

Relaxační cvičení

- ✓ Relaxační cvičení jako součást harmonizačních cvičení
- ✓ Stres a jeho dlouhodobé důsledky
- ✓ Indikace relaxačních cvičení
- ✓ Relaxační techniky

Literatura:

- Paramans svámí Mahéšvaránanda (2000). *Jóga v denním životě*. Vídeň: Ibera Verlag.
- Hájek, J. a kol.(2000). *Jóga*. Speciální učební text. Praha: ČASPV.
- Krejčí, M. (2003). *Setkání s jógou*. České Budějovice: EM Grafika s.r.o.
- Vojáček,K. (1988). *Autogenní trénink*. Praha:Avicenum.

- **Relaxace** – z lat. *Relaxare* (re=znovu, luxus=volný) – záměrné uvolňování v oblasti psychické i fyzické.
- Odstraňuje svalové i duševní napětí (tj. šetří energii, kterou vydáváme).
- Je protipólem stresu a napětí.
- Umožňuje organismu (včetně CNS) regeneraci a zotavení, fyziologicky je charakterizovaná **snížením množství impulsů, které přicházejí do mozku z periférie** (ze svalů, smyslových orgánů,..). Tím je snížena míra podráždění mozku a vytvářejí se podmínky k regeneraci.

- Je podmínkou efektivního protahování svalů, urychluje regenerační procesy a odstraňuje únavu, zlepšuje koncentraci pozornosti.
- Lze relaxovat **aktivně** (vědomě), **pasivně** (mimovolně).
- Pro efekt relaxace je nutné zastavit „tok myšlenek“ – snaha dostat se do stavu kdy smyslové orgány přijímají signály (vjemy), ale nedochází k jejich vyhodnocení – nastává vnitřní klid.

- Relaxace je spojena se **snížením srdeční a dechové frekvence, změnou elektrických potenciálů, změnami kožní teploty, ...**
- Harmonizační cvičení pozitivně ovlivňují **autonomní vegetativní systém** (udržuje základní životní funkce, zodpovídá za inervaci svalů, orgánů, za emoce, prožitky, nálady a cítění, je nezávislý na vůli).
- Relaxace účinně působí proti stresu, obnovuje obranyschopnost organismu přirozenou cestou, stabilizuje osobnost, harmonizuje různé úrovně lidského těla (tělesnou, duševní, vegetativní).

Stres

- Stav organismu, který ***je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž*** – fyzickou nebo psychickou. Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí.
- Stresová reakce je fylogeneticky zakódovaná neurohumorální a metabolicko-funkční příprava organismu na boj nebo na útěk.

- Stresová reakce vede k aktivaci mechanismů, které umožňují krátkodobě podávat vysoké výkony v případě nebezpečí, což je dáno využitím rezerv organismu.
- Umožňuje přežití jedince v přírodě.
- Stejná reakce se však spouští i v případě, že člověk je vystaven psychickým tlakům, které nejsou skutečnou hrozbou pro fyzickou existenci.
- Způsob života často vede k tomu, že člověk nemůže na stres reagovat bojem nebo útekem. Pokud není schopen psychický tlak z různých důvodů zvládnout, přechází do stadia **distresu**, kdy původně užitečné obranné mechanismy začnou tělu škodit.
- Dlouhodobé psychické problémy právě tímto mechanismem vyvolávají různé zdravotní obtíže, které nejprve přispívají ke snížené kvalitě života. Později se podílejí na rozvoji onemocnění.

| 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 | ↑ |

Důsledky dlouhodobého stresu:

- úzkost, deprese
- zvýšené uvolňování glukózy jedním z faktorů vzniku diabetes mellitus II. typu
- hypertenze
- ischemická choroba srdeční
- infarkt myokardu
- astma bronchiale
- žaludeční vředy aj.
- „spouštěč“ onemocnění (onkologických aj.)

