

Trénink relaxace podle Jacobsona

Autor metody Edmund Jacobson

Tato relaxace je založena zejména na systematickém napínání a uvolňování kosterního svalstva, čímž lze odstranit svalové přepětí. Přitom vznikají příjemné tělesné pocity, které přispívají rovněž i k psychickému uvolnění.

Relaxační metoda podle Jacobsona je nazývána také tzv. progresivní relaxací. Její autor, psycholog Edmund Jacobson, pracoval na katedře fyziologie Chicagské univerzity a při svých výzkumech používal elektromyograf, pomocí něhož měřil napětí kosterního svalstva. Jeho objev spočíval v tom, že zjistil spojitost mezi myšlenkami a pohyby svalstva. Pokud se člověk zaměřil na nějakou myšlenku, vždy došlo k reakci ve svalech. Z toho Jacobson odvodil, že pokud chceme, aby člověk relaxoval mysl i tělo, je potřeba nejprve uvolnit celé kosterní svalstvo.

Rozdíly mezi autogenním tréninkem a relaxačním tréninkem podle Jacobsona

Rozdíly oproti autogennímu tréninku lze spatřit zejména v tom, že v progresivní relaxaci je rozhodujícím faktorem aktivita (napětí svalů), což má za následek hluboké uvolnění. Autogenní trénink je zaměřen spíše na uvolnění pomocí autoinstrukcí a pohroužení do sebe. Výhoda progresivní relaxace spočívá ve skutečnosti, že jeho zvládnutí je méně obtížné a relaxace se většinou dosahuje v kratší době.

Vztah mezi psychickým a svalovým napětím

Jacobsonův objev poskytl důležité informace o tom, jaký vliv má psychika člověka na jeho tělo. Když člověk zažije nějaký emoční otřes, odrazí se to i na jeho kosterním svalstvu. Tělo vyšle informaci do mozku, který vyrozumí emoční oblast. Napětí svalů a šlach tak zpětně zesílí emoční napětí. V případě dlouhodobé psychické nepohody se zátěž ve svalech odrazí na fungování centrální nervové soustavy a narušuje fungování kardiovaskulárních, endokrinních a jiných autonomních systémů.

Uvolnění svalů

Podle Jacobsona je však možné se naučit uvolňovat kosterní svalstvo, a tím ovlivňovat psychickou pohodu i činnost jiných vnitřních mechanismů. Základem je eliminovat pocit napětí ve svalech, což se děje prodloužením tkaniv kosterního svalstva. Je proto důležité si uvědomit rozdíl mezi předcházejícím napětím a eliminací napětí. Relaxace se pak zaměří na všechny velké svalové skupiny. Člověk se naučí v případě potřeby uvolnit či napnout každou takovou skupinu svalů a docílit skrze práce s tělem i psychické vyrovnanosti.

Základní cviky

Jacobsonova relaxace se skládá ze šesti základních cviků:

- Uvolnění rukou a paží
- Uvolnění obličeje
- Uvolnění šíje, ramen a horní části zad
- Uvolnění hrudi, břicha a zad

- Uvolnění beder, stehen a lýtek
- Uvolnění celého těla

Cviky lze provádět samostatně nebo společně jeden po druhém. Doba cvičení by měla být třicet až šedesát minut minimálně jednou denně.

Příprava na cvičení

Cvičit lze v sedě nebo v leže podle toho, jak to člověku vyhovuje. Návčik relaxace má být prováděn v tiché místnosti bez rušivých podnětů. Ruce ponecháme podél těla a v případě, že ležíme, lze doporučit pod hlavu menší polštář. Zavřeme oči a vdechujeme nosem a vydechujeme ústy nebo nosem. Pak hluboce vdechneme vzduch nosem a chvíli jej podržíme v plicích než opět pomalu vydechneme. Tento „rituál“ můžeme třikrát opakovat než přejdeme zpět k normálnímu dýchání. Již tato krátká dechová relaxace nám může navodit příjemné uvolnění.

