

Propedeutika – relaxační techniky

(dostupné na <http://www.drnespor.eu/relaxcz.html>)

Stres je tělesná i duševní reakce. S jistou mírou zjednodušení lze říci, že probíhá v následujících stádiích:

1. Zneklidňující informace se dostala do mozku a ten ji zpracovává. Nejvhodnější je zmírnit stres už v tomto stadiu. Je to nejrychlejší a nejsnazší.
 2. Mozek vyhodnotí situaci jako nebezpečnou a vyšle pokyn k nadledvinám, aby se připravily na útěk nebo boj. Stres na v tomto stadiu lze také ovlivnit, ale trvá to déle. Hormonální změny totiž odezdnávají delší dobu.
 3. Po skončení stresové reakce se často spontánně dostavuje relaxace a organismus se zotavuje.
- Výše popsaný průběh stresové reakce je ještě přijatelný, Horší je, když stres trvá příliš dlouho. Pak nastává vyčerpání a zotavení trvá mnohem déle.

Tab. 1. Některé změny při relaxaci a stresu.

Stres		Relaxace
↑	Svalové napětí, prokrvení svalů	↓
↑	Tepová frekvence a krevní tlak	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Látková výměna	↓
↑	Hormony nadledvin a štítné žlázy	↓
↓	Kožní galvanický odpor	↑
↑	Frekvence vln na EEG	↓
↓	Hojení, imunita, spánek, trávení	↑

O relaxačních technikách obecně

Některé změny jsou vědomě sotva ovlivnitelné (např. činnost nadledvin), jiné jsou naopak dosažitelné snadno. K nim patří svalové napětí, způsob dýchání nebo použití relaxační představy. Různé relaxační techniky se liší důrazem, který kladou na prvky relaxační odpovědi. Jacobsonova relaxace pracuje především s uvolňováním svalů. V autogenním tréninku a při jógových relaxačních technikách se navíc využívá autosugesce, práce s dechem imaginace atd. Navíc jsou relaxační techniky zabarveny odlišným kulturním prostředím. Není náhodou, že hypnózou ovlivněný autogenní trénink se rozšířil v Německu a striktně racionální progresivní relaxace v anglicky mluvících zemích.

Indikace relaxačních technik.

Relaxační techniky nacházejí uplatnění všude tam, kde se nadměrný stres uplatňuje jako příčinný nebo komplikující problém. S jistou nadsázkou lze říci, že mohou být vhodné, třeba i jako doplněk léčby, téměř v celé psychoterapii, fyzioterapii a medicíně. Vyjmenovávat, kde všude byly relaxační techniky úspěšně použity, by zabralo příliš mnoho místa, zmiňuji namátkou jen některé indikace, které mají blízko k duševnímu zdraví (více viz Nešpor, 1998):

Mírnění bolestí včetně např. bolestí hlavy (tenzních i migrenózních), burn-out (syndrom vyhoření), deprese, poruchy spánku, menstruační potíže, násilí vůči dětem (léčba prchlivých rodičů), patologické hráčství (součást léčby a prevence), poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí (v kombinaci s tělesným cvičením), pracovní rehabilitace, rehabilitace obětí znásilnění, rodinná a manželská terapie, sexuální problémy, součást péče o osoby se subnormním intelektem, těhotenské problémy a součást přípravy k porodu, rozvoj tvořivosti, úzkostné stavy atd.

Jacobsonova progresivní relaxace

Edmond Jacobson byl v deseti letech svědkem požáru v hotelu v Chicagu. Lidé se při požáru chovali vyděšeně a zmateně, což chlapce překvapilo. Jacobson se později stal na Harvardské universitě žákem slavného profesora psychologie Williama Jamese. I když se James zabýval stresem a relaxací, Jacobson ho vnímal jako nervózního člověka. Teoretické znalosti nebyly Jamesovi pranic platné. Na rozdíl od Jamese vypracoval Jacobson prakticky dobře použitelný způsob, jak se uvolnit. Možná i proto se dožil vysokého věku (žil v letech 1888 až 1983) a do pozdního věku zůstal vědecky aktivní. Za svůj dlouhý život svoji techniku vylepšoval a měnil, takže existuje v mnoha verzích. Zde vám nabídnu verzi podle Bernsteina a Borkovce .

Postup cvičení

Délka praktikování: Začátečnickovi zabere cvičení necelých 15 minut, pokročilí ho zvládnou rychleji.

