

Egészségpszichológia 2

4. óra:

Psichoreguláció

A pszichés önszabályozás módszerei

(Sipos 1999)

Autogén tréning

(J.H. Schultz, W. Luthe)

Progresszív relaxáció

(E. Jacobson)

Pszichotóniás edzés

(De Winter,Arató O.)

Aktív önszuggesztó

(A.S. Romen)

Szuggesztópédia

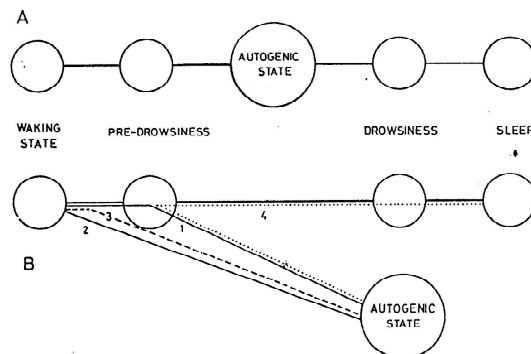
(G. Lozanov)

Inner Mental Training

(Lars-Eric Unekstahl)

A sikeres relaxációs gyakorlat feltételei:

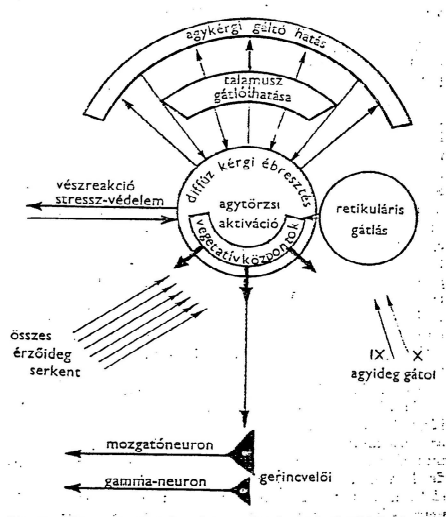
- 1./ Passzív figyelem koncentráció
- 2./ Éberség megőrzése
- 3./ A megfelelő testi szenzációk:



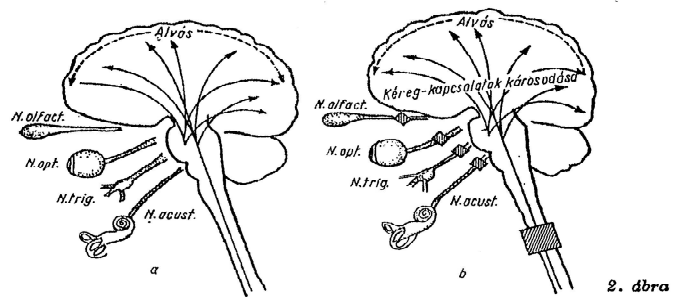
1. ábra. Geissmann, Jus és Luthe (1963) Autogenic Stato hipotézisei,

A: Az alvás-ébredés kontinuumon — a pre-drowsiness és a drowsiness között helyezkedik el az Autogenic Stato
B: Az Autogenic Stato az éberségi szint minimális csökkenése mellett (B1,3), vagy anélkül (B₂) is kialakulhat