Uvolnění rukou a paží

1.krok

Nyní přejdeme k prvnímu cviku. Zatneme pravou pěst, stiskneme ji co nejpevněji a sledujeme přitom napětí. Pokusíme se ji stisknout ještě více a vnímáme napětí v pěsti, v celé ruce až po loket. Po chvíli pěst uvolníme. Pak ponecháme prsty pravé ruky volně natažené a pozorujeme, jestli došlo ke změně. Poté cvik ještě jednou opakujeme.

Nyní můžeme vysledovat rozdíl mezi oběma pažemi. Pravá ruka by měla být těžší a teplejší než levá, což znamená, že pravá ruka je již uvolněná (v některých případech lze pozorovat i jemné brnění či naopak pocit lehkosti). Tento jednoduchý cvik nám může ukázat základní princip progresivní relaxace spočívající v napínání a uvolňování svalstva. Stejný postup opakujeme i s levou pěstí a později s oběma pěstmi (čili stisknutí, uvolnění a natažení prstů).

2.krok

Když zvládneme tento základní cvik, přejdeme k dalšímu. Znovu pořádně zatneme obě pěsti, ohneme nyní obě předloktí a napneme svaly. Napínáme je stále víc a sledujeme pocit v pažích. Nyní necháme obě ruce klesnout a vnímáme rozdíl, jak se v pažích šíří uvolnění. Obě pěsti otevřeme a uvolníme prsty. Poté cvik opakujeme. Měli bychom opět cítit tíži i teplo, popř. lehké brnění. Pokud se tyto pocity nedostaví, můžeme cvik ještě jednou opakovat.

3.krok

Nyní přejdeme k další části cviku. Znovu pevně zatneme pěsti, ohneme obě předloktí, napneme svaly, poté necháme ruce klesnout, ale místo uvolnění je pevně přitiskneme k podložce (pokud ležíme) nebo ke stehnům (pokud sedíme). Teprve potom celé paže uvolníme a vnímáme, jestli došlo k žádané změně.

Další fáze relaxace

Celé cvičení lze třikrát až čtyřikrát opakovat za sebou podle potřeby. Je logické, že k dokonalé relaxaci dochází až po týdnech či měsících pravidelného cvičení. Po relaxaci rukou můžeme přejít k dalším formám relaxace (obličej, šíjí, ramenům, hrudi, břicha či zad). Pro instruktáž lze využít například knihu od G. Pohler: Relaxace a zdolávání stresu.

Relaxovat lze i hladké svaly

Pokud při tréninku vydržíme, naučíme se odstraňovat napětí v konkrétních svalových skupinách při nepříjemných událostech (ve stresu, strachu či úzkosti). Zajímavým postřehem je, že při progresivní relaxaci nepřímo dochází i k uvolnění hladkého svalstva (jako je žaludek či vnitřní orgány), které je normálně vůlí neovlivnitelné. Je tak možné zmírnit některé nepříjemné biologické projevy jako bušení srdce či nechutenství.

Různé druhy relaxace

Progresivní relaxace však nenahrazuje klasickou medicínu, pouze slouží jako její doplněk. Proto je dobré se vyhnout šarlatánům, kteří nám nabízejí tuto metodu jako jedinou spásnou záchranu pro zlepšení našeho stavu. Kromě relaxace se můžeme věnovat rovněž cvičení, sportu či jinému možnému druhu odpočinku, který nás posílí zase v jiných oblastech. Relaxačních metod je celá řada a záleží na nás, kterou si vybereme, která nám bude nejvíce vyhovovat a pomáhat.

Zdroj: Drotárová, E., Drotárová, L. (2003). Relaxační metody – malá encyklopedie. Praha: Epoque, Pohler, G. (1995). Relaxace a zdolávání stresu. Praha: Ivo Železný