



Umění relaxace

B°Side

Obsah

Úvod 3

Co je to relaxace? 5

- Co je to stres? 5
- Jak se stres projevuje? 7
- Jak se stresem pracovat? 9
- Jak prospívá relaxace? 10
- Osvědčené metody relaxace 11

Progresivní svalová relaxace 12

- Původní Jacobsonův postup 14
- PSR při stresu u pracovního stolu 18
- Postup 18

Autogenní trénink 21

- Klid 23
- Tíha 23
- Teplo 24
- Srdce 24
- Dech 24
- Vnitřní teplo 25
- Chladné čelo 26
- Aktivizační manévr 27

Tipy a rady 28

Shrnutí 29

Zdroje 30

Úvod

Pokud patříte do skupiny lidí, kteří si již někdy sami pro sebe řekli věty typu: "Dneska jsem se vůbec nezastavil.", "Poslední dobou toho mám až nad hlavu." nebo jste jednoduše cítili, že situace, ve které se nacházíte vám ubírá roky života, můžeme vás ujistit, že tyto pocity nejsou v dnešní době nic výjimečného.

Neustálý spěch a důraz na výkon se stal symbolem dnešní doby a zdá se, že jim nelze uniknout. Osobní či profesní povinnosti, informační přehlcení, sociální izolace a další formy psychické zátěže se v nás často vrství a my jsme nuceni se s nimi za pochodu vyrovnávat a stále efektivně fungovat. Času na odpočinek a uvolnění je málo a když ho máme, často jej neumíme optimálně využít.

Přestože večer relaxujeme u svého oblíbeného seriálu, u skleničky vína nebo v lepším případě jdeme na procházku či si zacvičit, nabízí se otázka, zda se dají tyto a jim podobné, pro nás příjemné aktivity považovat za relaxaci a efektivní uvolnění. Opravdu nám dostatečně pomáhají vyrovnávat se s psychickou zátěží a vznikajícím napětím, které se hromadí a které často nestíháme zpracovat? Naše tělo se dokáže skvěle adaptovat a stres nás motivuje podávat výkon a zlepšovat se. Možná jste však na sobě již někdy pocítili, že čeho je moc, toho je příliš.

V následujících řádcích se dozvíte, co je to relaxace a jaké benefity pro naše psychické i fyzické zdraví může představovat. Společně si definujeme pojem stres, naučíme se ho rozlišovat a vysvětlíme si, proč nemusí být nutně každý stres špatný.

A nakonec si představíme dvě osvědčené relaxační metody, pomocí kterých budete schopni lépe zvládat stresové situace a které vám při pravidelném cvičení přinesou mnoho zdravotních benefitů.

Co je to relaxace?

Slovo relaxace je odvozeno od latinského slova *relax-ere*, které můžeme přeložit jako **uvolnit se, povolit se** nebo **zmírnit**. [1] Relaxaci můžeme definovat jako vědomé fyzické i mentální uvolnění. Fyzická i mentální úroveň jsou spolu přímo spojené.

Už téměř před sto lety bylo zjištěno, že při zvýšeném emočním napětí a strachu se zvyšuje celkový svalový tonus, tedy napětí ve svalech. [2] Mentální (emoční) uvolnění je podmínkou pro úplné svalové uvolnění a naopak. Uvolnění mentální je možné i díky výše popsaným příjemným aktivitám, jako je například procházka, práce na zahradě a či jiné koníčky. Při takových aktivitách však nedokážeme dosáhnout úplného svalového uvolnění a tedy ani úplné relaxace.

Co je to stres?

Hlavním faktorem, který pro nás představuje překážku pro efektivní uvolnění a relaxaci, je tělesné či duševní napětí způsobené zejména stresem. Ten však nemusí být vždy negativní. Stres pro nás představuje přirozenou a užitečnou reakci organismu. Díky němu jsme schopni dosahovat lepších výkonů, které by pro nás ve stavu uvolnění nebyly možné.

