



° Psychologie zdraví

Copingové strategie

# Relaxace

1. Vymezení pojmu relaxace Rizikové faktory
2. Význam a účinky relaxace pro člověka
3. Základní rozdělení relaxací
4. Vhodné podmínky pro správnou relaxaci
5. Relaxační metody

# Relaxace

- přirozený protipól reakce na stres
- hluboké uvolnění, kterým se odstraňuje zbytečné svalové i nervové napětí
- *psychofyzilogický stav intenzivní regenerace organismu, kdy dochází k posílení imunitního systému a k hluboké regeneraci buněk, zejména nervového systému“ (Janáčková, 2007)*

# Význam a účinky relaxace pro člověka

Podle Zemánkové (2007) účinkuje relaxace v medicínsko-farmakologickém vyjádření proti:

- **stresu** – anxiolytikum,
- **bolesti** – analgetikum,
- **neklidu** – trankvilizér,
- **svalovému napětí** – myorelaxans.

# Relaxace má příznivý vliv na psychický i fyzický vývoj člověka

- uvolnit napětí v těle i mysli;
- odstranit pocity únavy a stavy vyčerpanosti;
- navodit pocity klidu a duševní vyrovnanosti;
- zvládat náročné životní situace;
- ovládat emoce a myšlenky;
- zlepšit funkce vnitřních orgánů a látkové výměny;
- urychlit regenerační procesy ve svalech;
- zklidnit dech a tepovou frekvenci;
- zvýšit odolnost proti bolesti;
- zdokonalovat paměť;
- zlepšit schopnost soustředit se;
- uvědomovat si sebe samého (schopnost vnímat své tělo i duševní pocity);
- pozitivně rozvíjet osobnost;
- předcházet duševním i tělesným nemocem, případně napomáhat při léčbě různých tělesných i psychických onemocnění.

# Základní rozdělení relaxací

Různá hlediska dělení (srov. Knížetová, 1989; Nešpor, 1998; Hartl, Hartlová, 2000; Adamírová et al., 2004):

- **celkové, částečné, místní relaxace;**
- **aktivní a pasivní relaxace;**
- **fyzické a psychické relaxace;**
- **tělesné a duševní relaxace;**
- **svalové, psychické, komplexní relaxace;**
- **úplné, částečné (diferencované) relaxace;**
- **okamžité, signál relaxace.**

# Rozdělení podle prostředků, kterými relaxujeme (Zemánková, 2007)

## Jedná se o:

- uvolnění svalstva, kloubů, vnitřních orgánů polohou, protažení (celkové i místní);
- uvolnění dechem;
- uvolnění emočními projevy – smíchem, pláčem, křikem;
- uvolnění vibracemi – zvuky, zpěvem, hudbou, protřesením těla nebo jeho částí, použitím přístrojů;
- uvolnění pomalým pohybem v pohybových souborech;
- uvolnění dotekem, masážemi různého typu i automasážemi;
- uvolnění působením sociálních podnětů – setkávání s krásou, moudrostí, provádění činnosti se zájmem, láskou (pozitivní myšlení, výchova zaměřená na pochvalu, uznání místo kárání a trestů), setkávání s dětmi, zajímavými lidmi.

# Druhy relaxačních postupů (Srbová, 2007)

- pomocí příjemných představ;
- pomocí představ chladu, tepla, tíhy a uvolňování;
- pomocí opakování uklidňující věty;
- pomocí dechových cvičení, např. pozorování dechu;
- pomocí střídání napětí a uvolnění svalů;
- pomocí příjemných vizuálních, sluchových, hmatových nebo čichových vjemů;
- pomocí pohybů.



# Vhodné podmínky pro správnou relaxaci

## Obecné zásady relaxace (Machová, Kubátová et al., 2009)

- předem se seznámit s účinky a cílem relaxačních cvičení, i s tím, co která technika přináší (uvolnění, zlepšení pozornosti, odpočinek apod.);
- relaxaci a zejména dechovým cvičením by měla předcházet pohybová aktivita;
- dostatek času, pohyby provádět pomalu, prožívat pocity, pociťovat své tělo a svaly;
- brát v úvahu svůj zdravotní stav;
- pro nácvik vybrat vhodnou dobu, místo, nerelaxovat s plným žaludkem;
- mít správné oblečení, které by mělo být pohodlné, neškrťící, volné;
- využít relaxačních nahrávek;
- psát si své zážitky a pocity z relaxace do deníku.