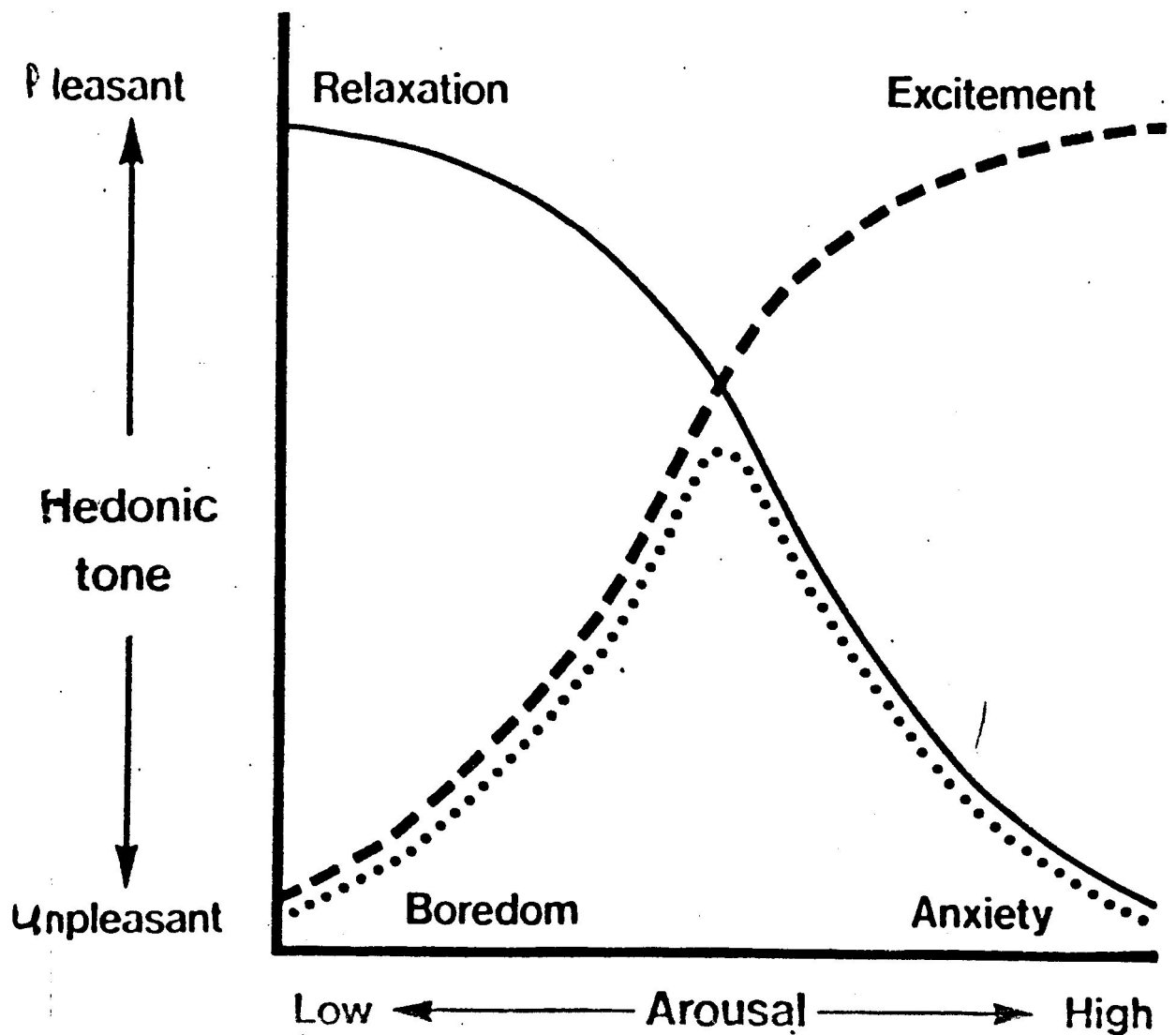
Újabban Jus és Jus (1975) kompromisszumos megoldást ajánlanak. Feltételezik, hogy a „nehézség” és a „melegézés” gyakorlatai alatt az éberségi szint jelentősen csökken, és csak a „légzés”, illetve a „szív”-gyakorlat közben alakul ki olyan állapot, amely „kellő biztonsággal elkülöníthető” a drowsiness-től.



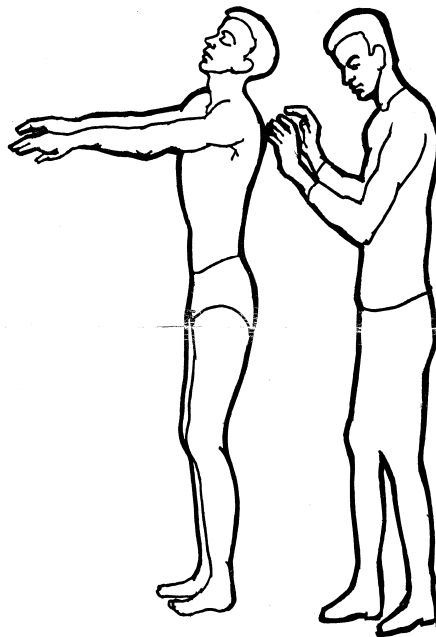
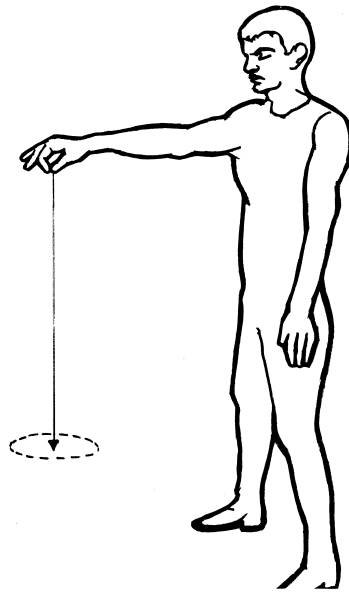
38. ábra. A retikuláris rendszer sokirányú működésének vázlatja



Az aktív és passzív alvás mechanizmusa (Pavlov szerint)
 a aktív álom, mint a kórgi sejtek védőgátlásának eredménye; b passzív alvás, mint
 a kéreg deafferenciációjának eredménye



1. The two hypothetical arousal curves suggested by reversal theory. One is presented by a continuous line and the other by a dashed line. The curve presented by a dotted line shows, for comparison, a form of curve suggested by optimal arousal theory.