Problém však nastává, pokud nejsme schopni návratu k duševní rovnováze po ukončení působení daného stresoru, nebo nám obnovení klidového stavu trvá příliš dlouho.[3] Jeho příčiny si v podobě zvýšeného tělesného či emočního napětí neseme s sebou a s dalšími stresory se naše tolerance celkového stresu snižuje. V takovém případě se následně mohou objevovat problémy s psychickým i fyzickým zdravím.[1,3]

Jak již bylo řečeno výše, stres lze dělit na psychický a tělesný. Často se však objevují oba druhy stresu v kombinaci nebo se navzájem ovlivňují. Příkladem psychického stresu může být konflikt, špatná kvalita sociálních a emočních vazeb, činnost spjatá s rizikem, činnost v časové tísní (jako například krátící se lhůta pro splnění určitého úkolu nebo blížící se zkouškové období u studentů). S tím se následně pojí nedostatek schopností pro splnění požadovaného úkolu. Únosná míra stresu vyvolaná těmito podněty nás dokáže motivovat k efektivnějšímu pracovnímu nasazení a posunutí naší přirozené hranice výkonnosti a mentální houževnatosti.

Příkladem tělesného stresu potom může být fyzicky náročné zaměstnání, návštěva posilovny, práce na zahradě nebo třeba dobíhání ujíždějícího autobusu. Optimální dávka tělesného stresu, který se střídá s následným uvolněním a odpočinkem, přinutí tělo k adaptaci a následnému zlepšení. Díky tomu nás příští návštěvu posilovny nebude tolik bolet tělo a časem zvládneme více. [3]

Kde je ale ta hranice, kdy se tělo dokáže adaptovat a fyzický a mentální stres pro nás představuje kladný stimul? Jak nejspíš tušíte, na tuhle otázku neexistuje univerzální odpověď. Někdo zvládne více, někdo méně, ale všichni tuto pomyslnou hranici máme. A když ji překročíme, zdraví si vybere svoji daň.

Jak se stres projevuje?

Ne každý stres je pro nás škodlivý. Takový druh stresu, na který jsme schopni se adaptovat, který pro nás představuje optimální míru a který nám pomáhá se zlepšovat, nazýváme eustres. Eustres může být zároveň způsoben příjemným překvapením, nadšením a jinými pozitivními reakcemi.

Naopak stres, který pro nás může být škodlivý a kvůli kterému nejsme po jeho působení schopni rychlého obnovení duševní rovnováhy, se nazývá distres. V kontextu distresu je většinou vnímán pojem stres obecně a takto s ním budeme pracovat také v tomto ebooku.[3] Distres je často vyvolán kombinací různých spouštěčů (samostatných stresových faktorů), které mohou unikat naší pozornosti. Veronika Víchová ve své knize Autogenní trénink a autogenní terapie pojmenovává šest příkladů spouštěčů:

Enviromentální - od hluku přes nepříjemné sousedy a televizní zprávy plné živelných katastrof až po strach z terorismu či nukleární války.

Sociální - samota, izolace, stigma, pobyt introverta ve společnosti či extroverta bez společnosti.

Chemické - káva, alkohol, drogy, nadužívání léků, aditiva v potravinách.

Osobní - stěhování, závažnější změny, změna práce nebo partnera, těhotenství a porod, partnerská krize, odcizení, rozchod, rozvod, odchod z domova, ale i nedostatek příležitostí, nuda, akutní či chronická bolest, onemocnění a způsob vyrovnání s nimi, fobie, sexuální obtíže.

Pracovní - vyhoření, ztráta zájmu, znuděnost, stresovost povolání, neohraňičenost práce (například mateřská dovolená, práce v domácnosti, nebo kombinace práce a péče o děti a domácnost).
[1]

Kombinace diskutovaných stresorů nám při dlouhém trvání bez možnosti odpočinku a uvolnění může způsobit zvýšené napětí a následně zdravotní problémy, projevující se na rovině jak fyzické, psychické, mentální, emoční tak dokonce i spirituální.

Mezi časté projevy zvýšeného fyzického napětí řadíme například pocit ztuhlosti kolem krční páteře a následnou bolest hlavy, mělké a zrychlené dýchání, stažený žaludek a s tím spojené problémy s trávením či dokonce žaludeční vředy, bušení

srdce, které může přejít v problémy s krevním tlakem, problémy se spánkem, slabost, sexuální dysfunkce a jiné.

Mezi časté projevy mentálního napětí patří dále například neschopnost se soustředit, informační přehlcení a s ním zhoršená paměť, strach z budoucnosti či výčitky z minulosti, zvýšená podrážděnost a úzkost. Spirituálním napětím je myšlena ztráta smyslu a víry, které mohou vyústit až v depresi.

