w powolnym, swobodnym, jednostajnym oddechu. Dostarczają przyjemnych doznań, poprawiają samopoczucie, wzmacniają zaufanie do siebie. Wtedy osoba jękająca się wie, że posiada narzędzie, dzięki któremu może walczyć z trudnościami w życiu.

Techniki te działają korzystnie na poprawę obrazu siebie i przyczyniają się do utrwalenia takich właściwości, jak: akceptacja, pogodzenie się ze sobą, pozytywne nastawienie do siebie, wiara w siebie, zaufanie do siebie, czyli wszystko to, co jest znacznie zniekształcone i obniżone.

Techniki relaksacyjne dają wyciszenie, spadek napięcia mięśniowego, rozluźnienie. Żołądek, serce, jelita pracują lepiej. Wpływają także pozytywnie na naszą wyobraźnię i procesy myślenia. Przeciwdziałają stanom lękowym. Stosuje się je również dla uzyskania głębszych zmian osobowości i osiągnięcia różnych celów terapeutycznych i autopsychoterapeutycznych¹⁵.

Pozytywne wizualizacji

Wizualizacja – w najogólniejszym ujęciu – stanowi zbiór myśli przedstawionych w formie obrazów. Jest to proces aktywizowania doświadczeń zmysłowych (percepcyjnych) i emocjonalnych w celu wykorzystania zgromadzonych zasobów psychicznych dla przyszłych planów i ich realizacji. Wizualizacja działa podobnie jak projekcja filmu z przeszłości w celu konstruowania przewidywań co do przyszłości. Projekcja ta ma naturalnie wpływ nie tylko na oczekiwania co do przyszłych

¹⁴ S. SIEK: *Walka...*, s. 55.

¹⁵ *Ibidem*, s. 51.

zdarzeń, ale również na nasze działanie, na realizację przewidywań i planów. My sami niejednokrotnie bezwiednie stosujemy wizualizację¹⁶.

Techniki wizualizacyjne wywodzą się z różnych źródeł, występują np. w terapii Zen czy w jodze. Proces ten jest częścią naszego rozwoju, zdobywania nowych umiejętności. Kilkaset lat temu stosowano ją dla celów medycznych, np. w Tybecie, Indiach, Afryce, wśród amerykańskich Indian i Eskimosów. W czasach mniej odległych w Niemczech, Szwajcarii czy we Włoszech wykorzystywano ją głównie w leczeniu zaburzeń emocjonalnych.

Wizualizacja – podobnie jak intuicja – jest rodzajem myślenia nielogicznego, pracy wyobrazeniowej. Dzięki niej docieramy do rzeczywistości wewnętrznej i subiektywnej. Staje się ona jednym ze sposobów, dzięki któremu możemy zatroszczyć się o własne zdrowie i przejąć za nie odpowiedzialność. Wizualizacja stanowi sposób na oczyszczenie umysłu ze starych, negatywnych myśli („chwastów”) i zastąpienie ich nowymi, pozytywnymi przekonaniami („ziarnami zdrowych roślin”)¹⁷.

Stosowanie wizualizacji oddziałuje na napięcia mięśniowe, umożliwia doświadczanie i wyrażanie zablokowanego lęku, który tak często towarzyszy osobom jękającym się. Stwarza możliwość przeżycia trudnej, czasem nawet traumatycznej sytuacji w sposób pozytywny. Dostęp do zablokowanego potencjału pozwoli wykorzystać go inaczej i odmiennie zinterpretować dane przeżycie¹⁸.

Wizualizacja pomaga w rozwiązywaniu wszelkich problemów związanych z podejmowaniem decyzji, w których działanie uzależnione jest od wcześniejszych doświadczeń. Ratuje w sytuacjach stresujących, takich jak egzamin czy trudne wystąpienie publiczne. Poprawia koncentrację, usprawnia pamięć, wycisza, wspomaga proces uświadomienia obrazu własnego ciała. Uruchamia zasoby fizjologiczne i biologiczne. Wbudowuje w miejsce poczucia beznadziejności, lęku, bólu, strachu itp. wyobrażenie sukcesu, zdrowia, radości, powodzenia, sprzyja zwalczaniu choroby i wszelkich dysfunkcji.

Techniki wizualizacji mogą oddziaływać także na poziomie duchowym naszej egzystencji. Celem tego oddziaływania może być pomoc w scaleniu i integracji funkcjonowania jednostki. Ważne jest, aby człowiek zaakceptował swoje ograniczenia i miał bardziej adekwatną wizję siebie, by mógł odnaleźć własny autentyzm, własną tożsamość, eksponując życzliwe spojrzenie na siebie i innych, by czuł przynależność, zdolność do kochania i bycia kochanym¹⁹.