Szuggesztibilitás mértékének meghatározására alkalmazott egyszerű próbák

Koronkai Bertalan AT szövege felnőttek részére

Mindkét karom (egész testem) elnehezedik, átmelegedik.
Ólomsúlyúak a karjaim (ólomsúlyú az egész testem).
A kézfejekben (egész testemben) forrón lüktet a vér.
1,2,3,4,5 (5-ször ismételni)

Teljes a nyugalom, teljes a kikapcsolódás.
Minden olyan távolinak tűnik.
Nyugodtan, egyenletesen lélegzem,
Szívem egyenletesen, nyugodtan dobog
1,2,3,4,5 (5-ször ismételni)

Az egész szervezet felfrissült. Kipihentem magam
A nehézségérzés néhány mély légvétel után megszűnik
A karomba (lábamba) visszatér az erő.
Frissnek, könnyűnek érzem magam

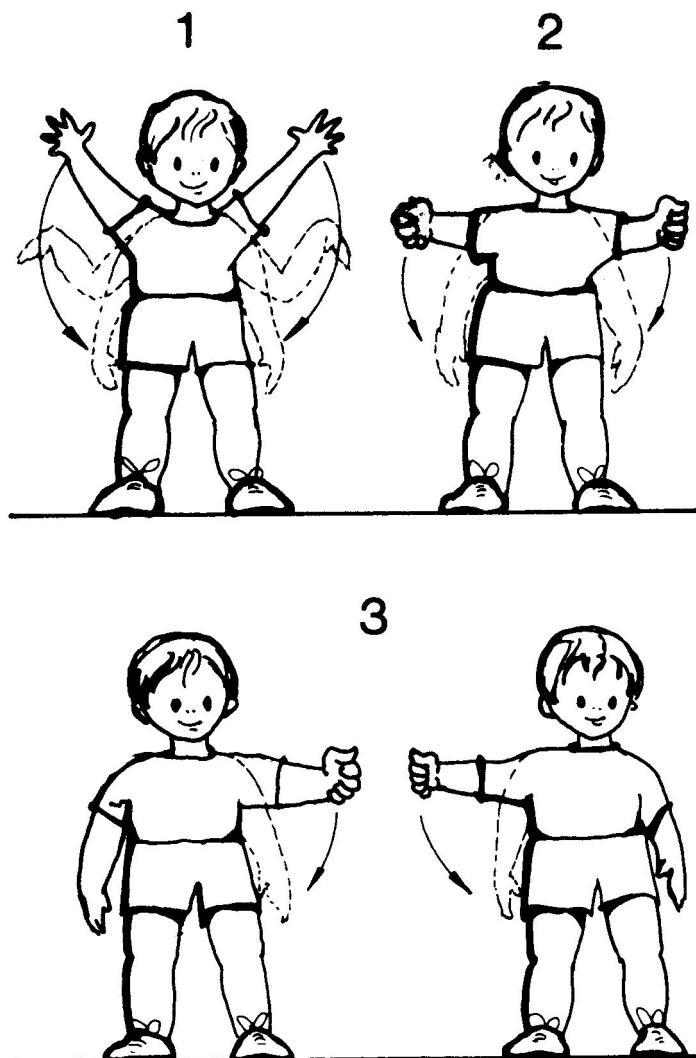
Izmok megfeszülnek, egy-kettő, egy-kettő.
Mély légzés, szemnyitás.

Oktatási Segédanyag egészségtan tanári szakosoknak

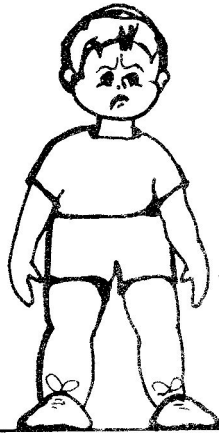
a *Pszichoreguláció*
című tantárgyhoz

Izomellazító gyakorlatok az óvodában

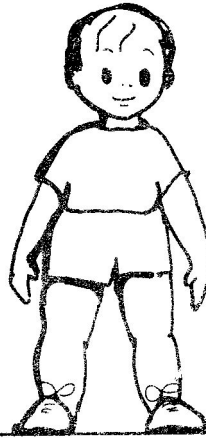
a Testnevelési Főiskola Továbbképző Központ
által szervezett
OVI Konferencia Szakmai Anyaga (1989)
alapján