Chronicky zvýšený stres nás může ovlivňovat v mnoha směrech. Rapidně se nám sníží výkonnost, sníží se funkce imunitního systému, což může vyústit až v autoimunitní onemocnění, můžeme trpět nespavostí, podrážděnostmi nebo naopak projevy lhostejnosti až apatií, ztrátou koncentrace, roztěkaností a dalšími projevy, které negativně ovlivňují celkovou kvalitu našeho života.[1]

Jak se stresem pracovat?

Pokud chceme být dlouhodobě zdraví, zachovat si v životě energii a posouvat naše přirozené hranice, musíme najít **rovnováhu mezi stresem a odpočinkem**. Neznamená to však eliminovat všechny druhy spouštěčů / stresorů, které jsme si vyjmenovali výše (což mimochodem ani není v našich silách).

Musíme si definovat, které z nich bychom mohli omezit nebo

upravit a začít provozovat aktivity, které nám mohou pomoci stres lépe zvládat. Můžeme zlepšit kvalitu našeho spánku ([viz ebook o spánku](#)), zlepšit naše stravovací návyky, omezit příjem alkoholu, začít pravidelně sportovat, pracovat na zlepšení vztahů na pracovišti či v rodině nebo se naučit metody a techniky, které nám pomohou vědomě a efektivně relaxovat.

Jak prospívá relaxace?

Relaxace je přirozeným opakem reakce na stres a pokud je prováděna pravidelně, může nám pomoci předcházet negativním vlivům stresu. Snižuje svalové a psychické napětí, zpomaluje tepovou frekvenci a pomáhá tak předcházet hypertenzi, zlepšuje trávení, kvalitu spánku (který je sám o sobě spontánní/nevědomou relaxací), posiluje funkci imunitního systému, zvyšuje schopnost sebeovládání, koncentrace, regenerace a má mnoho dalších, ať už přímých, nebo nepřímých benefitů.

Níže specifikované relaxační techniky pomáhají ke snížení svalového napětí, které vede kromě regenerace také k většímu prokrvení, obnovení rozsahu pohybu a odstranění pocitu únavy. Některé relaxační techniky jsou úspěšně využívány terapeutky ke snížení úzkostných stavů a depresí, zmírnění fyzické bolesti a dokonce pomáhají při léčbě závislostí. [1,2,3,4]

Osvědčené metody relaxace

Metod pro zmírnění napětí od nadměrného stresu je mnoho, a protože každý člověk je jiný, různým lidem vyhovují různé způsoby. Nyní se zaměříme na dvě hojně využívané metody, které přináší jak svalové tak i psychické uvolnění a spolu s nimi také řadu zdravotních benefitů. První z nich je progresivní svalová relaxace podle Jacobsona, která je svým přístupem orientovaná na tělo. Druhou metodou je Schultzův autogenní trénink, který je naopak mentálně orientovaným přístupem.

Progresivní svalová relaxace

Metodu progresivní svalové relaxace (PSR) vyvinul americký psychiatr a psycholog Edmund Jacobson ve 30. letech 20. století. V rámci svého výzkumu na Harvardu objevil **souvislost mezi psychických napětím a zvýšením celkového napětí ve svalech** (svalový tonus). Tato souvislost je zároveň podstatou samotné PSR.

Metoda PSR je jednoduchá na naučení a lze díky ní za relativně krátký čas dosáhnout hluboké relaxace a uvolnění. Metoda spočívá v na několik málo vteřin **intenzivním napínání a následném úplném uvolňování** jedné z celkově šestnácti **svalových skupin** v těle. Provádět ji můžete vsedě či vleže. Po napínání jedné svalové skupiny cvičící setrvá několik sekund v uvolněném a klidném stavu a následně přejde k napínání a uvolňování další svalové skupiny. Díky střídání napětí a uvolnění cvičící začne lépe vnímat důležitý rozdíl mezi těmito stavy a dosažení celkové relaxace pro něj bude následně jednodušší.[2]

Protože je metoda stará téměř sto let, kromě původního postupu existuje již také několik dalších verzí a způsobů, jak PSR provádět. Výchozí verzí pro tento text je původní Jacobsonova verze. Následně popíšeme postup, jak je možné PSR praktikovat například v kanceláři u pracovního stolu. Na konci ebooku poté

naleznete doporučení na literaturu pro případné samostudium a prohloubení znalostí dané metody.

