

Díl 1 Uvolňovací techniky nejen pro dospívající

Mgr. et Mgr. Šárka Bezvodová

Význam relaxačních technik není pro dnešního, zvláště západního člověka stále ještě dost doceňován. Většinou chápeme, že je potřeba relaxovat a „dobíjet baterky“. Otázkou však zůstává, zda opravdu volíme vhodnou a dostatečně efektivní formu. Alkohol a sledování internetu nám mohou také navodit pocit odpoutání a relaxace, ale z dlouhodobějšího hlediska si „vyrobíme“ další problém.

Jen na chvíli si promítněme sami sebe v běžném dni. Probudíme se celkem vyspalí, ale hned nám do hlavy „vlítne“ nesplněný úkol z předchozího dne. To nás lehce rozladí, protože máme pocit, že v denním programu už není „volno“. Na chvíli se podaří to odsunout a věnujeme se přípravě odchodu do práce, případně dětí do školy. Potomek je dnes zvláště pomalý, navíc nemůže najít potřebnou pomůcku. Čas se krátí a my mobilizujeme své síly, abychom to stihli. Stíháme, ale provoz je dnes mimořádně pomalý. „*Proboha, ať není zácpa!*“ A tak to jde dále, protože nepředvídatelné události do našich životů patří.

Co stres dělá s námi?

Při každém, i drobném problému se tělo a psychika připravují na akci. Jedná se o typickou stresovou situaci, kdy se zrychlí dech, srdce začne bít silněji a s větší frekvencí pumpuje krev do kosterních svalů. Hladké svaly se naopak stáhnou, trávení musí počkat. Žlázy s vnitřní sekrecí uvolňují látky, které zásobují energií namáhané svaly. Takto dobře byl i pračlověk připraven na boj (nejčastěji lov), při kterém se energie optimálně spotřebovala. U dnešního člověka dojde k totožné mobilizaci organismu, ale nespotebovaná energie zůstává v těle, a tak nenastává zdravá relaxace jako po boji. Vůlí se donutíme navenek zůstat klidní, maximálně si v autě nahlas zakřičíme. Ale to nestačí. Napětí se pomalu začne snižovat, ale než dosáhne nuly, už je tady stresová situace další. Večer se pak divíme, z čeho nás to tělo vlastně tak bolí a proč jsme unavení až apatičtí. A to je čas vhodný pro relaxační techniku. Stačí opravdu několik minut a tělo se dokáže zbavit napětí, které by tam přetrvávalo i několik hodin.



Existují relaxační techniky, které jsou jednoduché a nevyžadují nácvik

Krátké a účinné je například uvolnění čelisti.

Se zavřenými očima a v plném soustředění otevíráme ústa, pomalu, až do krajní lehce bolestivé polohy. Minutu setrváváme v maximálním napětí a pak se stejně pomalu vracíme zpět až do doteku horního rtu s dolním. Opakujeme asi pětkrát. Budete překvapeni, jak se uvolní celý obličej a někdy může odeznít i bolest hlavy.

Další rychlou relaxací je uvolnění horní části trupu.

Cvik provádíme v poloze vsedě. Jedná se o střídání napětí (5 sekund) a uvolnění (10–15 sekund). Napněte pravou ruku, předloktí a uvolněte. Totéž s levou rukou. Napněte pravý biceps a uvolněte. Totéž s levým bicipsem. Zdvihněte obočí, nekrabáťte čelo a uvolněte. Zavřete silně oči a uvolněte. Svírejte čelisti a uvolněte. Nadechněte se, zadržte dech, lopatky vzad a pak uvolněte celý hrudník. Napněte břicho a uvolněte. Dojde k uvolnění podstatné části těla, protože tři čtvrtiny tělesného napětí se koncentrují v obličejí a rukou.

Relaxací pro každého jsou také tato dechová cvičení.

Nejprve se soustředíte na vstup vzduchu nosem a výstup ústy. Všimněte si, že vdechovaný vzduch je studený a vydechovaný teplejší. Pak zúžete svůj dech tak, že nadechujete jednou nosní dírkou a vydechujete druhou. Nepoužívanou nosní dírkou lehce stisknete prstem.