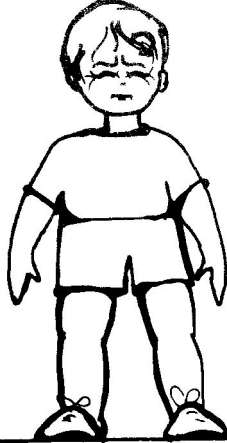
$4/1$



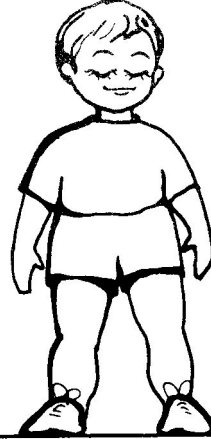
$4/2$



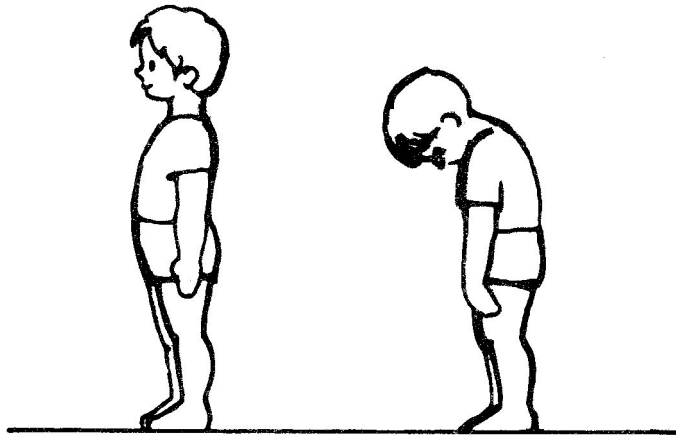
$5/1$



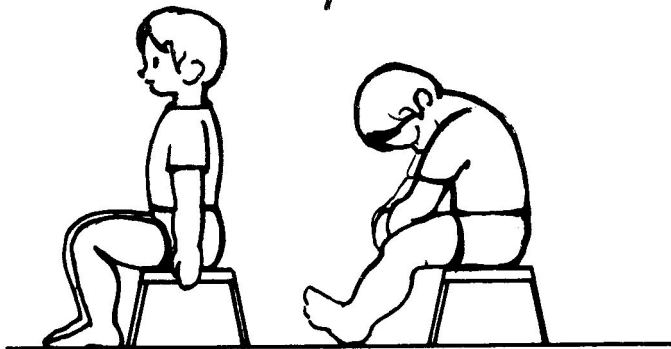
$5/2$



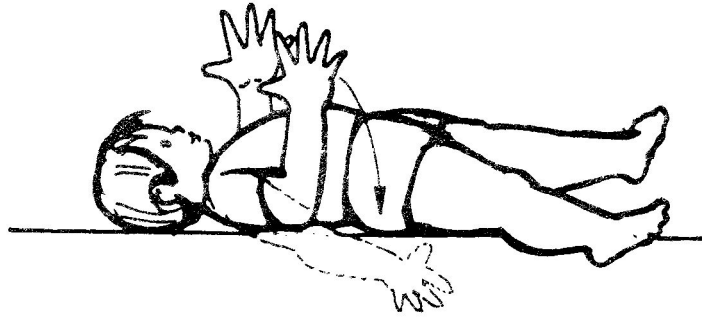
6



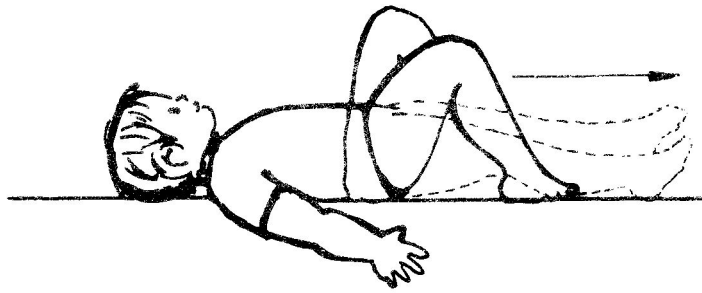
7



8



9



Hamza István („Relaxációs gyakorlat óvodásoknak”)

magnetofon kazetta (1989) szövege (1):

„Feküdjetek kényelmesen a hátatokra, szorítsátok kezeiteket ökölbe és vegyetek mély lélegzetet! Tartsátok benn és érezzétek, hogy izmaidok megfeszülnek.

Lassan kilélegzünk. Mindenki ellazítja izmait. Az egész test elnehezedik. Csukd be a szemedet! Hagyd, hogy az egész tested ellazuljon.

Arcod kisimul. A homlokod is kisimul. A szempillák elnehezednek. Az egész test elnehezedik. Az egész testedben szétárad a meleg. A kézfejekben forrón lüktet a vér. Ellazul a nyak, a váll, a karok. A hát izmai és a láb izmok is ellazulnak.

Teljes a nyugalom. Egyenletes a légzés. Minden olyan távolinak tűnik. Egyre kellemesebben ellazultnak érzed magad.

Mozdulatlanul, kellemesen pihensz.