Než začneme PSR nacvičovat, je vhodné se seznámit s čím vším vám tato metoda může být nápomocná, v jakém případě byste se jejímu praktikování měli vyhnout a zároveň zjistit, jak nastavit vnější podmínky pro optimální efekt cvičení.

PSR vám dle informací z dostupných informací může pomoci například při migréně, některých formách nespavosti, pomoci může zároveň od občasných úzkostných stavů, pocitů napětí, nervozity a jako všeobecná zdravotní prevence.

Nacvičování PSR byste se měli vyvarovat nebo její použití konzultovat s lékařem, pokud trpíte akutní artritidou, revmatismem, onemocněním srdce, blokádou či určitými formami neuróz.[2])

Cvičení byste měli provádět v klidné atmosféře, kde vám nebude zima, nebudete rušeni hlukem či oslňováni jasným světlem. Mějte na sobě volné oblečení, které vás nebude nikde škrtit, můžete být přikrytí dekou a cvičte vleže nebo vsedě, podle toho jaké máte momentální možnosti a podle toho, co je pro vás nejpříjemnější.

Původní Jacobsonův postup

Postupně budete maximálně zatínat a následně totálně uvolňovat dohromady sedmnáct svalových partií (původní verze PSR využívala pouze 16 partií, později však byla zařazena ještě oblast hýždí a svalů pánve, se kterou budeme pracovat i my). Napětí budete vyvíjet po dobu 5-7 vteřin a fáze uvolnění bude trvat 20-30 vteřin. U někoho se mohou při maximálním napětí dostavit svalové křeče. Pokud by se vám tak stalo, uberte tenzi nebo dobu napětí, jak budete potřebovat. Soustřeďte se na to, abyste napínali v jednu chvíli pouze uvedenou svalovou partii a nepomáhali si ostatními.[2]

Zaujměte pro vás pohodlnou pozici vleže či vsedě, zkuste se úplně uvolnit a zavřete oči. Pokud je to pro vás příjemnější, mějte oči otevřené nebo lehce přivřené. Uvolněte čelist a ústa mějte stále uvolněně zavřená nebo mírně otevřená. Dýchejte volně a nenuceně, zkuste dech přirozeně zpomalit a pozorně vnímejte své tělo. V návodu níže budeme začínat pravou stranu. Pokud jste leváci, začínejte stranou levou.

Zatněte pravou ruku (od zápěstí po prsty) a pravé předloktí tak, že ruku zatnete v pěst. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte pravé nadloktí tak že pokrčíte ruku v lokti a snažte se ji natahovat a zároveň pokrčovat. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte levou ruku a předloktí. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte levou paži. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte horní část čela tak, že vytáhnete obočí nahoru a napnete čelo. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte oči, nos a tváře tak, že pevně zavřete oči a pokrčíte nos. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte ústa, jazyk a krk tak, že jazyk tlačíte na horní patro a koutky úst roztáhnete směrem od sebe a dolů ke krku. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte oblast šíje tím, že přitahujete bradu ke krku, zároveň napínáte šíji a tak vyvíjíte napětí, které brání pohybu. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte ramenní pletenec a prsní svaly tak, že ramena tlačíte dozadu, dolů a zároveň dopředu. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20 - 30 sekund.

Zatněte svaly břišní a zádové. Představte si, že váš spodní trup je válec, který chcete zmáčknout z přední a bočních stran břichem a zezadu pomocí svalů beder. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte hýždě svaly a oblast pánevního dna tak, že tlačíte hýždě k sobě a přitom vyvíjíte napětí v oblasti pánevního dna jako kdybyste zadržovali moč. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte pravé stehno tak, jako byste chtěli nohu v kolenu natáhnout a zároveň pokrčit. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte pravé lýtko a bércec. Tlačte prsty a chodidlo nahoru k hlavě tak, abyste cítili napětí bérceových svalů a současně napínejte lýtko, jako byste chtěli chodidlo vrátit zpět do normální pozice. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte pravé chodidlo s prsty tím, že pokrčíte prsty a klenbu. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte levé stehno. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte levé lýtko. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30 sekund. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Zatněte levé chodidlo s prsty. Držte 5-7 sekund a uvolněte na 20-30s. Zatněte znovu, vydržte 5-7 sekund a opět uvolněte na 20-30 sekund.