Postup cvičení

Postupně si uvědomujte jednotlivé svalové skupiny, na **5 až 7 vteřin je mírně napínejte a dalších 30 až 40**

vteřin je nechte se uvolňovat. Napětí můžete spojit s nádechem nebo i s krátkou zádrží dechu, uvolnění zahajujte výdechem.

- Zatněte lehce **pravou ruku v pěst**, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň se uvolňovat.
- Mírně **nazdvihněte pravé předloktí**, čímž se aktivuje pravý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps se uvolňovat.
- Zatněte lehce **levou ruku v pěst**, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň se uvolňovat.
- Mírně **nazdvihněte levé předloktí**, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps se uvolňovat.
- **Zdvíhejte obočí**, tím se napíná sval v oblasti čela, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte čelo se uvolňovat.
- **Aktivujte svaly v horní části tváří a kolem nosu**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- **Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- **Mírně napněte svaly krku a šíje**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Napněte **svaly hrudníku**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Napněte **svaly břicha**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Napněte svaly **pravého stehna**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Pohněte **špičku pravé nohy směrem k hlavě**, tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Pohněte **špičku pravé nohy směrem od hlavy**, tím se aktivují svaly na zadní straně lýtko, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Napněte **svaly levého stehna**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Propněte **špičku levé nohy směrem k hlavě**, tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Propněte trochu **špičku levé nohy směrem od hlavy**, tím se aktivují svaly na zadní straně lýtko, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Pak v duchu ještě jednou **krátce projděte všech 16 svalových skupin** (1. pravá ruka a předloktí, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé podkolení a 16. levé lýtko). Ubezpečte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.
- Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.
- Na závěr počítejte od 4 do 1. Na 4 pohněte dlaněmi a chodidly, na 3 ohněte lokty a kolena, na 2 pohněte krkem a hlavou a na 1 otevřete oči.

Zkracování cvičení: Ten, kdo zvládl uvědomování si a uvolňování 16 svalových skupin za pomoci pohybu, může pokračovat v praktikování, aniž by se pohyboval. Jinak řečeno, dokáže si svalové skupiny dobře uvědomovat a uvolňovat je i bez pohybu.

Cvičení je možné zkracovat tím, že se jednotlivé svalové skupiny spojí.

Nejprve se počet svalových skupin snižuje na sedm: 1. Celá pravá ruka 2. Celá levá ruka 3. Celý obličej 4. Krk a šíje 5. Hrudník a břicho 6. Celá pravá noha 7. Celá levá noha.

Pak se počet svalových skupiny snižuje na čtyři: 1. Obě ruce 2. Obličej a krk 3. Celý trup 4. Obě nohy.

Hodně pokročilí se mohou velmi rychle uvolnit následujícím způsobem za pomoci počítání: Na 1 a 2 nechávají uvolnit ruce, na 3 a 4 obličej a krk, na 5 a 6 hrudník, ramena, záda a břicho, na 7 a 8 nohy a na 9 a 10 uvolní celé tělo.

Autogenní trénink

Autogenní trénink vytvořil německý lékař Johann Heinrich Schultz (1884 – 1970), podle kterého se také často nazývá Schultzův autogenní trénink. Schultz používal při léčbě válečných veteránů hypnózu. Zaujala ho při tom jedna důležitá skutečnost. Stav se zlepšoval i při tzv. „prázdné hypnóze“. Schultz při ní uváděl pacienty do hypnózy, nechal je nějakou dobu v tomto stavu a pak je probudil. Léčení často uváděli zlepšení, i když Schultz nepoužil žádné hypnotické sugesce. Podstatný tedy byl stav uvolnění navozený hypnózou. Zajímavé bylo, že dotyční často uváděli při uvolnění pocitu příjemné tíže a tepla. Právě vyvolávání tíhy v různých částech těla se pak stalo jedním z východisek autogenního tréninku.

Klasické Schultzovo schéma předpokládá trojí krátké praktikování (asi pět minut) každý den po dobu tří měsíců. Výuka další formule se zařazuje až po té, co byla zvládnutá formule předchozí. V praxi se většina pracovišť spokojuje s kratším nácvikem a formule se často vyučují prakticky současně. To, co někdo považuje za neúspěch při nácviku autogenního tréninku, bývá často působeno jen nedostatkem času a trpělivosti.