Indikace relaxačních technik:

- ***Kompenzační cvičení*** ve sportu!!
- Sport, vzdělávací proces – zlepšuje se schopnost ***koncentrace pozornosti***.
- ***Zdravotní potíže vyvolané stresem*** (pracovní vypětí, osobní vztahy, rodinné aj...) – dlouhotrvající chronické potíže a bolesti pohybového aparátu – bolesti zad, zvýšené svalové napětí, bolesti hlavy,).
- ***Poruchy spánku***, úzkostné stavy, aj.

Podmínky pro relaxaci

- ✓ Vyloučit všechny smyslové vzruchy (sluchové i optické)
- ✓ Zajistit vhodnou teplotu
- ✓ Vhodná podložka – příjemná, pevná, tepelná izolace
- ✓ Zaujmout vhodnou polohu
- ✓ Vhodné oblečení (volné, teplé, případně deka)
- ✓ Vyloučit z mysli problémy, starosti vyvolávající pocity napětí, soustředit svoji pozornost na klidné plynutí dechu
- ✓ Vhodně modulovat hlas cvičitele, případně využít relaxační hudbu

Příklady relaxačních technik:

- **Jacobsonova progresivní relaxace**
- **Autogenní trénink**
- **Jógová relaxace**
- **Relaxace na signál (cue controlled relaxation)**
- **Diferencovaná (částečná) relaxace**
- **Aplikovaná relaxace**
- **Vizualizace**

Jacobsonova progresivní relaxace

- Edmond Jacobson (1888 – 1983)
- Principem spočívá v uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním jednotlivých svalových skupin, poté celého těla.
- Autoterapie zvýšeného svalového napětí.
- Přispívá k psychickému uvolnění.
- Hlavním působícím faktorem je aktivita (oproti autogennímu tréninku).
- Nízká obtížnost, rychlejší relaxační efekt.

Progresivní relaxace

3 fáze nácviku:

1. Kontrakce – postupně všechny svalové skupiny v pořadí od končetin ke středu těla, od ramene ke krku, svalstvo obličeje, oči a mluvidla
2. Relaxace – ve stejném pořadí – ihned po kontrakci
3. Uvědomování – vnímání změn mezi napětím a uvolněním při zdůrazňování příjemného pocitu relaxace

Autogenní trénink

- Autorem je německý lékař Johann Heinrich Schultz (1884 – 1970).
- Relaxační tréninková psychoterapeutická metoda, patří do metod relaxačně koncentračních – soustředivé sebe uvolňování.
- Schultz používal při léčbě válečných veteránů hypnózu, jeho pacienti často uváděli zlepšení, i když nebyla použita hypnotické sugesce.
- Podstatný byl stav uvolnění navozený hypnózou. Pacienti často uváděli při uvolnění pocity příjemné tíže a tepla.
- Pocit 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.
- Nutná je trpělivost v praktikování a dostatek času.
- Zpočátku je vhodné tuto relaxaci provádět pod vedením terapeuta.
- Lze je provádět individuálně, kdy je výhodnou větší individualizace postupu, nebo častěji kolektivně, kdy působí skupinová sugestivní atmosféra.

- Usnadňuje regulaci svalového i psychického napětí.
- Jeho průběh je individuálně různý, mluvíme o individuálních variacích. Pod vedením terapeuta si pacienti vkládají do autogenního tréninku osobní formule, „hesla“, „předsevzetí“, zaměřené na zvládání potíží a problémů, např. „budu klidnější a výkonnější“, „cigarety jsou mi lhostejné“ – autosugesce.
- **Formule musí být pozitivní**, povzbuzující, ne negativní a potlačující. Vzhledem k tomu, že mozek má tendence vypouštět předponu "ne", je potřeba používat vhodné formulace.

- Autogenní trénink se používá v ***léčbě neurotických poruch, toxikomanie, psychosomatických onemocnění, v léčbě závislostí***. Jde o techniku pomocnou, i když významnou a v praxi velmi užitečnou.
- AT se využívá i ***ve výkonnostním sportu*** – schopnost koncentrace i v přítomnosti rušivých prvků (např. při soutěžích).
- Provádí se ***2x denně minimálně po dobu 3 měsíců***. Délka jednoho cvičení je cca 3 min.