Na konci cvičení uvolněně ležte, nebo seděte pokud jste cvičení prováděli vsedě. Pozorujte, zda ve vašem těle nastaly nějaké změny. Uvolněně vnímejte všechny tělesné i psychické pocity tak dlouho, jak vám bude příjemné. Následně se protáhněte

a můžete si zazívat. Věnujte nakonec svoji pozornost návratu do uvolněného, ale zároveň bdělého stavu.[2]

PSR při stresu u pracovního stolu

K výše popsanému postupu potřebujeme vhodný prostor a zejména klid, kterého se nám často nemusí dostávat. Mnohdy stresové situace přicházejí v situacích, kdy se nacházíme u pracovního stolu, ať už ve škole či v kanceláři. Proto existuje upravená verze PSR, která zabere velmi málo času (3-5 minut), lze provádět u pracovního stolu a pomůže nám se lépe vyrovnat se stresem či napětím, které se v nás hromadí.

Postup

Vsedě zvedněte prsty na nohách, tahejte je nahoru a zároveň tlačte silně paty do země. Vnímejte a udržujte zvyšující se napětí v lýtkách, holeních a stehnech. Držte napětí 5-7 sekund a úplně uvolněte. Zůstaňte uvolnění několik sekund dle potřeby. Pokud je vám to příjemné, můžete během pauzy zavřít oči a soustředit se na dýchání.

Následně zatněte svaly v oblasti hýždí a zesilujte napětí na maximum. Udržte 5-7 sekund a uvolněte. Vnímejte své tělo,

hloubku a pravidelnost svého dechu.

Zatněte obě ruce v pěst s palcem přes prsty. Obě paže tlačte dolů k zemi a zároveň je v rameni rotujte dovnitř, dokud nebude hřbet ruky plně směřovat k tělu. Ramena tlačte mírně dozadu a zvyšujte napětí, které držte po dobu 5-7 sekund a znovu úplně uvolněte. Nechte chvíli paže viset volně dolů a opět vnímejte změny, které ve vašem těle nastávají.

Poté maximálně roztáhněte prsty od sebe, paže tlačte znovu dolů k zemi a dlaně vytácejte směrem ven tak, aby palce směřovaly dozadu. Ramena tlačte dozadu a lopatky směrem k sobě. Podržte opět několik sekund a úplně uvolněte. Vnímejte, dýchejte.

V dalším kroku **táhněte záhlaví dozadu přičemž bradu tlačte k hrudníku.** Měli byste cítit prodloužení šíje a současně její tah vzad. Napětí znovu uvolněte a opakujte proces vnímání a dýchání.

Následně provedte několik grimas a zároveň natáhněte obě paže do strany s roztáženými prsty. Dlaně vytočte nahoru tak, aby palce opět směřovaly dozadu a ramena a lopatky vytahujte od sebe od páteře. Uvolněte paže i obličej, nechte uvolnění rozlévat po vašem těle. Dýchejte, procítujte.

Svoji levou paži dejte nyní za hlavu až k pravému rameni.

Pokud se nezvládnete k rameni přiblížit, nevádí. Vydržte v pozici, ve které necítíte přílišný diskomfort nebo bolest. Hlavou, kterou byste měli mít na vnější straně předloktí, tlačte do paže směrem ven. Paží přitom vyvíjejte protitlak. Napětí opět zvyšujte, chvíli udržte a na několik sekund uvolněte a znovu volně dýchejte a vnímejte pocity ve vašem těle.

To samé následně udělejte s pravou paží. Dejte ji za hlavu, pokud je to možné dotýkejte se ramene, tlačte hlavou směrem ven proti paži a paží proti hlavě. Nakonec úplně uvolněte.

