

Relaxace a imaginace

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Osnova přednášky

- Autonomní nervový systém
- Relaxace
 - Dýchání
 - Autogenní trénink
 - Meditace, mindfulness
 - ASMR
- Imaginace

Autonomní nervový systém

Sympatikus

- Stimulace, když jsme ve stresové situaci
- Příprava těla na akci
- ↑ instinkty
- ↓ kognitivní kapacita
- ↓ sebe-kontrola

Parasympatikus

- Stimulace, když se cítíme bezpečně
- ↑ zažívání, kognice, imunita

Sympatikus		Parasympatikus
katabolismus	metabolismus	anabolismus
zvýšení	teplota	snížení
zvýšení	srdeční frekvence	snížení
rozšíření	koronární tepny	zúžení
zvýšení	krvní tlak	snížení
rozšíření	bronchy	zúžení
útlum	peristaltika	zvýšení
konstrikce	cévy GIT	dilatace
snížení	sekrece žláz GIT	zvýšení
konstrikce	svěrače GIT	dilatace
snížení	sekrece žluči	zvýšení



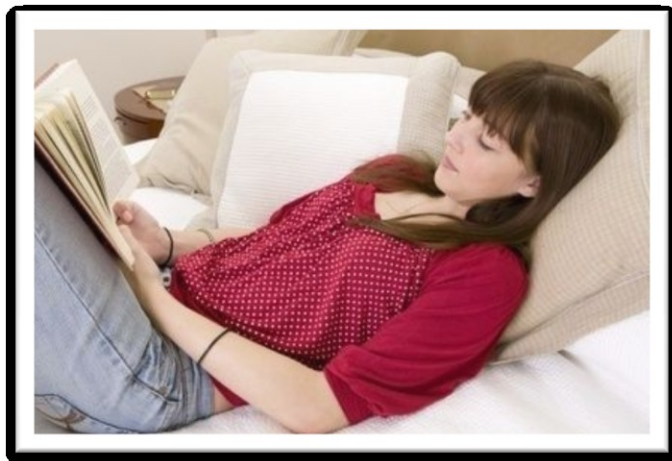
Které každodenní situace denně aktivují sympatikus?



Jak moc autonomní je ve skutečnosti autonomní nervový systém...?

Relaxace

- Stav **psychického** i **somatického** uvolnění
 - Souvislost svalového a psychického napětí
- Snížení prokrvení svalů, pokles svalového napětí
- Snížení dechové a tepové frekvence
- Snížení krevního tlaku
- ...
- Možnost **řešení stresové situace**, ale neplatí pouze „stres → relaxace“ (!)
- Relaxace jako **prevence**
- **Plná koncentrace pozornosti** na určitou věc – př. tělesné pocity, dech
- Vše ostatní je v pozadí



Relaxační metody

- Autogenní trénink (Schultz)
- Progresivní svalová relaxace (Jacobson)
- Technika 5P
- Dynamická relaxace (v pohybu, v tanci, v kolébání se)
- Dechová cvičení
- Psychosomatická cvičení (jóga, Reichovy cviky, Tai-chi,...)
- Masáže a automasáže (rukou, šíje, obličeje, chodidel)
- Imaginativní postupy (KIP, řízená imaginace)
- Sugescce a autosugescce
- Meditace

Co je podmínkou relaxace?

