
Progresivna mišićna relaksacija

Progresivna mišićna relaksacija (PMR) je tehnika opuštanja koja pomaže u otklanjanju negativnih posljedica stresa i u kontroli tjeskobe. Sastoji se od niza vježbi stezanja i opuštanja različitih mišićnih skupina, čime se postiže opuštanje tijela i uma. Provodi se neprekinutim slijedom vježbi kojima se stežu (kontrahiraju) i opuštaju različite skupine mišića cijelog tijela. Pokazala se uspješnom kod zdravih pojedinaca izloženih stresu i kod osoba koje imaju poteškoća s mentalnim i tjelesnim zdravljem. Učinci opuštanja očituju se u regulaciji srčanog ritma, usporenju ritma disanja, smanjenju krvnog tlaka, smanjenju napetosti mišića i psihološkog doživljaja opuštenosti tijela. Svjesnim stezanjem i opuštanjem mišića utrenirat ćete vaš mozak da prepozna relaksaciju. Što je još važnije, bolje ćete zapažati kada mišići postanu napeti tijekom dana, tako da vježbe relaksacije možete primijeniti kada god ste napeti. Kad naučite vježbe, osim za relaksaciju tijekom dana, možete ih koristiti za poboljšanje kvalitete spavanja tako da ih provodite prije spavanja u ležećem položaju.

Kome su namijenjene vježbe i što im je cilj

Vježbe su namijenjene svima koji su izloženi različitim situacijama napetosti, stresu, osobama s ili bez poteškoća mentalnog zdravlja, odnosno zdravim pojedincima. Cilj postupka je postizanje opuštanja tijela i uma u borbi protiv negativnih posljedica tjeskobe, napetosti i stresa.

Podnošljivost metode

Većina osoba provodi vježbanje bez većih poteškoća. Pri provođenju vježbi, osobito kada se mišići stišću, maksimalno rijetko se mogu pojaviti grčevi mišića, a u tom slučaju treba preskočiti vježbanje te skupine mišića. Pojava trzanja ili podrhtavanja mišića znak je da relaksacija uspješno napreduje i to nije znak za zabrinutost. Najveću prepreku pri postizanju relaksiranog stanja mišića predstavljaju ometajuće misli. Kako bismo ih se oslobodili, možemo im suprotstaviti pozitivne predodžbe ugodnih misli. U vrlo rijetkim slučajevima vježbe relaksacije mogu izazvati paradoksalnu reakciju povećanja napetosti, pa te osobe ne bi trebale provoditi vježbe.

Kako se mišićna progresivna relaksacija provodi

Relaksacija se provodi u sjedećem položaju, najbolje sa zatvorenim očima, premda se može provoditi i uz otvorene oči. PMR se temelji na jednostavnom principu stezanja i opuštanja velikih skupina mišića, uvijek jednakim redoslijedom skupina.

Šesnaest skupina mišića koji se relaksiraju čine:

- 1, 2 – desna i lijeva šaka i podlaktica
- 3, 4 – desna i lijeva nadlaktica
- 5 – gornji dio čela
- 6 – donji dio čela
- 7 – oči
- 8 – usne i vilica
- 9 – stražnji dio vrata
- 10, 11 – ramena i donji dio vrata
- 12 – prsa
- 13 – trbuh
- 14 – natkoljenice i listovi
- 15 – donji dio nogu
- 16 – stopala

Mišići se stežu (kontrahiraju) pet-šest sekundi, a opuštaju dvostruko dulje (10-12 sekundi). Svaka skupina mišića se steže i opušta dvaput prije nego što se prijeđe na sljedeću. Prilikom vježbanja važno je usredotočiti pozornost na dio tijela koji se steže i zatim relaksira te osjetiti razliku stegnuto i opušteno mišića. Osvještavanje razlike je važno kako bismo, izvan vježbe, uspješno prepoznali napetost u tijelu i pomogli si primjenom tehnika opuštanja. Stiskanje mišića je usklađeno s udahom, a relaksacija s izdahom. Važno je da relaksaciju stegnute skupine mišića činimo naglo, a ne postupno. Nakon svake skupine mišića u opuštanju potrebno je polako trbušno disati, tri do četiri ciklusa disanja. Nakon relaksacije, potrebno je ostati u relaksiranom položaju onoliko dugo koliko vam je ugodno (5-10 minuta). U tom položaju se savjetuje zadržati osjećaj opuštenosti. Kada to razdoblje završi, najprije se otvore oči, malo protegne tijelo i postupno ustaje iz položaja relaksacije. Kad naučimo relaksirati svih 16 skupina mišića, možemo prijeći na vježbe s osam skupina.