Nechte zavřené oči, vnímejte, zda ve vašem těle nejsou zbytky napětí a zkuste je vědomě uvolnit. Pokud chcete, můžete se protáhnout, zazívat. Pokud máte možnost, postavte se, protáhněte se ve stoje, ruce u toho můžete střídavě zatínat v pěst a prsty natahovat do dálky.[2]

Jak uvádíme výše, PSR je hojně využívaný relaxační postup, kterému se dostalo nespočet inovací, úprav a nástaveb. Pokročilí cvičenci mohou po uvolnění využívat kombinaci imaginace či vizualizace, prodlužovat stav uvolnění a další různé techniky, o kterých se můžete dočíst v literatuře, na kterou odkazujeme na konci ebooku. Pro samotný nácvik je vhodná instruktáž pod odborným vedením včetně jasné edukace o dýchání.

Autogenní trénink

Autogenní trénink (AT) je metoda, kterou vynalezl německý psychiatr a neurolog Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970). Schultz ve své praxi mimo jiné hojně využíval **hypnózu**, ze které autogenní trénink vychází. Oficiálně byla metoda autogenního tréninku představena odborné veřejnosti v roce 1926 a dnes je hojně využívána jak v evropských zemích tak například i v Japonsku.[1,4]

Základním východiskem autogenního tréninku je skutečnost, že **napětí kosterního svalstva lze ovlivnit naší vůlí**. Díky svalovému uvolnění lze následně docílit i mentálního uvolnění a zároveň k ovlivnění funkcí orgánů, které jsou řízené vegetativní nervovou soustavou. Autogenní trénink tedy může pomáhat nejen k celkovému zklidnění, ale zároveň podporuje také schopnost soustředění a fyzickou i psychickou výkonnost.[1,4]

Autogenní trénink se skládá z několika stupňů, kdy střední a vyšší stupeň využívají sugesce, afirmace nebo práci s imagínací pro umocnění kýžených benefitů. Pro naše účely relaxace nám bohatě postačí znalost základního stupně, který se skládá z šesti na sebe navazujících kroků.

Stejně jako při PSR, než začneme s nacvičováním AT je vhodné seznámení se situacemi, ve kterých nám může být nápomocný a situace, kdy se nacvičování nedoporučuje. Zároveň si pro cvičení nastíníme ideální podmínky, aby byl jeho efekt co možná nejlepší.

Podle pracovních listů pro kurz AT vedený psycholožkou Veronikou Víchovou lze využít AT jako podpora léčby nebo léčba například poruch spánku, úpravy krevního tlaku, boj se závislostmi, bolesti hlavy, neurotických nebo úzkostných poruch a dalších problému. Náviku by se naopak měli vyvarovat lidé se silným OCD, aterosklerózou, epilepsií či při situačních indispozici jako je akutní bolest v počátku, intoxikace, vyčerpání a podobně.[5] Po komunikaci s ošetřujícím lékařem je možné zahájit nácvik i u obecně vyloučených diagnóz.

Protože se chceme během cvičení maximálně uvolnit, je vhodné ho provádět vleže na zádech na měkké podložce v pohodlném, volném oblečení. Hlava může být mírně podložená, ruce volně podél těla dlaněmi k podložce, nohy na šířku kyčlí. Můžeme být přikrytí dekou a stejně jako u PSR máme uvolněné čelisti a zavřená či mírně pootevřená ústa. Stejně tak máme zavřené či mírně pootevřené oči. Je vhodné se ujistit, že budeme mít po dobu cvičení klid a nikdo a nic nás nebude rušit.

Uvolnění narozdíl od PSR dosahujeme pouze vnitřními sugescemi. Pokyny, které si říkáme v duchu pro sebe a v případě potřeby, několikrát opakujeme.

Klid

Cvičení začínáme formulkou „**jsem úplně klidný/á**“, které nám pomáhá navodit stav klidu, uvolnění svalů a nastavení na relaxaci. Formulku „jsem úplně klidný/á“ si budeme opakovat v průběhu cvičení mezi každou fází, abychom relaxaci prohloubili a dosáhli tak ultimátního cíle cvičení.

Proto tím také celé cvičení zakončíme. Formulku „jsem úplně klidný/á“, opakujeme jednou. V mysli při ní můžeme procházet celé tělo a vnímat případné napětí v různých oblastech našeho já a vědomě jej uvolnit. Tento krok provádíme zpočátku přibližně 30-60 sekund.

Tíha

Cvičení tíhy pomáhá k uvolnění kosterního svalstva, díky kterému můžeme dosáhnout též uvolnění psychického. V duchu si asi šestkrát opakujeme formulku „**pravá paže je úplně těžká**“, pokud jste leváci, začínejte levou paží.

