

ĆWICZENIA NA DOBRY SEN ORAZ RYTUAŁY DOBREGO SNU

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Ćwiczenia relaksacyjne wykonywane regularnie powodują obniżenie napięcia (*relaxation response*)³⁾, czego wskaźnikami są: spowolnienie oddechu, obniżenie tętna oraz upodobnienie się naszych fal mózgowych do tych z fazy snu N1 (naj płytszego snu). Oprócz tego uczą nas zauważać naturę swojego umysłu, na przykład to, jak często różne myśli, często negatywne i lekowe, po prostu „wpadają” nam do głowy.

Zanim jednak przejdziesz do wykonywania tych ćwiczeń, pamiętaj:

- Nie wykonuj tych ćwiczeń tylko przed snem – ćwicz regularnie, ponieważ dopiero po kilku dniach praktykowania zaczynają przynosić efekty.
- Nie wykonuj tych ćwiczeń w łóżku, ponieważ mogą skojarzyć ci się ze nadmiernym staraniem, aby się zrelaksować.
- Efektem ubocznym jest obniżenie poziomu ogólnego pobudzenia („hyperarousal”), natomiast nie oczekuj, że stanie się to od razu – daj im szansę ☺ To tak jak z bieganiem – po jednej przebieżce niewiele się zmieni w twoim życiu, jednak jeżeli będziesz biegał 3 razy w tygodniu, odczujesz zdecydowaną różnicę.
- Jeżeli lubisz mieć dowody (tak jak ja), to możesz po kilku dniach zmierzyć sobie opaską na nadgarstek tętno przed i po relaksacji i zobaczyć, czy opadło. Niektórzy moi pacjenci tak robią i to ich dodatkowo uspokaja – czują, że mogą „na zawołanie” obniżyć swój poziom pobudzenia.

1. Skupienie na oddechu (5–10 minut)

To ćwiczenie pomaga również ćwiczyć uwagę poprzez ciągłe wracanie od nawiedzających myśli do oddechu. Możemy wyobrazić sobie, że nasza uwaga jest jak latarka, która oświetla w danym momencie dany element w ciemnym pokoju – innych nie. Chcemy mieć coraz bardziej świadomą kontrolę nad tym, na czym skupiamy swoją uwagę, na co świecimy latarką. To ćwiczenie nam w tym pomaga.

Usiądź, wyprostuj plecy, możesz mieć oczy zamknięte lub delikatnie otwarte (wtedy skieruj je w dół pod kątem 45 stopni i nie skupiaj wzroku na żadnym konkretnym obiekcie). Możesz siedzieć ze skrzyżowanymi nogami lub na krześle ze stopami na podłodze. Barki niech będą rozluźnione i opuszczone.

Niech twój umysł „osiądzie” na twoim oddechu, na nim bądź „delikatnie skupiony”. Jeżeli zauważysz, że twój umysł odpływa, planuje, martwi się, niecierpliwi albo nudzi (co jest normalne), to nie odpychaj tego – pozwól temu być, a uwagę wróć do oddechu. Błądzenie umysłu jest naturalne – nie sądź, że twoja medytacja jest nieudana. Możesz skupić się na pępku – obserwować, jak unosi się z wdechem i zapada z wydechem. Najlepiej podczas oddychania być skupionym właśnie na jednym elemencie, na przykład na pępku. W ten sposób mamy lepszy kontakt z oddechem i wzmacniamy stabilność uwagi. Poczuj fizyczne doznania oddychania – chwila po chwili, oddech po oddechu.

2. Liczenie od 100 w dół (ok. 7 minut)

To jedno z moich ulubionych ćwiczeń, ponieważ jest krótkie (możemy je wykonać, stojąc w kolejce) oraz na tyle absorbujące, że kiedy pojawią się jakieś myśli, to musimy wracać do liczenia do tyłu, które nie jest automatyczne. A więc nie możemy za bardzo odpłynąć myślami, bo się pogubimy. 😊

Odliczamy od 100 w dół – do zera. Wydech = mówimy w myślach cyfrę. Oddychamy spokojnie i powoli. Możemy położyć rękę na brzuchu i obserwować, jak unosi się z każdym wdechem. W ten sposób mamy pewność, że oddychamy przeponowo. Efekt pojawi się przy mniej więcej 70. Jeżeli pojawiają się jakieś myśli, to nic złego się nie stało, wróć po prostu do liczenia w dół.