Osobom jękającym się brak jest wiary we własne możliwości. Często mają obniżoną samoocenę. Ich życiu codziennemu towarzyszy ciągły lęk, strach, wycofanie, dlatego tak ważne jest stosowanie wizualizacji jako wzmocnienia, postrzegania siebie i świata w sposób bardziej pozytywny. Osoby jękające się często myślą

¹⁶ F.J. PAUL-CAVALLIER: *Wizualizacja*. Poznań, Wydawnictwo Rebis 1992, s. 62.

¹⁷ G. EPSTEIN: *Uzdrowienie przez wizualizację*. Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka 1989, s. 12.

¹⁸ F.J. PAUL-CAVALLIER: *Wizualizacja...*, s. 71.

¹⁹ Ibidem, s. 73.

perspektywicznie negatywnie, dlatego technika wizualizacji pomaga zmienić ich dotychczasowy, negatywny sposób myślenia. Dzięki niej docieramy do wewnętrznego świata człowieka. Dostrzegając dynamikę narządów wewnętrznych, jesteśmy w stanie stymulować je i nad nimi panować. Osoby z dysfluencją mowy często mają problemy z układem oddechowym, wegetatywnym, trawiennym itp. Wizualizacja uwalnia poszczególne organy od napięć i bólu. Pomaga w odkrywaniu i wykorzystywaniu możliwości drzemających w człowieku. Pamiętajmy, że przecież każdy człowiek wie o swoim organizmie więcej niż ktokolwiek inny.

Każdy może efektywnie nauczyć się wykorzystywać technikę wizualizacji, choć z początku może się ona wydawać trudna, zwłaszcza w pierwszych dniach terapii. Niektórzy mają zwyczaj zamieniać odczucia i wrażenia na słowa, czyli preferują werbalizację, a nie wizualizację. Zalecam wtedy rozejrzenie się wokół siebie. Ćwiczenie trwa kilka minut. Obowiązuje następująca zasada: unika się nazywania tego, co się widzi, a następnie wyobraża się sobie to, co się zobaczyło wcześniej, lecz bez używania nazw. Jeżeli pobudzi się wyobraźnię, potęga wyobrażeń rozjaśni życie, a w konsekwencji pojawi się pozytywne myślenie. Bardzo ważne jest to, aby osoby przystępujące do wizualizacji były wyciszone i zrelaksowane, miały zamknięte oczy. Pomieszczenie, w którym prowadzone są zajęcia, powinno być przewietrzane i wyciszone oraz mieć dogodną temperaturę.

Wizualizacja podczas terapii odbywa się przeważnie w pozycji leżącej. Towarzyszy jej zazwyczaj muzyka relaksacyjna.

Relaks i wizualizację należy stosować regularnie, najlepiej codziennie, aby przyniosły pożądany efekt²⁰. Techniki te zaczynamy zawsze od kilku głębokich oddechów, które są niezwykle istotne w pracy z osobami jękającymi się.

Oddech w relaksacji...

Chińczycy utożsamiają oddech z umysłem. Twierdzą, że im lżejszy jest oddech, tym radośniejszy jest duch i ciało. W przypadku osób jękających się bardzo ważny jest spokojny, miarowy, jednostajny oddech oraz wydłużona faza wydechu. Wdychamy powietrze przez nos, natomiast wypuszczamy je ustami. Wydech powinien być dłuższy niż wdech, który jest bezwysiłkowy, normalny. Uspokojenie funkcji organizmu zaczyna się właśnie od wydechu, a nie wdechu. Oddychanie rozpoczynające się od wydechu wywiera silny wpływ na układ przywspółczulny oraz nerw błędny. To one właśnie pomagają i pozwalają organizmowi wyciszyć się, zrelaksować i uspokoić.

²⁰ E. BIJAK, T. BRAWAŃSKI, D. KAMIŃSKA, E. SKRZYPIEC-KUCHARZEWSKA, J. TORONCZAK: *Efektywność terapii osób jękających się uczestniczących w specjalistycznych turnusach terapeutycznych*. „Forum Logopedyczne” 2008, nr 15, s. 23–26.

Oddychanie stanowi punkt wyjściowy – umożliwia odwrócenie się od świata i skupienie uwagi na wnętrzu. Dzięki niemu możemy odkryć moc wyobrażeń²¹. Trzydzieści minut głębokiej relaksacji rozpoczynającej się „głębokim oddechem” odpowiada dwóm godzinom snu.

Wszystkie zaprezentowane przeze mnie techniki relaksacyjne są niezwykle korzystne w systemie terapeutycznym osób jękających się. W zasadzie stanowią podstawę do wykonania każdego kolejnego ćwiczenia logopedycznego.

Metody te wydają się proste. Trudność zaczyna się wtedy, kiedy trzeba je fizycznie wykonać. Jak w przypadku każdego nowego zadania nasz organizm musi się zmobilizować, przełamać, przewyciężyć bariery. Ważna jest sumienność i systematyczność wykonywania ćwiczeń, a rezultaty i korzyści będą ogromne.

²¹ G. EIPSTEIN: *Uzdrowianie...*, s. 48.