Pocit tíhy přeléváme postupně do druhé paže, pravé nohy, levé

nohy a konečnou formulkou „**tíha**“ rozšíříme pocit tíhy do celého těla. Cvičení tíhy opět provádíme kolem 30-60 sekund.

Teplo

Autosugestivní navození tepla pomocí formulky „**pravá (levá) paže je úplně teplá**“ dosáhneme prokrvení celého těla, včetně konečků prstů v pažích i nohách. Formulku opakujeme asi šestkrát a můžeme si představovat, že ležíme v horké vaně, což nám může pomoci navodit pocit tepla.

Srdce

Začneme si v duchu asi šestkrát opakovat autosugesci „**tep je klidný a pravidelný**“. Někdo začne vnímat tep v konečcích prstů, někdo na krku, v oblasti srdce či kdekoliv jinde po těle. Nežádoucí je cítit tep v hlavě. Pokud se tak stane, můžeme si pomoci dodatečnou formulkou „**hlava je volná a jasná**“.

Dech

Dechová cvičení jsou populární a hojně využívané metody napříč různými relaxačními a meditačními postupy. V případě AT se

nesnažíme o usměrňování dechu, ale o přirozené, volné dýchání, které nám pomůže se více zklidnit a uvolnit. Opět si asi šestkrát opakujeme formulku „**dýchání je úplně klidné**“ či „**dech je úplně/zcela klidný**“. Pomoci si můžeme položením rukou na břicho a vnímáním jeho mírného zdvihání při každém nádechu.

Vnitřní teplo

Cvičením takzvaného vnitřního tepla si přivádíme pocit příjemného tepla v oblasti břicha. V rámci daného cviku dochází k aktivaci dolní nervové pleteně neboli plexu solaris, který se nachází v dolní, prostřední části hrudníku. Jedná se o vegetativní pleten, která propojuje mozek, srdce, plíce a orgány dutiny břišní.

Jeho aktivací dochází k aktivaci parasympatiku, a tím k uvolnění a zároveň k prokrvení trávicího traktu, a tím ke zlepšení peristaltiky střev. Formulky pro cvičení břišního tepla mohou být následující: „**vnitřní teplo příjemně proudí**“, „**břicho je příjemně teplé**“ nebo například „**plexus solaris pomalu teple proudí**“. Znovu opakujeme asi šestkrát po dobu 30-60 sekund. Při cvičení nám může pomoci nahřátý ručník položený na břicho.

Chladné čelo

Autosugesce chladného čela funguje jako analogie klidné a vyrovnané myslí. Asi šestkrát si v duchu opakujeme „**čelo je příjemně chladné**“ a později „**hlava je volná a jasná**“. Chlad bychom si měli představovat příjemný a osvěžující, nikoli mrazivý či nějak nepříjemný. Pomoci nám může před cvičením lehce orosit čelo vodou, francovkou či použitím chladicího sáčku.

Celá jednotka (trvání asi 5 minut)

Jsem úplně klidná/klidný. (jednou)

Pravá paže je úplně těžká. (asi šestkrát)

Jsem úplně klidná/klidný. (jednou)

Pravá paže je úplně teplá. (asi šestkrát)

Jsem úplně klidná/klidný. (jednou)

Srdce bije úplně klidně a silně. (asi šestkrát)

Jsem úplně klidná/klidný. (jednou)

Dýchání je úplně klidné. (asi šestkrát)

Jsem úplně klidná/klidný. (jednou)

Plexus Solaris pomalu teple proudí. (asi šestkrát)

Jsem úplně klidná/klidný. (jednou)

Čelo je příjemně chladně. (asi šestkrát)

Jsem úplně klidný/á. (jednou)

Aktivizační manévr.

Aktivizační manévr

Nezbytným zakončením AT je takzvaný aktivizační manévr. Ten můžeme chápat jako vnitřní rozkaz, který nás přivede do plně bdělého stavu a odvolá všechny formulky / autosugesce, které jsme během cvičení prováděli. Budeme se tak cítit odpočatí a připraveni klidně a energicky pokračovat v našich denních povinnostech. Pokud provádíme AT před spaním, aktivizační manévr vynecháváme.