Základní varianta autogenního tréninku spočívá v navození pocitů: - jsem klidný, uvolněný, je mi dobře

- **Tíhy** končetin a trupu,
- **Tepla** (ve stejném pořadí)
- **Klidného, pravidelného dechu,**
- Pravidelné srdeční činnosti,
- Pocit tepla uvnitř těla (solární plexus)
- Pocit chladného čela (příjemného pocitu) – osvěžuje mysl

Polohy: v leže, uvolněný sed na židli, leh na boku...

Zakončit krátkým setrváním v relaxované poloze, poté lehce aktivovat – protáhnout se, prohloubit dech,...

Cíl AT:

- Schultz:

Konečným cíle AT je to **„aby se člověk přesně předepsanými cvičeními stále více vnitřně uvolňoval a ponořoval do sebe a aby dosáhl z nitra vycházející přestavby celého organismu, která umožňuje posílit to, co je zdravé a zmírnit nebo odstranit to, co je nezdravé“**

Využití: rychlé tělesné i duševní osvěžení (bleskový odpočinek), rychlejší usínání, napomáhá vydatnému spánku a okamžitému probuzení v určitý čas v plné svěžesti.

Jógová relaxace

- V pozici šávásany nebo jiné kde se cítíme klidně, pohodlně.
 - 10 – 30 minut, pokročilí i déle.
1. Uvědomování si části těla a jejich uvolňování
 2. Vnímání dechu
 3. Relaxační představy – vizualizace
 4. Předsevzetí
 5. Pozvolný závěr relaxace

Vizualizace:

- Pozornost za čelo a zavřená víčka - v tomto prostoru, podobně jako na promítacím plátně, nechte vystupovat různé obrazy: moře, les, potok, chrám ...
- Představa sami sebe na příjemném, klidném místě – vizualizace navazujících obrazů za sebou.
- Vizualizace barev, vůní, teploty místa, uvědomění si vdechované energie aj.

Předsevzetí:

- Vložení kladného předsevzetí (sankalpa), nebo rozhodnutí do podvědomí.
- Např. „Jsem klidný/á“.

Pozvolný závěr jógové relaxace:

- Uvědomění si znovu svého dechu.
- Uvědomění si těla, kde se dotýká podložky a je zcela uvolněné, bez bolesti a napětí.
- Uvědomění si prostoru kolem, stále ještě se zavřenýma očima.
- Pomalý pohyb prsty u nohou, u rukou, protažení se, otevření očí. Jógová relaxace končí.

Relaxace na signál (cue controlled relaxation)

- Spočívá ve zvyku cvičit relaxaci nebo jógu pravidelně v určité denní dobu a na určitém místě.
- Už to, že se ocitáme na místě, kde jsme zvyklí praktikovat relaxaci v obvyklém čase, nás má automaticky vést 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).

Diferencované (částečná) relaxace

- Diferencovaná (částečná) relaxace znamená, že člověk uvolní určité části těla, zatímco jiné svalové skupiny pracují.
- Diferencovaná relaxace je nutnou podmínkou správného cvičení jógových pozic, ekonomického provádění pohybu v pohybových stereotypch i při sportu.

Aplikovaná relaxace

- relaxační technika, např. relaxace na signál nebo diferencovaná relaxace se použije bezprostředně po té, co se objeví symptom (např. úzkost, pocit stresu, bolest, napětí).
- Schopnost relaxace se aplikují do situací každodenního života.
- !!!např. při řízení auta nerelaxovat - relaxace může snížit hladinu bdělosti 😊
- !!!! Dlouhodobé relaxace nepoužívat u dětí (zejména při ADHD)

Aplikovaná relaxace

V *psychomotorice* (tělesné poznání):

- ✓ Cvičení na vnímání rozdílů mezi napětím a uvolněním („dřevěný panák“ x „hadrový panák“)
- ✓ Relaxační techniky – manuální
- ✓ Využití taktilních vjemů:
 - dotyky rukou a ostatních částí těla
 - pomocí pomůcek (reflexní, molitanové míčky)