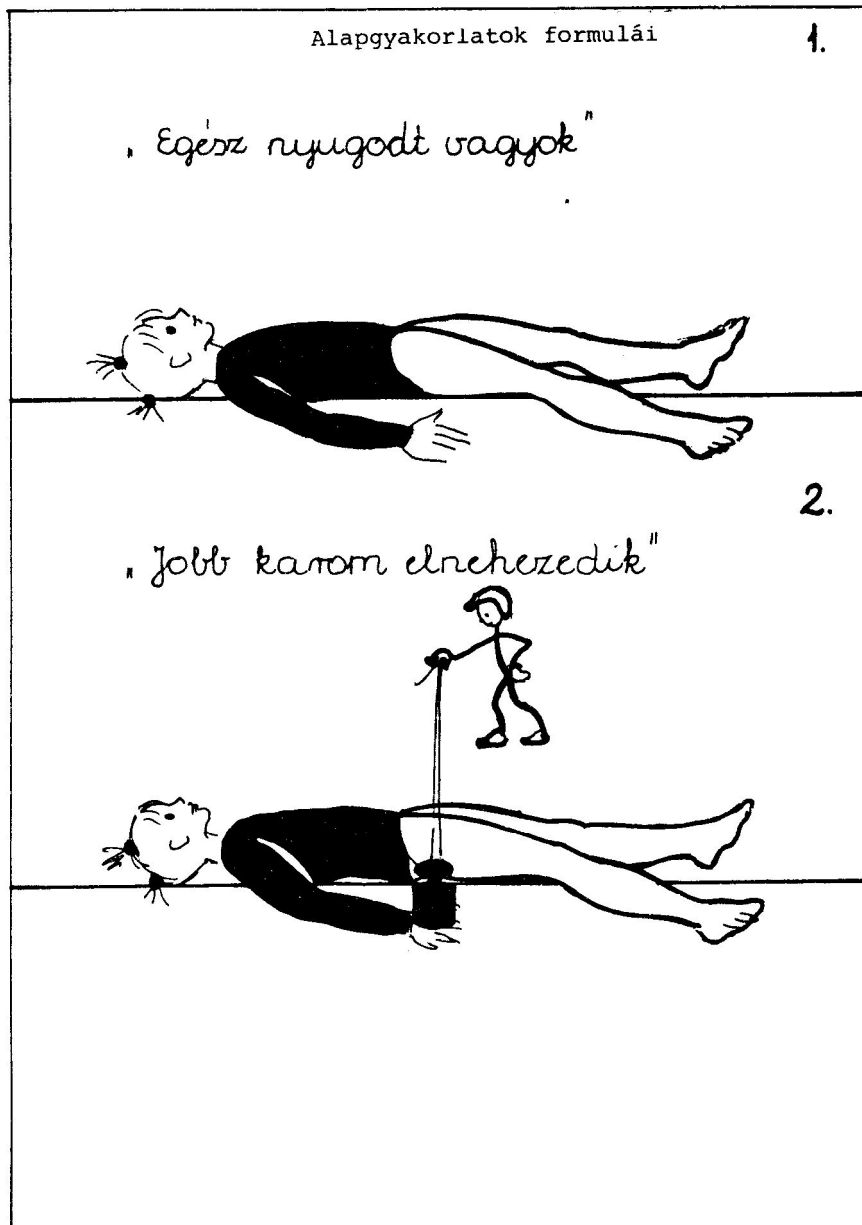
(20 másodpercig csak relaxációs zenét hallgatnak a gyerekek.

Majd végig zenei aláfestéssel folytatódik a gyakorlás.)

- **Tartsátok csukva a szemeteket, és újra hallgassatok engem.**
- **Minden alkalommal, amikor így ellazultok, mint most, egyre jobban és jobban sikerül az ellazulás, és képessé váltok bármikor ellazítani magatokat.**
- **Ez a fajta ellazulás teljes pihenést eredményez – testileg, szellemileg.**
- **E gyakorlat után hosszú ideig megmarad a nyugalom, az ellazulás és a jó közérzet.**
- **Olyan kipihentnek érzed magad, mintha kellemes alvás után ébrednél fel.**
- **Most vegyél néhány mély lélegzetet – ahogy jólesik.**
- **Szorítsd ökölbe a kezedet! Ez segít az éberré válásban. Nyissátok ki szemeteket és tekintsetek a külvilágra kellemes várakozással!**
- **(15 másodperc zene)**
- **Úljatok fel gyerekek, álljatok fel, és sétáljatok kényelmesen!**
- **másodperc zene)**

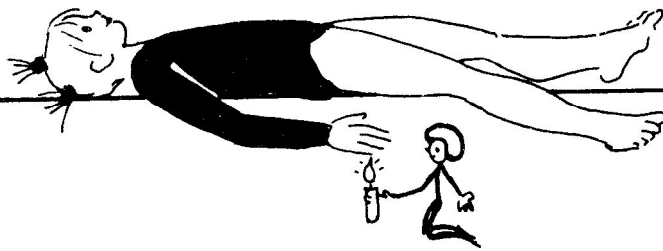
***Izomlazító gyakorlatok alkalmazása
testnevelés órán és napközben***

**a Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Központ
által szervezett
Kisiskolások Testnevelése című
országos szakmai-módszertani konferencia anyaga (1990)
alapján**



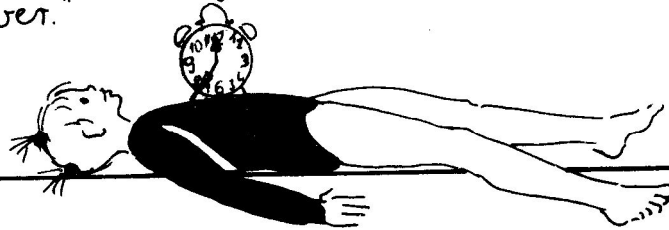
3.

