

Relaxace

Autosuggestivní postupy

- Význam a intenzita představivosti
- Využití vlivu představ
- Formulace jednotlivých autosugescí
- Omyly při provádění autosugesce (A):
nesprávně zvolený předmět A, násilné
vnucování A, nežádoucí neg. A, nedostatky
prožitků a představ, přílišná neurčitost A

Vztah psychických reakcí a fyziologických symptomů

- 1) Pasivní, beznaděj (tendence k onemocnění rakovinou);
- 2) Agresivní, hostilní (tendence ke kardiovaskulárním onemocněním);
- 3) Kombinace výše uvedených typů;
- 4) Schopnost nadhledu (efektivní zvládnání)

Relaxace

Proč je relaxace důležitá

- Tenze: spěch, neklid, zvýšené množství podnětů, tenze nás činí citlivějšími;
- Reziduální (zbytková) tenze
- Neurosvalová hypertenze
- Souvislost mezi neurózou a neschopností se uvolnit;

Typy relaxací

- Spontánní svalová relaxace
- Diferencovaná svalová relaxace
- Relaxace vnitřních orgánů
- Speciální metody svalové relaxace:
 - Autogenní trénink
 - Jacobsonova progresivní relaxace

Autogenní trénink (J.H. Schultz)

- tíha v končetinách,
- teplo v končetinách,
- klidný dech,
- pravidelná srdeční činnost,
- pocit tepla v nadbřišku,
- chladné čelo

Koncentrace jako bodové vědomí

Fenomén flow

- Náročná aktivita, vyžadující určitou dovednost
- Splývání činnosti a vědomí
- Jasně cíle a zpětná vazba
- Soustředění na daný úkol
- Kontrola dění a její paradoxy
- Sebezapomnění
- Změněné vnímání času

Autotelické prožívání: optimální zážitek se stává sám sobě cílem;

Csikszentmihalyi, M.: O štěstí a smyslu života. Praha: Portál, 1996