Další dechová relaxace je určena pro ty, kteří rádi pracují s představou.

Pozorujte nádech a představujte si, jak je plný kyslíku, který očišťuje a také vyživuje. Vydechovaný vzduch je naopak plný toxinů uvolněných z organismu. Po pročištění těla si můžete nádech spojit s představou radosti, klidu, harmonie a výdech s napětím, zlobou, zklamáním. Takto zase pročišťujete svou duši.

U relaxačních cvičení je potřeba provést zakončení. Lze použít počítání od 3 do 0 s myšlenkou:

„Až řeknu tři, budu bdělý a odpočatý.“

Nebo se třikrát zhluboka nadechněte a vydechněte s myšlenkou:

„Prodýchám se do bdělosti.“

Výhodou těchto cvičení je snadná použitelnost během dne. Stačí si jen pohodlně sednout, zaměřit se na sebe, můžete zavřít oči nebo se zadívat na určitý bod v okolí. Kolegové v práci či cestující v metru si ani nevšimnou, že relaxujete. V teplejších měsících nám také pomohou sluneční brýle. Pro efekt cvičení je důležité načasování, proto relaxujte co nejdříve po proběhlém rozrušení, aby se doba návratu do klidového stavu zkrátila co nejvíce.

Tyto techniky jsou z hlediska psychohygieny jako omytí rukou. Pro „sprchování“ celé duše jsou vhodnější relaxace, které již vyžadují nácvik. Metoda **autogenního tréninku** je nejrozšířenějším autoregulačním postupem v evropských zemích a vychází z teze jednoty psychického a somatického. Princip spočívá v tom, že se vnitřně oddáváme určitým představám předepsaným jednotlivými šesti cvičeními. Postupujeme od nejjednodušších k nejsložitějším a vyvoláváme projevy tělesné a psychické, které jsou podobné těm navozovaným hypnózou. Svalové uvolnění umožňuje na základě fyziologických souvislostí navodit duševní klid a zharmonizovat i činnost vnitřních orgánů.

Trénink vyžaduje jen několikaminutové (do 10 minut) cvičení, ale potřebuje denní pravidelnost, postupnost a vytrvalost. V poloze vleže nebo v pohodlném sedu si postupně navozujeme pocit tíhy, tepla, pravidelného tepu, klidného dechu, teplého středu těla a chladného čela. Každý cvik opakujeme asi šestkrát a prokládáme je jedenkrát pocitem úplného klidu. Přibližně po 14 dnech postupně přidáváme jednotlivé cviky. Za 2 až 3 měsíce je tento základní stupeň autogenního tré-

ninku natrénován celý a také většina praktikantů už pociťuje blahodárné účinky. Sníží se výkyvy nálad a úzkost, zlepší se spánek, zvýší se sebedůvěra a odhodlání, snáze si člověk udržuje emoční odstup od konfliktů. Po několika měsících pravidelného praktikování se navíc výrazně zlepší vztah k sobě. Jsme shovívaví ke svým chybám, jsme k sobě laskaví, umíme se podpořit i pochválit. Těto metodě se věnuji řadu let a moji klienti to sami potvrzují. U některých pacientů se cvičení relaxace stala jednou z hlavních léčebných metod, u jiných vedlo ke vzniku a udržení pozitivních životních změn. Mám zkušenost, že pro většinu zájemců je výhodnější trénovat pod odborným metodickým vedením.

V tématu relaxačních a imaginačních technik postupuji také od jednodušších ke složitějším. Příště se zaměříme na možnosti prohlubování základních a jednoduchých technik směrem k imaginacím. Po zvládnutí bazálního uvolnění se také otevírá prostor pro práci se sugescemi, které již mohou být velice individuální, a tudíž se zvyšují šance na hlubší pozitivní „zásah“ do života konkrétního jedince.



Mgr. et Mgr. Šárka Bezvodová

FF UK Praha, pedagogika – psychologie.

FF UK Praha, jednoobor psychologie.

Soukromá psychologická praxe, klinický psycholog, psychoterapeut, hypnogerapeut.

Skálův institut – lektorka postgraduálního psychoterapeutického vzdělávání.