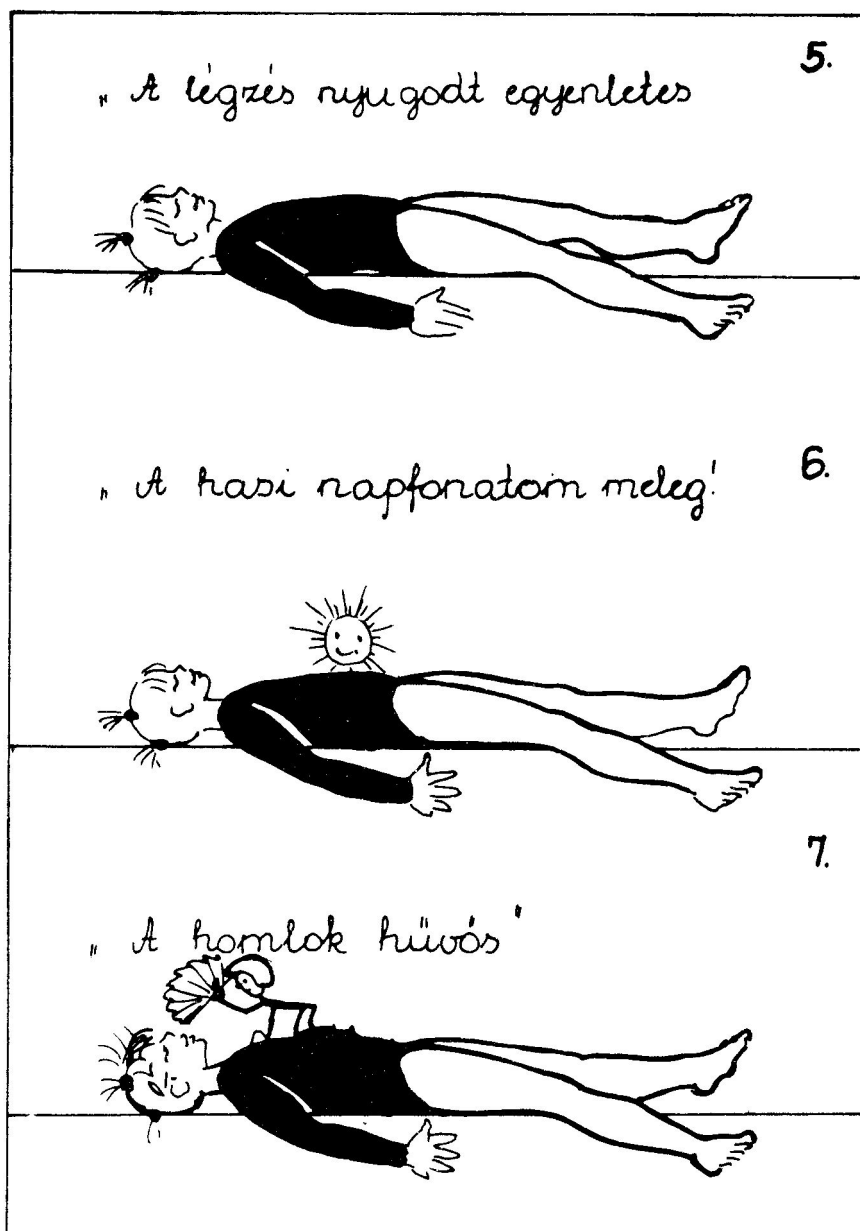
„Jobb karom melegszik



4.

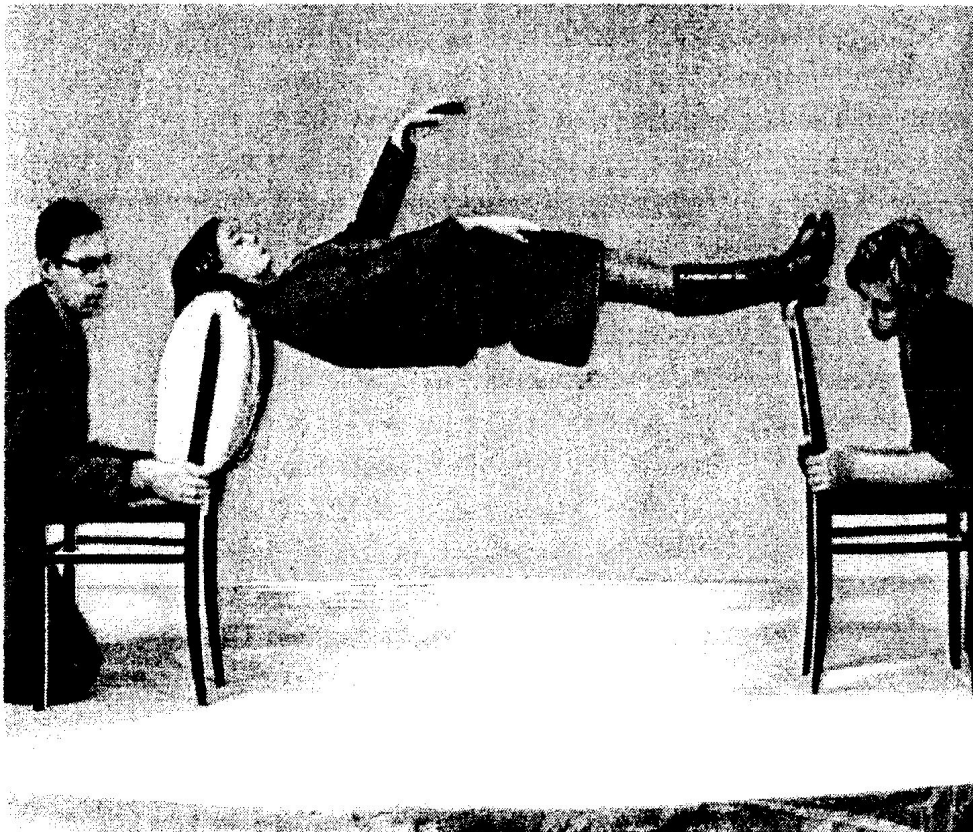
„Szívem nyugodtan és egyenletesen
ver.”