- Základem je **vnímavost k sobě**
 - Tělesné reakce, emoce
- **Prostředí**
 - Klid, přiměřená teplota místnosti, hudba?
 - Oblečení
- **Poloha**
 - Leh na zádech
 - Poloha spícího vozky
 - Poloha mexického povaleče



Dýchání

- Součástí řady fyzických cvičení, relaxačních technik
- Dechová cvičení působí na celý organismus, rytmus dýchání → svalové i psychické napětí
- **Nádech:** aktivní pohyb, mobilizace energie, koncentrace na určitý podnět
- **Výdech:** uvolnění, relaxace, odpoutání pozornosti od nežádoucích představ, myšlenek, rušivých podnětů



Dýchání

Change Your Breath, Change Your Life | Lucas Rockwood | TEDxBarcelona

[https://www.youtube.com/watch?v= QTJOAI0UoU](https://www.youtube.com/watch?v=QTJOAI0UoU)



4:09 - Water breathing - 4:4 - anytime/ all day

5:27 - Whiskey breathing - 4:8 - before sleep

7:02 - Coffee breathing - 0-20x - 3 rounds on Morning - before workout - afternoon

Dýchání - jednoduché relaxační techniky

- Hluboké (brániční) dýchání – do břicha
 - Stimulace bloudivého nervu (nervus vagus, X)
- 6 dob nádech
- 3 doby zadržení dechu (přitiskneme bradu k hrudníku a polkneme)
- 6 dob výdech
- 10-20 dob maximální nádech nosem
- Stejně dlouhý maximální výdech
- Při nádechu zatneme pěsti (napnutí svalů), při výdechu pěsti uvolníme
- Rytmus dýchání sladíme s krokem při chůzi

How to practice deep breathing

- Sit comfortably with your back straight. Put one hand on your chest and the other on your stomach.
- Breathe in through your nose. The hand on your stomach should rise. The hand on your chest should move very little.
- Exhale through your mouth, pushing out as much air as you can while contracting your abdominal muscles. The hand on your stomach should move in as you exhale, but your other hand should move very little.
- Continue to breathe in through your nose and out through your mouth. Try to inhale enough so that your lower abdomen rises and falls. Count slowly as you exhale.

If you find it difficult breathing from your abdomen while sitting up, try lying down. Put a small book on your stomach, and breathe so that the book rises as you inhale and falls as you exhale.

Autogenní trénink

- J. H. Schultz
- Vsedě nebo vleže na klidném prostředí, zavřené oči
- **Nižší forma** - postupně se procvičuje:
 - 1) Pocit tíhy v končetinách
 - 2) Pocit tepla v končetinách
 - 3) Pocit klidného dechu
 - 4) Pravidelná činnost srdce
 - 5) Pocit tepla v břiše
 - 6) Pocit příjemného chladu čela
- **Vyšší forma**
 - Vyžaduje zvládnutí nižší formy
 - 30-60 minut
 - Koncentrace na představu barev, předmětů, osob, vlastních zážitků, abstraktních hodnot

Před spaním...



<https://www.youtube.com/watch?v=3o9etQktCpl>

Meditace, mindfulness (všímavost)

- Plné prožívání přítomnosti
- Uvědomění si, co se děje v nás i kolem nás
 - Co vnímáme smysly, co nás napadá, co cítíme apod.
- „Nechat myšlenky přijít a zase odejít.“
- Regulace stresu, zastavení myšlenek, pocit pohody, lepší zvládání emocí, ...

How To Meditate For Beginners (Animated)

<https://www.youtube.com/watch?v=JslvBclVtDg>

Mindfulness MUNI před koronavirem...

MUNI | ÚSTAV PSYCHOLOGIE
MED | A PSYCHOSOMATIKY



Zastavte se

Chcete se naučit více si uvědomovat, co je ve vašem životě právě teď důležité?

Přijďte se s námi na krátký čas zastavit.

Jen chvíli být a vnímat, kdo jsme a kam směřujeme.

KDY: Každé úterý od 18. 2. do 28. 4. 2020

13:30 – 14:00

KDE: Ústav psychologie a psychosomatiky LF MUNI

Pavilon A1, 4. patro, Kamenice 3, Brno

ASMR Sleep

- Autonomous Sensory Meridian Response (samostatná smyslově-meridiánová reakce)
- Specifické **audio i vizuální stimuly** (šeptání, zvuky) → „**braingasm**“ – „**brain orgasm**“, uvolnění
- Výhoda oproti meditaci apod. – **nevyžaduje úsilí**
- Málo studií, údajně zlepšuje symptomy deprese a chronické bolesti (?)