Příprava a prostředí: Pokud možno klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

Výchozí poloha: Známá poloha vozky se svěřenou hlavou a zakulacenými zády není vhodná, protože přetěžuje páteř a neumožňuje volně dýchat. Mnohem vhodnější je praktikovat vleže na zádech s rukama mírně ohnutými v loktech s dlaněmi dolů nebo v poloze „mexického povaleče“ s nohama nataženými, rukama svěřenými podle těla a s hlavou opřenou vzadu. Vhodný je také vyvážený přirozeně vzpřímený sed na židli.

Délka praktikování: Většinou 5 až 10 minut.

Postup cvičení

Poznámka: I v případě autogenního tréninku existuje více variant. Např. v této jsme pozměnili formuli „srdce bije klidně a silně.“ Důvodem je okolnost, že obavy o srdce mohou u některých lidí komplikovat relaxaci. Navíc si někdo uvědomí tep v jiné části těla spíše, než samotné srdce.

- Zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho se uvolnit. Pak opakujte s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule.
- „Pravá ruka je těžká.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tíhy v pravé (u leváků levé) ruce, opakujte už pro celé tělo „tíha“. Pokud by se rozšíření pocitů tíhy na celé tělo nedařilo, je možné pocity tíhy nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Pravá ruka je teplá.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tepla v pravé (u leváků levé) ruce, opakujte už pro celé tělo „teplá“. Pokud by se rozšíření pocitů tepla na celé tělo nedařilo, je možné pocity tepla nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Dech je klidný.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

Uvedené první tři formule (tíha, teplo, klidný dech) spolu s formulí klidu jsou nejdůležitější a také nejsnazší. Z autogenního tréninku může mít velký prospěch i člověk, který zvládne jen tyto první formule. Mnoho lidí si např. ani po dlouhém nácviku nevybaví chladné čelo nebo si neuvědomí tep. Důležitější než technická dokonalost je výsledný pocit uvolnění.

- „Tep je klidný a silný.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- Čelo je chladné.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- Individuální formule (o individuálních formulích podrobněji dále). Individuální formule se opakuje 10x.
- Na závěr se zhluboka nadechněte, energicky se protáhněte a otevřete oči. Tato část cvičení odpadá, jestliže autogenní trénink nebo jinou relaxační techniku používáte k navození spánku. V tomto případě ve stavu uvolnění setrvejte.

Mechanismus působení

První formule tíhy vychází ze zkušeností hypnotizovaných osob, kteří popisovali během hypnotické relaxace ve svalech pocity tíže. Formule tepla na povrchu těla a formule tepla proudícího do břicha mají za cíl změnit krevní oběh (při relaxaci jsou prokrvovány více pokožka a útroby, při stresu se prokrvují více kosterní svaly). Na krevní oběh je také zaměřena formule chladného čela, protože se podle Schulze při stresu oblast hlavy překrvuje. Formule klidného dechu a klidného a silného tepu (v originálu „srdce bije klidně a silně“) nepotřebují komentář.

Autosuggestivní formule

Na závěr se většinou vkládají individuální formule k překonání určitého zdravotního nebo psychologického problému, k posílení určité dobré vlastnosti apod.

1. Autosugesce jsou pozitivní, krátké a jednoznačné. Místo „zbytečně se nerozčiluji a krotím svůj hněv“ použijeme např. „Klid a rozvahu zachovávám vždy.“
2. Nejúčinnější je opakování před usnutím, po probuzení, na začátku a na konci relaxace.
3. Opakují se nejméně třikrát. (v autogenním tréninku 10x).
4. Účinek lze ještě zesílit pozitivní imaginací.
5. Je dobré dlouhodobě používat jednu autosugesce. Ke změně autosugesce dochází až po překonání problému nebo po zralé úvaze.

Schultz spolu se svým žákem Luthem uvádějí řadu zajímavých formulí k překonávání různých problémů, některé uvádím jako prakticky užitečné, jiné spíše pro zajímavost:

- Nos je chladný. (Senná rýma)
- Hrdlo je chladné, hruď je teplá. (Kašel)
- Hrdlo je chladné, hruď je teplá, dýchá to, dýchá to klidně a pravidelně. (Astma)
- Čelo je příjemně chladné, hlava je jasná a lehká, srdce bije klidně a snadno. (Vysoký krevní tlak)
- Močový měchýř je teplý. (Noční pomočování)
- Pánev je teplá. (Gynekologické obtíže)
- Vyvolávání chladu na různých místech se používá proti svědění nebo k mírnění bolesti.