# Základní relaxační polohy (Machová, Kubátová et al., 2009)

- **leh na zádech:** paže jsou položeny volně podél těla, dlaně směřují mírně nahoru a dopředu nenásilně, lopatky se stáhnou dolů směrem k páteři a uvolní se; brada je přitažena blíže k hrudi; spuštěním spodní části krční páteře do podložky se uvolní napětí v šíji, hlavě a v obličeji; nohy leží tak daleko od sebe, aby se nedotýkaly; špičky směřují volně do stran. Bedra se uvolňují dechem v oblasti pupku;
- **leh na břiše** (poloha krokodýla): hlava čelem opřená o zkřížené ruce, špičky chodidel jsou vytočeny vně;
- **poloha na boku** (poloha tygříka): levá tvář spočívá na levé paži, pravá paže je pokrčená při trupu, levá noha je natažená, pravá pokrčená;
- **poloha vsedě** (pozice vozky na kozlíku): sed s rovnou páteří, uvolnění – ruce se položí do klína, ramena se spustí dolů a hlava se mírně předkloní;
- **poloha ve vzpřímeném stoji:** vzpřímený stoj, hlava skloněná na hrudník, ruce podél těla a nohy ve stoji spatném nebo mírně rozkročném.

# Relaxační metody

Drotárová, Drotárová (2003) rozdělují jednotlivé způsoby relaxace do několika skupin:

- **relaxace na bázi svalového uvolnění** (práce s tělem) – masáže, akupresura, reflexní terapie, postojová cvičení (ásany);
- **relaxace na bázi dechových cvičení** – koncentrace na volný, přirozený průběh dechu, plný jógový dech;
- **relaxačně koncentrační metody** – Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův autogenní trénink, meditace;
- **relaxačně imaginativní metody** – tvůrčí představivost S. Gawainové, Silvova metoda ovládnutí vědomí;
- **technologické postupy na bázi vizuální, resp. sluchové stimulace** – biofeedback, subliminální metody;
- **některé další přístupy k relaxaci** – relaxace pomocí vůní (aromaterapeutický přístup), relaxace pomocí hudby (muzikoterapeutický přístup)
- **bleskové relaxační techniky** – techniky, při nichž není třeba dlouhého nácviku, dají se zvládnout během pěti minut.

# Relaxačně-koncentrační metody

- Mezi relaxačně-koncentrační metody patří všeobecně rozšířený **Schultzův autogenní trénink** a **Jacobsonova progresivní relaxace**, ale i **meditace** a **hypnóza**.

# Relaxačně imaginativní metody

- **Mentální trénink**
- **Relaxace na bázi pohybu – jóga**



# Některé další přístupy k relaxaci

- **Relaxace pomocí hudby – muzikoterapie**
- **Relaxace pomocí vůní – aromaterapie**
- **Relaxace dotekovými vjemy a masážemi**



# Literatura

- ADAMÍROVÁ, J. et al. (2004). *Zdravotní tělesná výchova – speciální učební texty: I. část –obecná*. Praha: ČASPV.
- CUNGI, CH.; LIMOUSIN, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál.
- DROTÁROVÁ, E.; DROTÁROVÁ, L. (2003). *Relaxační metody – malá encyklopedie*. Praha: Epoque.
- GEIST, B. (2004). *Autogenní trénink*. Praha: Vodnář.
- HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- NEŠPOR, K. (1998). *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada Publishing.
- PAULSON, G. L. (2007). *Meditace jako spirituální technika: pestrý a kompletní úvod do světa meditace*. Praha: Beta.
- PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada.
- SRBOVÁ, K. (2007). *Učíme se uvolnit a obnovit své síly: tematický okruh osobnostní a sociální výchovy Psychohygienu - lekce 4.2*. Praha: Projekt Odyssea