Kako naučiti vježbe relaksacije

Napomena: prije vježbanja PMR-a potrebno je uvježbati trbušno/dijafragmalno disanje (pročitajte upute za vježbe disanja). Naučite se relaksirati tako da slijedite upute voditelja (snimka glasa koji će biti dostupan na web-stranici institucija koje su sudjelovale u izradi ovih smjernica). Također, možete pažljivo proučiti upute za vježbu, zapamtiti njihov redoslijed, isprobati svaku vježbu i sami sebi voditi relaksaciju. Pritom je važno paziti da je vrijeme stezanja mišića četiri do šest sekundi te da je praćeno udahom. Također, pazite da opuštanje traje dvostruko dulje (10-12 sekundi) i biva praćeno izdahom. U razdoblju odmora i opuštenosti važno je usporeno trbušno disati.

Koliko često vježbati

Kako biste svladali postupak PMR-a i provodili ga kad god poželite, preporučujemo u procesu učenja vježbati svakodnevno dvaput dnevno od 15 do 30 min. Kad usvojite tehniku, moći ćete sami vježbati kada osjećate napetost, nervozu i tjeskobu provodeći vježbe sa 16 ili osam skupina mišića, ovisno o vama odgovarajućem trajanju relaksacije.

Priprema za vježbanje

Kako biste se pripremili za povodjenje vježbi, odjenite ugodnu odjeću koja vas ne steže niti sputava u izvođenju pokreta. Skinite naočale ili leće, ako ih nosite, a zatim se udobno smjestite na stolac. Ispravite leđa (bez naslanjanja na naslon). Stopala položite na pod tako da budu paralelna i razmaknuta oko 15 cm, a ruke neka opušteno vise sa strane uz tijelo.

Progresivna mišićna relaksacija – postupak provođenja vježbi

Vježbe počnite provedbom tri do četiri ciklusa usporenoga trbušnog disanja. Zatim provodite vježbe redoslijedom navedenim niže u tekstu. Ako ste kronični pušač ili imate smetnje disanja, možete skratiti udahe i izdahe kako biste spriječili kašalj tijekom vježbe i kako bi vam vježba bila ugodna. Ako imate ozbiljnih problema s disanjem i tjelesnim stanjem, o primjeni postupka savjetujte se sa svojim liječnikom.

Podsjetnik

- Kod udaha stežete navedene skupine mišića u trajanju četiri do šest sekundi. Važno je čvrsto stegnute skupine mišića koju vježbate. Nakon toga izdahnite i naglo opustite mišiće te ostanite opušteni tijekom 10-12 sekundi usporeno trbušno dišući.
- Svaku vježbu ponovite dvaput.
- Tijekom vježbe usmjeravajte pozornost na osjećaj razlike između napetih i opuštenih mišića.

Slijede upute za vježbe 16 skupina mišića:

1, 2 → Desna i lijeva šaka i podlaktica

Čvrsto stisnite desnu šaku (zategnite šaku i podignite zglob prema gornjem dijelu ruke), nastojte osjetiti napetost u šaci i podlaktici, zadržite stisak četiri do šest sekundi, izdahnite i naglo opustite. Usmjerite pozornost na osjećaj kako je ruka mirna i da napetost popušta, držite ruku opuštenom i polako trbušno dišite 10-12 sekundi. Ponovite vježbu.

3, 4 → Desna i lijeva nadlaktica

Biceps: savinite desnu ruku u laktu i polako odmaknite od tijela. Stegnite mišiće, kao da nekome pokazujete koliko ste snažni, zadržite ih tako četiri do šest sekundi. Pritom mišiće podlaktice i šake držite opuštenima. Izdahnite i naglo opustite mišiće te pratite kako napetost lagano popušta. Dišite polako 10-12 sekundi i ponovite još jednom. Savinite lakat lijeve ruke i napnite unutrašnje mišiće nadlaktice (biceps), pri čemu šake i podlaktice ostanu opušteno. Zadržite stisak četiri do šest sekundi, pa opustite 10-12 sekundi, dišite polako i ponovite još jednom.