- Víím, že se dokážu vyhnout vykouření i jen jediné cigarety za všech okolností, v jakékoliv náladě, v každé situaci.

- Jiní mohou kouřit, ale mně jsou cigarety lhostejné. (Kouření)

Ještě přidávám některé formule, které doporučujeme našim lidem závislým na alkoholu a jiných drogách:

- Střízlivost je výhodná.
- Žiji zdravě.
- Žiji moudře.
- Abstinence trvá.
- Moudrost, zdraví, střízlivost!
- Jsem klidný a sebevědomý, alkohol nebo drogy jsou mi lhostejné. (Toto je mírně upravená Schultzova formule).

Nakonec dvě formule týkající se jídla. Tu první jsme vytvořili pro lidi, kteří chtějí zhubnout: „Střídmost je radost.“ Druhou uvádí Schultz a Luthe pro ty, kdo se svou váhou příliš zabývají, ta zní: „Váha je mi lhostejná.“

Související video na www.youtube.com/drnespor: Umění autosugesce s příklady

Jógová relaxace

Tento postup jsme upravili podle Swamiho Satyanandy (2008), nahrávka postupu ve formátu mp3 je volně ke stažení z www.drnespor.eu.

Výchozí poloha: Vleže na zádech, nohy mírně od sebe, ruce mírně od těla dlaněmi vzhůru.

Délka praktikování: 20 až 30 minut i déle.

Postup cvičení

Předběžné uvolnění

- Můžete se pohnout, zavrtět, uvelebit. Pak ležte nehybně.
- Řekněte si v duchu, že se chcete uvolnit, ale že zůstanete během cvičení bdělí a pozorní.
- O něco hlouběji nedechněte a s výdechem nechte tělo se uvolnit
- Pak si opět uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Nechte tělo se uvolnit.

Předsevzetí

- Vložte do svého nevědomí kladné předsevzetí nebo rozhodnutí. Opakujte ho třikrát. Nemáte-li zatím vhodné předsevzetí (sankalpu), opakujte: „Jsem klidný“ nebo „Jsem klidná.“

Pozn.: V józe mu tomuto předsevzetí říká sankalpa a vytváří se podobně jako formule autogenního tréninku.

Uvědomování si části těla a jejich uvolňování

Řekněte si v duchu název příslušné části těla, v duchu si vybavte její tvar a nechte ji se uvolnit. Pokračujte poměrně rychle, čímž se udržuje pozornost. Následující pasáž opakujte jednou, nebo, jestliže máte čas, dvakrát nebo třikrát.

- Palec pravé nohy, druhý prst na pravé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Pravé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě. Palec levé nohy, druhý prst na levé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Levé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě.
- Palec pravé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Pravá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí. Palec levé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Levá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí.
- Pravá lopatka, levá, oblast mezi lopatkami, pravá bederní krajina, levá bederní krajina, břicho, pravá polovina hrudníku, levá polovina hrudníku, šíje, přední strana krku, hlasivky.
- Dolní čelist, dolní ret, horní ret, pravá tvář, levá tvář, pravé oko, levé oko, pravé obočí, levé obočí, čelo, kůže pod vlasy.
- Uvědomte si celé tělo, nechte ho se uvolnit... Celé tělo... Nyní si uvědomte a nechte uvolnit celou pravou nohu, levou nohu, pravou ruku, levou ruku, celý trup, krk a hlavu i obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, celé tělo.

Vnímání dechu

- Opět přeneste pozornost k dechu, uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nosních dírkách. Nechávejte dech přirozeně plynout, jen si uvědomujete každý nádech a výdech. Uvědomování si dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte bdělí, pozorní a uvolnění. Pokud by se při tom objevovaly myšlenky, obrazy nebo fantazie, uvědomte si je, ale nechte je odcházet a klidně se vracejte k vnímání dechu.

Relaxační představy

- Přeneste pozornost za čelo a zavřená víčka. V tomto prostoru, podobně jako na promítacím plátně, nechte vystupovat následující obrazy: Klidné moře rozlévající se do daleka... Klidné moře, pták vznášející se volný a svobodný vysoko na obloze... Pták letící vysoko na obloze, vysoká hora s vrcholkem pokrytým sněhem...