Az Autogén tréning 6 alapgyakorlata (J.H. Schultz, 1966)

1. Nehézség érzés
2. Meleg érzés
3. Szívritmus szabályozás
4. Légzésszabályozás
5. Has tájon jelentkező melegség érzés
6. Homlok tájon jelentkező hűvösség érzés



Kataplexziás híd

Katalepsziás híd

A *katalepsziás híd* az emberi test izmainak olyan fokú megfeszülését jelenti, amely a tarkón és a sarkon alátámasztott test súlyát képes megtartani. Ezt általában csak mély hipnózisban adott szuggesztióval lehet kiváltani. Elsőként – 1959-ben – nekünk sikerült önszuggesztióval általános katalepsziát – többek között katalepsziás hidat - kiváltani (Romen, A.S., 1963, 1964). Később Mirovsky (1965) Mygakov és Lakomkin (1968) is közölt hasonló eseteket. Mindkét későbbi közlésnél elmaradt a technika és a résztvevők jellemzése. Így megfigyeléseik tartalma és feltételei nehezen értékelhetők abból a szempontból, hogy a katalepsziás híd kiváltásánál az önszuggesztiónak mekkora szerep jutott.

Katalepsziás hidat 21 személynél (14 férfi 7 nő, 16-28 év közötti egészséges egyénnél) sikerült kiváltani önszuggesztióval. Egyetemi hallgatók (17 fő), hivatalnokok (2 fő) és középiskolai tanulók (2 fő) fordultak elő ebben a csoportban. Jelen kísérleteink előtt 3-4 hét (6 főnél), 1,5 - 2 hónap (2 főnél), 3,5 -4 hónap (12 főnél), illetve 1 év (1 főnél) volt az önszuggesztió rendszeres gyakorlásának ideje. Katalepsziás híd kiváltására 63 kísérletet végeztünk.

A kísérlet megkezdése előtt a katalepsziás híd önszuggesztió nélküli végrehajtása csupán három személynek sikerült, néhány másodperc időtartamra. Utána sokáig fájlalták a nyakukat és a hátukat.

Ismeretek, amelyeket a hallgatóknak tudni kell a témák sorrendjében:

A pszichés önszabályozás története
Hagyományos (távol-keleti, európai) pszichés önszabályozási technikák
Tudományosan megalapozott „modern” pszichés önszabályozási módszerek
Megváltozott tudatállapot elektrofiziológiai jellemzői

Az autogén tréning előzményei, élettani alapjai, alkalmazási területei
A progresszív relaxáció élettani alapjai, alkalmazási területei.
Az autogén tréning és a progresszív relaxáció eltérő- és azonos jellemzői
Az aktív önszuggesztió „új korszak” a pszichés önszabályozásban
Az autogén tréning és az aktív önszuggesztió közötti lényeges különbségek
Katalepsziás híd – aktív önszuggesztió – hipnózis

Inner Mental training (IMT): relaxáció, pozitív élmények felidézése, önbizalom tréning
Szuggesztópédia elméleti alapok, gyakorlati alkalmazások
(Magyarországon: Relaxopédia/www.relaxa.hu)
A tökéletes közérzet (Cooper) eléréséhez vezető két út: eltérő paradigmák

Flow: a készség- és a követelmény szint kapcsolata az áramlat élmény kialakulásában

Példák tesztek készítéséhez:

Eldöntendő feladatok (igaz-téves)

1. A pszichoregulációs módszerek között hagyományos és tudományosan igazolt hatású módszerek is szerepelnek
2. Az önszuggesztió fontos szerepet játszik az autogén tréning hatékony elsajátításában.
3. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció egy azonos módszer kétféle elnevezése.
4. A szuggesztópédia módszerét leggyakrabban idegen nyelv tanításában alkalmazzák.
5. A „katalepsziás hidat” csak hipnótikus transz állapotában lehet kiváltani.
6. Az aktív önszuggesztió módszerét Romen fejlesztette ki.
7. Az inner mentál tréningnek nem része az önbizalom tréning.
8. Az élsportolók napi edzésébe a pszichés önszabályozás gyakorlása is bele tartozik

