

## Jacobsonova progresivní relaxace

### Úvod:

Autor relaxační techniky - Edmond Jacobson vypracoval prakticky dobře použitelný způsob, jak se naučit vnímat zvýšené napětí a uvolnit ho. 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.

### Příprava a prostředí:

Pokud možno klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

**Výchozí poloha:** Relaxaci je vhodné provádět vleže na zádech s horními končetinami podél těla.

**Délka praktikování:** Začátečnickům je doporučeno cvičení 15 minut, pokročilí po zvládnutí techniky kratší čas.

### Postup cvičení:

Cílem je postupně si uvědomit jednotlivé svalové skupiny, na **5 až 7 vteřin je mírně aktivovat a dalších 30 až 40 vteřin je nechat se uvolnit**. Zvyšování napětí svalových skupin lze spojit s nádechem nebo i s krátkou zádrží dechu, fázi uvolnění je vhodné spojit s 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 lýtka, 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 lýtka, 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).

Ujistěte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.

- Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.
  
- Na závěr pomalu rozpohybuje prsty na rukách na nohách, kotníky, zápěstí. Potom se ještě vleže protáhněte se a relaxace končí.

**Zkracování cvičení:** 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.