Vysoká hora, potok na horách s průzračnou vodou... Horský potok, nějaký krásný chrám... Chrám, velký kulatý měsíc za noci... Měsíc za noci, pěkná růže... růže, a trn růže, růže i s trnem.

- Jiná možnost pro ty, kdo dávají přednost navazujícím obrazům: Představte si sám sebe v krásném parku časné zrána. Park je prázdný a slunce ještě nevyšlo. Je to půvabný park, dýchající klidem a mírem. Jdete po svěží trávě, nasloucháte ptačímu zpěvu, jež vítá nový den. Na záhonech rostou růže - žluté, růžové i červené. Příjemně voní a na jejich lístcích se třpytí drobné kapky rosy. V jezírku opodál plavou zlaté rybky, jejich pohyby jsou plné půvabu a elegance. Procházíte mezi stromy, některé jsou vysoké jiné spíše nižší a rozložitě. Mezi stromy spatříte altán, kapličku nebo malý chrám. Dveře jsou otevřené. Vstupujete dovnitř a spatříte na zdi obraz, který vás naplní úctou. Usedáte, cítíte klid a ten se rozlévá kolem vás i ve vás. Setrvejte nějaký čas v tomto klidu.
- Na chvíli si znovu uvědomte prostor za čelem a zavřenými víčky a počkejte, zda se tam něco neobjeví. Pozorujte malou chvíli prostor za zavřenými víčky. Pozorujte ho klidně, uvolněně a nezaujatě.

Předsevzetí

- Vložte do svého nevědomí kladné předsevzetí nebo rozhodnutí. Opakujte ho třikrát. Nemáte-li zatím vhodné předsevzetí (sankalpu), opakujte: „Jsem klidný“ nebo „Jsem klidná.“

Pozvolný závěr

- Uvědomte si znovu svůj dech. Vnímejte chvíli dech.
- Uvědomte si znovu tělo, kde se dotýká podložky i kde se oděv dotýká těla nebo části těla navzájem.
- Uvědomte si, stále ještě se zavřenými očima, kde se tělo nachází v prostoru.
- Pohněte pomalu prsty u nohou, prsty u rukou, zhluboka se nadechněte, protáhněte se jako při příjemné a osvěžujícím probuzení. Otevřete oči. Jógová relaxace končí.

Relaxace na signál (cue controlled relaxation)

Někdo si zvykne cvičit relaxaci nebo jógu pravidelně v určitou denní dobu a na určitém místě. Už to, že se ocitá na místě, kde je zvyklý praktikovat v obvyklém čase, ho automaticky povede k uvolnění. Signálem k relaxaci může být i určité gesto rukou nebo určitý v ruchu vyřčený pokyn (v anglických mluvících zemích např. „relax“, čili uvolni se).

Diferencovaná (částečná) relaxace

O relaxační techniky jsem se zajímal už jako student. Jednou byla v menze, kde jsem se stravoval, dlouhá fronta na lístky na obědy. Vzpomněl jsem si na jógu a relaxaci. Samozřejmě se tam nikde nedalo lehnout. Mohl jsem však ve stoje uvolnit pravou ruku. Dal jsem si záležet a ruku jsem uvolnil důkladně, od špiček prstů až k rameni. Nuda z dlouhého čekání ze mě spadla a dostavila se dobrá nálada. Asi jsem byl jediný v celé frontě, kdo se cítil vysloveně příjemně. Diferencovaná (částečná) relaxace tedy znamená, že člověk uvolní určité části těla, zatímco jiné svalové skupiny pracují. Právě diferencovaná relaxace je nutnou podmínkou správného cvičení jógových pozic

Aplikovaná relaxace

To znamená, že se relaxační technika, např. relaxace na signál nebo diferencovaná relaxace, použije bezprostředně po té, co se objeví symptom (např. úzkost). Relaxační dovednosti se tak přenášejí do situací každodenního života. To je většinou velmi výhodné, ale nedoporučuje se to např. při řízení auta, protože relaxace může snížit hladinu bdělosti.

Související videa na adrese www.youtube.com/drnespor

- Usměvavá relaxace pro větší klid i sílu
- Motýlí relaxace
- Uvolněte se na doplňte energii
- Jógová relaxace

Praxe

Jak uvedeno výše, na adrese www.drnespor.eu jsou k dispozici I zvukové nahrávky relaxačních a meditačních technik. Vyzkoušejte si je a tu, které vám bude nejlépe vyhovovat, používejte pravidelně.