Ćwiczenie możemy wykonywać raz lub dwa razy dziennie.

Medytacje – Stopy (6 minut)

Jest bardzo wiele rodzajów medytacji. Jedna z nich jest szczególnie bliska mojemu sercu, ponieważ jest krótka, poparta badaniami i nastawiamy w niej stoper. 😊 W badaniach okazało się, że pomagała ona ludziom rzucić palenie czy zapanować nad agresywnymi zachowaniami młodzieży⁴). Możemy ją przeprowadzać, siedząc, ale też stojąc, na przykład w kolejce.

Wyjmij smartfon i nastaw stoper na 2 minuty. Przez te 2 minuty skieruj uwagę na podeszwę swojej lewej stopy. Skup się na tym, co czujesz. Zwróć uwagę na to, czy czujesz, jak krew w niej pulsuje. Czy zauważasz, jak ciepła czy chłodna jest twoja stopa? Zobacz, czy jesteś świadomy tego, ile miejsca zajmuje twoja stopa w bucie. Zauważ, że twoje myśli co chwilę odpływają w inną stronę – to naturalne, po prostu łagodnie wróć do ćwiczenia. Kontynuuj, aż alarm zadzwoni po dwóch minutach. No dobrze, zamknij oczy i naciśnij start.

Jeżeli jesteś jak większość ludzi, to twój umysł odpłynął gdzieś, jednak prędzej czy później zauważyłeś to i przywróciłeś uwagę na stopę. Prawdopodobnie zwróciłeś uwagę na rzeczy dotyczące twojej stopy, na które wcześniej nie zwracałeś uwagi (kształt, ciepło, mrowienie).

Teraz nastaw stoper na kolejne dwie minuty i zrób to samo z twoją prawą stopą. Znowu, jeżeli twój umysł zacznie „odpływać”, łagodnie wróć do ćwiczenia. Włącz stoper i zacznij.

Co zauważyłeś tym razem? Czy czas mijał teraz wolniej? Czy twój umysł mówił ci, że już nie ma się czego nauczyć tym razem?

A teraz nastaw stoper na ostatnie dwie minuty i zobacz, czy jesteś w stanie być skupiony na podszwach obydwu stóp równocześnie. Staraj się nie zmieniać stóp, tylko spróbować objąć uwagę obydwie podeszwy stóp jednocześnie. Jeżeli twój umysł odciąga cię w inną stronę, łagodnie przywróć jego uwagę na stopy.

Czego się nauczyłeś? Co zauważyłeś? Czy przyłapałeś się czasami na skupianiu się tylko lewej, a potem na prawej stopie, a kiedy indziej na dwóch naraz? To dobrze! Przekierowywanie uwagi z jednej stopy na drugą osadza naszą uwagę w teraźniejszości, zmniejsza trochę tendencję naszego umysłu do rozpamiętywania przeszłości lub martwienia się o przyszłość.

Co nam daje to ćwiczenie? Umiejętność „osadzenia”, „zakotwiczenia” swojej uwagi na ziemi. To przerywa ciąg automatycznych myśli, który często prowadzi nas do gniewu, „nakręcenia się” czy sięgnięcia po papierosa...

Rytuał przedsenny

Warto jasno zakomunikować swojemu organizmowi, że nadchodzi pora snu. Służą temu rytuały przedsenne. W tym względzie nie różnimy się aż tak bardzo od dzieci – dobrze wpływa na nasz sen, kiedy codziennie przed snem wykonujemy te same czynności. Najlepiej oczywiście, żeby nie były one nadmiernie pobudzające. ☺ A więc teraz przejdźmy do ćwiczenia, które zawsze robię ze sportowcami. Weź kartkę papieru i stwórz w punktach (jeżeli jeszcze go nie masz) swój rytuał przedsenny. Powinien on zajmować od 45 do 90 minut przed pójściem spać. Oto przykład:

Gorąca kąpiel ok. 1 h przed snem.

Czytanie książki przy bocznej lampce lub słuchanie audibooka.

Ćwiczenie oddechowe/medytacja.

Z czasem ten rytuał będzie sygnalizował twojemu organizmowi, że nadchodzi pora snu, co w konsekwencji polepszy jego jakość.

Źródła:

1. Benson H., *Beyond the Relaxation Response: The Stress-Reduction Program That Has Helped Millions of Americans*, Harmony 2019.
2. Hayes S., *A liberated mind*, 2019