ASMR Sleep & Relaxation Treatment ❤️

<https://www.youtube.com/watch?v=7FHHXTUsJx0&t=413s>

Lemon Meringue Pie | ASMR Cooking Sounds

<https://www.youtube.com/watch?v=nHAsKe896KM>

Další možnosti relaxace

- Dělání ničeho?
- Koupel
- Čaj
- Hudba
- Procházka
- ...
- **Individuální!**

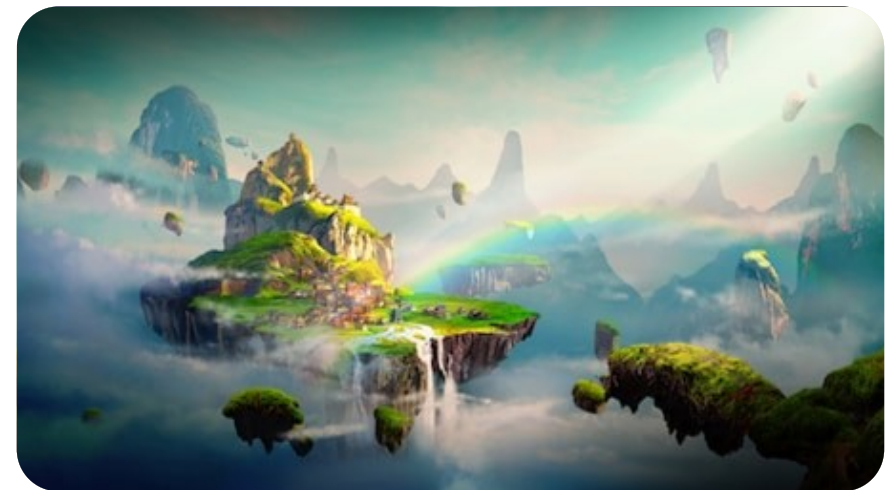
= prakticky cokoli 😊



Imaginace

- *Imago – obraz, imaginari – představovat si*
- Interindividuální rozdíly ve schopnosti vytvářet představy
 - Jasnost, živost, smysl (zrakové, sluchové, pohybové, čichové)
- Imaginace pracující se zřetelnými zrakovými představami = **vizualizace**

- **Využití?**
 - Relaxace
 - Terapie – např. systematická desenzibilizace
 - Sport
 - Paměťové techniky
 - Osobní rozvoj



Imaginace (nejen) ve sportu

- Jedna z nejpoužívanějších forem mentálního nácviku ve sportu
- Znovuvytvoření **předešlých** prožitých zkušeností i zobrazení **nových** událostí
- V české literatuře imaginace = **ideomotorický trénink**

- Nácvik a procvičování pohybových dovedností - mentální procvičování
- Příprava na výkon
- Relaxace, vyrovnání se s mimosportovními aspekty
- Zlepšení mentálních procesů, osobní rozvoj
 - ↑ koncentrace, sebevědomí, motivace, kontrola úzkosti
- Zranění – imaginace lze použít, i když jedinec nemůže trénovat



Imaginace (nejen) ve sportu

- Sportovec musí umět imaginaci používat, jinak je zbytečná
- Větší zkušenost → lepší zapojení více smyslů, tj. imaginace jako **polysenzorická zkušenost**
- Nutná dokonalá představa všech detailů, správné techniky, ...
- I např. představa klidného srdce

- Může ovlivňovat **fyziologickou** odpověď organismu
 - ♥ tep, tlak, tepelná vodivost pokožky
 - Výhodou hlavně pro sporty vyžadující jemný pohyb a ↑ preciznost pohybu
 - Hod oštěpem, šipky, kulečník

Děkuji za pozornost.