

Najnowsze badania naukowców amerykańskich dowodzą dużej skuteczności stosowania relaksacji. Znaczący temat podkreślają, iż proces leczenia organizmu jest przyspieszony wówczas, kiedy mózg znajduje się w określonym stanie (rytmy mózgowy alfa i theta). Kilkanaście minut dziennie poświęconych relaksacji ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Relaksacja wzmacnia system immunologiczny, redukuje psychologiczne i fizjologiczne efekty stresu. Ponadto, poprawia koncentrację, uwagę, myślenie twórcze.

Relaksacja pozwala:

- rozwijać strategie radzenia sobie ze stresem
- wykorzystać nabyte umiejętności w życiu codziennym
- zastosować poznane techniki w pracy zawodowej
- osiągnąć w łatwy i przyjemny sposób stan odprężenia
- poprawić efektywność swojej pracy, poprawić jakość swojego życia

Stosowanie technik relaksacyjnych prowadzi do:

- poprawy koncentracji i myślenia
- łatwiejszego zapamiętywania i uczenia się
- lepszego samopoczucia
- poprawy jakości snu
- redukcji stresu
- rozluźnienia mięśni
- doświadczenia przyjemności

Spośród technik relaksacji w spoczynku i ruchu, wymienić można:

- afirmacje
- autohipnoza i autosugestia
- relaksacja progresywna
- trening autogenny Schultza
- wizualizacje
- elementy medytacji
- pozycje relaksacyjne, relaksujące ćwiczenia oddechowe
- muzyka relaksacyjna
- elementy choreoterapii i teatroterapii

Szczególnie istotna w treningach relaksacyjnych wydaje się być relaksacja w ruchu. Użycie tańca dla osiągnięcia odprężenia i wyciszenia jest ciekawą formą pracy nad sobą samym.

Terapeutyczne wartości tańca stanowią przedmiot zainteresowań wielu środowisk naukowych. Toczący się od lat dyskurs dotyczący wpływu muzyki, tańca i ruchu na funkcjonowanie jednostki widnieje w literaturze od wielu lat. W literaturze przedmiotu choreoterapia, najczęściej charakteryzowana jest jako oddziaływanie wieloaspektowe, wielowymiarowe i wielozakresowe. Taki sposób postrzegania choreoterapii odnajdujemy u Zofii Aleszko. Jej zdaniem terapia spełniająca wymienione kryteria oddziałuje na wszystkie sfery funkcjonowania człowieka. Znaczącym w definiowaniu choreoterapii jako metody terapii dzieci autystycznych jest ruch. Stanowi on pierwotną formę komunikacji z otoczeniem. Dzięki niemu dokonuje się inicjacja kontaktu, a także wzbudzanie poczucia bezpieczeństwa. Pozwala on ponadto doświadczać nowych wzorców, reakcji i alternatywnych możliwości wyrażania zachowań. Eksploracja ruchowa inicjuje uwalnianie napięcia fizycznego i psychicznego, a także stłumionych uczuć. Dzięki wartości katarskiej pozwala na uzyskanie rozluźnienia i odprężenia. Teoretyczne założenia choreoterapii wiążą się w dużej mierze z terapią zaburzeń emocjonalnych poprzez interwencje na poziomie somatycznym. Ważnym jest tu mechanizm powstawania napięcia emocjonalnego manifestujący się napięciami w ciele, zbornością czy zahamowaniem ruchowym. Liczne badania naukowe wskazują na uzyskiwanie w toku choreoterapii rezultatów charakterystycznych dla stanu przyjemności i rozluźnienia. W efekcie terapii tańcem obserwuje się progres organizacji ruchowej, stworzenie akceptowalnych sposobów uwalniania i wyrażania tłumionych uczuć, a także wzrost poziomu samoświadomości. Taniec i ruch pozwala zatem na pracę na poziomie świadomości ciała, z jego granicami, a także stosunkiem do niego. Wszystkie te składowe można odnieść do szerszej kategorii, określanej w literaturze jako obraz ciała. W ujęciu labanowskim praca na tym poziomie powinna także pozwalać na doświadczenia z ciężarem, grawitacją, siłą czy równowagą. Tworząc sesje terapeutyczne zwrócić należy uwagę na takie aspekty jak: aktywność ciała, związki terapeutyczne w ruchu, a także aktywność rytmiczną. Powszechnie wiadomo, iż choreoterapia nie jest nauką techniki tańca czy układów tanecznych, ale formą odnajdywania poprzez ruch, rytm, taniec spontaniczny lub improwizowany swojego wewnętrznego rytmu.

Budowanie relacji terapeutycznej opiera się na podstawowych zasadach dialogu w tańcu. Narzędziami niezbędnymi są: odzwierciedlenie, empatyczne dostrojenie czy komunikacja naprzemienna. Na etapie pracy, który nazwać można etapem inicjacji, warunkuje się przebieg całej sesji choreoterapeutycznej.

W choreoterapii często stosuje się naprzemiennosc aktywnosci – ruchy wolne przeplataja sie z szybkimi. Sesja choreoterapeutyczne swoim zakresem obejmuje: – prace z przestrzenia osobista – zmyslowe doswiadczenie poziomow (rownowaga, konfrontacja z jednostka, obrazy wewnetrzne) – dawanie i branie jako przeplyw – swiadoma obecnośc. Detlef Kappert zwraca rowniez uwage na zastosowanie treningu percepcji, który uczy reaktywnosci na dotyk. Trening odczuwania to takze doskonalenie wspolobecności i wzmacnianie pozytywnego nastawienia do partnera interakcji.

Spośród doswiadczeń z ciałem, istotne w procesie relaksacji wydaja sie być ćwiczzenia z emocjami. Ciekawym wydaje sie być doswiadczenie pn Kształt emocji. Tu „uczestnicy znajduja sobie miejsce w przestrzeni sali tak, by nie przeszkadzac sobie wzajemnie. Ich zadaniem jest zareagowac na podawane przez prowadzacego slowa, przybierajac jakis kształt. Wybrane przez uczestnikow formy nie powinny być bezposrednim odwzorowaniem slow. Chodzi raczej o uruchomienie skojarzeń, o wykorzystanie pierwszego impulsu, pomyslu, który automatycznie przyjdzie do glowy. Padajace slowa nie powinny być też jednoznaczne. Lepiej, jeśli pozwalaja na różnorodne interpretacje, są inspiracja, a nie zamknietą propozycja (np.: lilia, walec, dom, koliber, motyl, wilgotno, wrota, ciężko, krokodyl, ciemno, spokój, dąb). Prowadzacy zwraca uwage na to, jakie emocje są generowane przez przybrane kształty, w jaki sposob kształt ciała powoduje zmiany w sferze psychicznej”.

Innym doswiadczeniem prowadzącym do stanu odprężenia jest ćwiczzenie pn Ręka. Istnieja najróżniejsze warianty tego ćwiczzenia: możemy wyobrazic sobie na przyklad, że nasza ręka jest piórkiem i prowadzic ją tak, jak wiatr prowadzi ptasie piórko w powietrzu; ręke można przeistoczyć także w fale, wode, ścianę czy nawet pędzel do malowania obrazu. Najważniejsze, by oprócz ruchow ręki, charakterystycznych dla zadanego tematu, włączyc do gry także ruch całego ciała, np. malujacy obraz rusza nie tylko ręką, ale także wyraźnie porusza głową, ugina nogi itp. Można rowniez ręke zastapic nogą, głową, uszami itd.