Při provádění aktivizačního manévru nejprve zacvičíme rukama. Zatneme je v pěst, ohneme v lokti, přiložíme k hrudníku a zpět. Celé cvičení provádíme třikrát (pokud je třeba tak vícekrát). Následně uděláme vědomý nádech, výdech a otevřeme oči. Pokud cítíme potřebu, můžeme se protáhnout jako po probuzení a případně promnout obličej dlaněmi.[1,3,4,5]

Tipy a rady

Jak už je v názvu metody autogenního tréninku uvedeno, jedná se o trénink a právě až pravidelným, dlouhodobým tréninkem jsme schopni čerpat plné benefity tohoto relaxačního postupu. Obecně se doporučuje na začátku nedělat celé cvičení najednou, ale postupně na sebe jednotlivé kroky navazovat.

Trénujte první týden až dva pouze úvodní navození klidu a následný pocit tíhy. Cvičení vždy končete aktivizačním manévrem. Po dvou týdnech přidejte pocit tepla, znovu minimálně týden až dva bude postup vypadat následovně: klid, tíha, klid, teplo, aktivizační manévr. Následně přidejte stejným způsobem cvičení srdce a časem postupně ostatní cvičení.

Zpočátku některým lidem přijde, že například tíha, teplo nebo jiný vjem v rámci cvičení necítí. Nebo je cítí pouze částečně. To je v pořádku a není třeba se tím znepokojovat. Pravidelným tréninkem se bude zlepšovat vaše schopnost soustředění, vnímání vašeho těla a tedy i efektivita celého cvičení.

Pokud chceme dosáhnout benefitů dané metody co nejrychleji, doporučuje se provádět cvičení minimálně jednou až třikrát denně. Pokud chcete, můžete cvičení provádět i vícekrát denně avšak s rozmezím minimálně 1,5 hodiny mezi jednotlivými cvičeními.[1,3,4,5]

Shrnutí

Jak bylo v textu řečeno, výše popsané dva relaxační postupy jsou rozdílného charakteru. PSR navozuje uvolnění skrz orientaci na tělo a pomoci vědomě vyvinutého tělesného napětí. Z praxe můžeme poznamenat, že některým jedincům, kteří v sobě mají množství nahromaděného napětí a dlouho nedosáhli úplného stavu uvolnění, může metoda PSR vyhovovat více než metoda AT.

Důvodem je schopnost rozpoznání totálního napětí a totálního uvolnění prostřednictvím zatínání a následného uvolnění svalů. AT vyžaduje vyšší schopnost koncentrace a vnímání vlastního těla, které se dá pravidelným tréninkem velmi dobře rozvíjet. Obě dvě metody mají blahodárny vliv na mentální a fyzické zdraví člověka, dokáží nám pomoci se lépe vyrovnávat se stresovými situacemi, předejít chronickým nemocem a nastolit potřebný klid pro dlouhodobý a spokojený život.

Metody jsme popsali v jejich základním provedení. Obě mají díky svému hojnému a dlouhodobému využívání nástavby a pokročilé postupy, které se kvůli jejich komplexitě nepodařilo v tomto ebooku obsáhnout. Více se o nich můžete dozvědět v níže uvedených doporučených zdrojích a použité literatuře. Doporučujeme nácvik pod odborným vedením s možností komunikace.

Zdroje

[1] VÍCHOVÁ, Veronika. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0999-7.

[2] OLSCHEWSKI, Adalbert, KNÖRZER, Wolfgang, ed. *Progresivní svalová relaxace: jak se zbavit stresu pomocí klasických i nových cvičení podle Jacobsona*. Přeložila Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2019. ISBN 978-80-87419-83-0.

[3] MACHAČ, Miloš a Helena MACHAČOVÁ. *Psychické rezervy výkonnosti: stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Univerzita Karlova, 1991. ISBN 80-7066-485-1.

[4] SCHULTZ, Johannes Heinrich. *Autogenní trénink: originální cvičebnice: návod od zakladatele metody autorelaxace*. Přeložila Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2019. ISBN 978-80-87419-84-7.

[5] VÍCHOVÁ, Veronika. *Autogenní trénink - kurz základního stupně*.

Jiří Kilingr

2021



@BsideMagnesium



@bside_magnesium

www.bside-magnesium.cz

B°Side