Triceps: ispružite desnu ruku te napnite mišiće vanjske strane nadlaktice (triceps). Donji dio ruku treba ostati opušten. Zadržite stisak četiri do šest sekundi, a zatim naglo opustite i držite opušteno 10-12 sekundi. Usmjerite pozornost na osjećaj postupnog popuštanja napetosti. Pritom dišite polako trbušno. Ponovite još jednom. Ispružite lijevu ruku, napnite mišiće vanjske strane nadlaktice (triceps). Donji dio ruku treba ostati opušten. Zadržite stisak četiri do šest sekundi, a zatim naglo opustite i držite opušteno 10-12 sekundi. Usmjerite pozornost na osjećaj postupnog popuštanja napetosti. Pritom dišite polako trbušno. Ponovite još jednom.

5 → Gornji dio čela

Podignite obrve što više možete i naborajte čelo, držite čvrsto stisnuto, najviše što možete, četiri do šest sekundi. Zatim opustite i držite opuštenu 10-12 sekundi, pri čemu nastojte osjećati kako vam je čelo glatko i opuštenu. Dišite polako trbušno i ponovite još jednom.

6 → Donji dio čela

Skupite obrve, kao da ih pokušavate spojiti (namrštitu se), zadržite četiri do šest sekundi, a zatim opustite. Usmjerite se na osjećaj relaksacije čela i tijekom 10-12 sekundi dišite polagano i ponovite još jednom.

7 → Oči (podsjećamo - važno je skinuti naočale i leće)

Stisnite mišiće oko očiju tako da čvrsto zatvorite oči, zadržite stisak četiri do šest sekundi, pa naglo opustite. Usmjerite pozornost na relaksaciju mišića, uočite razliku između napetosti i opuštenosti te sljedećih 10-12 sekundi polako trbušno dišite, a zatim ponovite.

8 → Usta i vilica

Pritisnite usne zajedno. Pritom je važno ne stiskati zube ili vilicu. Zadržite četiri do šest sekundi te naglo opustite. Tijekom 10-12 sekundi usporeno trbušno dišite i usmjerene pozornost na osjećaj opuštenosti usana. Ponovite još jednom. Pritisnite čvrsto jezik na nepce uza zatvorena usta (ponovo je važno pritom ne stiskati zube ili vilicu). Zadržite tijekom pet do šest sekundi, pa naglo opustite. Tijekom 10-12 sekundi polako trbušno dišite te ponovite. Zategnite vilicu čvrsto stišćući zube i povlačeći krajeve usta prema natrag (nacerite se), zadržite tijekom četiri do šest sekundi, pa odjednom opustite. Tijekom 10-12 sekundi polako trbušno dišite. Ponovite još jednom.

9 → Stražnji dio vrata

Nagnite glavu polako prema natrag što više možete te osjetite napetost vrata. Zadržite četiri do šest sekundi, pa polako vratite glavu na vama ugodnu poziciju. Ostanite opuštenu tijekom 10-12 sekundi usporeno trbušno dišući. Zatim ponovite. Spustite bradu prema prsima istovremeno je sprječavajući da ih dotakne te osjetite napetost u vratu. Zadržite četiri do šest sekundi, pa polako izdahnite i mirno podignite bradu. Držite opuštenu 10-12 sekundi i dišite polako trbušno. Ponovite.

10, 11 → Ramena i donji dio vrata

Podignite ramena postupno kao da njima želite dotaknuti uši (glavu uvucite u ramena i držite je malo nagnutu unatrag). Udahnite, zadržite četiri do šest sekundi, pa naglo opustite. Usmjerite pozornost na osjećaj opuštanja, kao da vam teret odlazi s ramena. To činite tijekom 10-12 sekundi i polako trbušno dišite. Ponovite. Nakon toga napravite nekoliko kružnih pokreta ramenima i opustite ramena. Nastavite disati mirno, usporeno. Trbuhom polako udahnite, zadržite dah, pa izdahnite i to ponovite nekoliko puta. Savinite leđa udaljujući se od stolca, zadržite se u tom položaju četiri do šest sekundi izdahnite i opustite leđa, pa se polako ispravite. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti leđa, a pritom polako trbušno dišite. Ponovite.