Választásos feladatok

1. A pszichés önszabályozás sikeres elsajátításában fontos szerepet játszik
 - a. A rendszeres gyakorlás
 - b. Az önszuggesztió alkalmazása
 - c. Az optimális feltételek
 - d. Mindegyik
 - e. Egyik sem
1. Az aktív önszuggesztió segítségével kiváltható a „katalepsziás híd”
 - a. Csak nagyon ritkán

- b. Nem
 - c. Megfelelő feltételek teljesülése esetén
 - d. a és c együtt
- 2.** Az autogén állapot (megváltozott tudatállapot) kiváltható
- a. teljesen éber állapotban
 - b. enyhe éberségcsökkenés mellett
 - c. alvásban
 - d. akár (a), akár (b) igaz
- 3.** Az autogén állapotban a az érzékszervek felől beérkező ingerületek
- a. a talamusz szintjén gátlódnak le
 - b. az agykéreg egyes központjait speciálisan ingerlik
 - c. egyik sem
 - d. mindkettő
- 4.** Az autogén tréning
- a. gyakorlás terápia
 - b. az önhipnózis egyik fajtája
 - c. egyik sem
 - d. mindkettő
- 5.** A szuggesztópédia
- a. Georgi Lozanov dolgozta ki
 - b. Az idegen nyelvtanulásban igen sikeresen alkalmazható módszer
 - c. A progresszív relaxáció egyik fajtája
 - d. a és b együtt
- 6.** Az inner mental training (IMT) összetevői
- a. relaxáció
 - b. a pozitív érzelmekkel teli élmények rendszeres felidézése
 - c. az önbizalom tréning
 - d. egyik sem
 - e. mindhárom

8. A progresszív relaxáció és az autogén tréning
 - a. Azonos testi-lelki állapotot eredményeznek.
 - b. Kiindulási alapjuk ellentétes
 - c. A jógaipihenéssel azonos mindkét módszer hatása
 - d. Mindhárom igaz

Felhasználható irodalom:

Bagdy E., Koronkai B. (1988) Relaxációs módszerek. (2. bővített kiadás) Medicina, Budapest, 195.

Cooper, K. (1990) A tökéletes közérzet kézikönyve. Sport Kiadó, Budapest, 275.

Csíkszentmihályi M.(2008) Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest, 400.

Hamza I. (1989) Torna elemek tanulása aktív és passzív verbalizálással és fizikai gyakorlással. In: Hamza I., Sipos K., Stuller Gy. Torna – Mentálhigiéne – Sportérdeklődés az Óvodában. (OVI Konferencia szakmai anyaga) Testnevelési Főiskola Továbbképző Központ, 25-38.

Hamza I., Sipos K. Lehoczki L. (1989) Relaxációs gyakorlat óvodásoknak. (magnetofon kazetta) Ikarus Művelődési Központ, Budapest

Koronkai B., Sipos K., Arató O. (1970) Az autogén tréning alkalmazása a sportban. A sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport, Budapest, 17-54.

Lozanov, G. (1978) Suggestology and outlines of Suggestopedya. Gordon and Breach, New York, 377.

Luthe, W., Schultz, J.H. (1969) Autogenic Therapy. Vol. 1-6. Grune and Stratton, New York

Mónus A., Sipos K. (1977) Autogenic training in Hungarian sport and education. In: W. Luthe and F. Antonelli (Eds.), Therapy in Psychosomatic Medicine. Autogenic Therapy. Edizioni L. Pozzi, Roma, 235-239.

Romen, A.S. (1981) Self-Suggestion and its influence on the human organism. M.E.Sharpe, Inc. Armonkm New York, 223.

Schultz, J.H. (1966): Das Autogene Training. 12. Auflage. George Thieme Verlag, Stuttgart

Sipos K. (szerk.) 2005): Pszichoreguláció. – Romen: Aktív Önszugesztió. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF). Budapest, 181.

Sipos K. (1990) Izomellazító gyakorlatok alkalmazása testnevelési órán és a napköziben. In: Gyenge J. (szerk.) Kisiskolások testnevelése. (Országos szakmai konferencia anyaga) Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Központ, Budapest, 92-112.

Sipos K. (1989) Izomellazító gyakorlatok az óvodában. In: Hamza I., Sipos K., Stuller Gy. Torna – Mentálhigiéne – Sportérdeklődés az Óvodában. (OVI Konferencia szakmai anyaga) Testnevelési Főiskola Továbbképző Központ, 54-65.

Sipos K., Tomka I. (1977) A cerebrális elektromos tevékenység változásai autogén tréning hatására. Magyar Pszichológiai Szemle. XXXIV, 2: 141-157.

Unestahl, L-E., Dodd, T. (1993) Yes, You Can. Veje International P.O. Box 485, Örebro S-704 49 Sweden, 68.

Unestahl, L-E. (1993) Inner champion – Inner Mental Training for Peak Performance. Training Instructions. Veje International P.O. Box 485, Örebro S-704 49 Sweden, 32.

Unestahl, L-E. Integrated mental training (IMT) – Self-hypnotic training of cognitive and emotional skills and attitudes. www.slh.nu/assets/documents/artiklar_le/integrated%20mental%20training.doc (letöltve: 2010. 01. 15.)