12 → Prsa

Duboko prsno udahnite gornjim dijelom prsnog koša. Kako biste to lakše ostvarili, stavite ruku na gornji dio prsnog koša i opazite čete kako se podiže. Zadržite dah oko 10 sekundi i zatim polako izdahnite. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti prsa 10-12 sekundi, tijekom čega je važno ponovo usporeno trbušno disati. Ponovite.

13 → Trbuh

Napnite mišiće trbuha, kao da ste napuhali balon. Zadržite 6-10 sekundi, pa opustite mišiće. Usmjerite pozornost na osjećaj opuštenosti u trbušnim mišićima tijekom 10-12 sekundi i polako trbušno dišite. Ponovite. Uvucite trbuh unutra, prema leđima. Zadržite 10 sekundi izdahnite i opustite mišiće te nastavite biti opuštenu i 10-12 sekundi usporeno trbušno disati. Ponovite.

14 → Natkoljenice i listovi

Stisnite natkoljenice i listove nogu pritišćući petama u pod, zadržite četiri do šest sekundi. Zatim spustite stopala i opustite mišiće. Usporeno trbušno dišite 10-12 sekundi pozornošću usmjerenom na opuštenost navedenih mišića. Ponovite. Stisnite koljena zajedno tako da gornji dio nogu bude napet i blago podignite noge. Zadržite stisak četiri do šest sekundi, pa polako spustite noge. Naglo opustite te mišiće i ostanite opuštenu 10-12 sekundi usporeno trbušno dišući. Ponovite. Napnite listove pritišćući prste stopala o pod. Zadržite četiri do šest sekundi te opustite. Nastavite polako trbušno disati 10-12 sekundi. Ponovite.

15, 16 → Donji dio nogu i stopala

Ispružite desnu nogu ravno naprijed i povucite nožne prste prema koljenima. Zadržite stegnuto četiri do šest sekundi, opustite polako spuštajući noge. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti nogu, polako trbušno dišite. Ponovite. Ispružite lijevu nogu ravno naprijed i povucite nožne prste prema koljenima. Zadržite stegnuto četiri do šest sekundi, opustite polako spuštajući noge. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti nogu, polako trbušno dišite. Ponovite. Vježbu možete ponoviti i tako da istovremeno podižete, stišćete i opuštate obje noge.

To je zadnja vježba u nizu. Nastavite mirno trbušno disati tijekom tri do pet minuta. Udahnite i izdahnite prema preporukama za trbušno disanje. Usmjerite pozornost na osjećaj opuštenosti vašega cijelog tijela, od glave do pete. Polako otvorite oči (prije toga je moguće unatrag brojiti od pet do jedan te ih zatim otvoriti). Protegnite se. Izbjegavajte nagle pokrete i ustanite.

Osvijestite osjećaj smirenosti, opuštenosti i osvježanja tijela.

Progresivna mišićna relaksacija s osam skupina mišića

Kada naučite vježbati sa 16 skupina mišića, možete vježbati s osam skupina mišića slijedeći iste principe vježbanja.

Skupine mišića za progresivnu mišićnu relaksaciju (osam skupina mišića). I u ovoj, kraćoj vježbi PMR-a, važno je trajanje stiska mišića četiri do šest sekundi, naglo opuštanje i usmjeravanje pozornosti na proces opuštanja mišića tijekom 10-12 sekundi.

Grupa mišića	Postupak
1. Obje ruke	lagano saviti u laktu i zategnuti istovremeno šake, podlakticu i nadlakticu
2. Čelo	namrštititi čelo
3. Oči	stisnuti oči
4. Stražnji dio vrata	polako zabaciti glavu unatrag, a zatim polako unaprijed bez dodirivanja prsima
5. Ramena	podignuti oba ramena kao da ćete njima dotaknuti uši
6. Prsa	duboko udahnuti gornjim dijelom prsnog koša
7. Trbuh	napuhati, pa uvući trbuh
8. Obje noge	stisnuti natkoljenice i čvrsto pritisnuti stopala o pod

Kako bi stekli dojam na koji se način provodi PMR, možete pogledati video (na engleskom jeziku): <https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc>

Audio vođene vježbe na hrvatskom jeziku bit će uskoro dostupne na na web-stranicama Klinike za psihijatriju Vrapče.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Krešimir Radić, Vedran Bilić, Marija Kušan Jukić*