

# Jak snížit tělesné pocity vyvolané úzkostí pomocí relaxace

*Kdykoli pociťujete úzkost nebo jste ve stresu, vaše svaly se napnou. Když se svaly napnou příliš, objeví se v těle nepříjemné pocity, jako je bolest hlavy, za krkem, v ramenou a v zádech, sevření na hrudi, potíže při nadechnutí, třes, brnění v rukou a ve tváři. Tyto pocity úzkost ještě zvyšují, což zase vede ke zvýšenému napětí ve svalech. Výsledkem je bludný kruh narůstajícího napětí, které je stále nepříjemnější.*

Nejúčinnější způsob, jak kontrolovat tělesné pocity vyvolané úzkostí, je relaxace. Relaxace neznamena jen sedět před televizí nebo věnovat se nějakému svému koníčku (i když tyto rekreační činnosti jsou také důležité). Je třeba, abyste se naučili, jak snížit nadměrné napětí v těle, kdykoli si to přejete a potřebujete to. Můžete pak tuto dovednost využívat ke zmírňování pocitů úzkosti a s nimi spojených nepříjemných tělesných pocitů v mnoha různých situacích. Kromě toho, když bude vaše tělo zbavené napětí, vaše mysl se také dokáže zklidnit.

Ovšem schopnost relaxovat není něco, co by člověk uměl přirozeně, je to dovednost, kterou je třeba se naučit. Následující cvičení vám pomůže naučit se, jak dosáhnout stavu uvolnění. První cvičení je dosti dlouhé, ale jakmile je zvládnete, začnete proces dosažení uvolnění zkracovat, až budete schopni se uvolnit velmi rychle. Je ovšem třeba věnovat tomu dostatek času a nedá se to uspěchat.

## Všeobecná doporučení

- Než začnete cvičit, rozhodněte se, kdy se budete cvičení věnovat, a snažte se to dodržovat každý den, aby se cvičení stalo součástí vašeho denního režimu.
- Provádějte cvičení dvakrát až třikrát denně: čím častěji budete cvičit, tím snáze budete schopni dosáhnout stavu uvolnění.
- Zvolte si k cvičení klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit. Nepouštějte se do cvičení, pokud máte hlad nebo těsně po jídle. Není také dobré, pokud je v místnosti příliš horko nebo příliš zima. Mohlo by vám to bránit dosáhnout uvolněného stavu.
- Cvičení začněte tím, že si pohodlně lehnete v pohodlných šatech. Později můžete nacvičovat relaxaci i vsedě nebo vestoje.
- Snažte se zaujmout pasivní postoj, tj. nedělejte si starosti s tím, jak vám to jde a zda dokážete úspěšně relaxovat. Prostě se do toho dejte a nechte věcem volný průběh.
- Snažte se dýchat nosem a úplně naplnit plíce, takže ucítíte, jak se vám napínají svaly na břiše. Dýchejte pomalu a pravidelně; nenadechněte se náhle, rychle a zhluboka, protože by se vám mohla zatočit hlava. Položte si ruku na břicho, a pokud dýcháte správně, ucítíte, jak se vám ruka při nádechu zvedá. Vyzkoušejte si to ještě před nácvičkou relaxace, abyste si na tento způsob dýchání zvykli.
- Zaznamenávejte si po každém cvičení, nakolik jste se dokázali uvolnit, abyste věděli, jak vám to jde. Počítejte s tím, že některý den to bude horší a jindy zase lepší – každý z nás má dny, kdy se uvolní snáze, a dny, kdy je to pro něj obtížnější.

## Cvičení:

### Progresivní relaxace

Protože není možné nacvičovat relaxaci a zároveň číst instrukce, pročtěte si nejdřív všechna cvičení, abyste se seznámili s jejich obsahem. Potom můžete začít postupně cvičit všechna čtyři cvičení, která jsou stále kratší. Až budete schopni dosáhnout stavu uvolnění pomocí prvního cvičení, přejděte ke druhému cvičení, pak ke třetímu a nakonec se naučte čtvrté cvičení, tzv. rychlou relaxaci. Celý nácvik může trvat několik týdnů. Potřebná doba je u každého člověka různá. Přejděte k dalšímu cvičení opravdu až tehdy, kdy se dokážete skutečně uvolnit pomocí nynějšího cvičení. Spěchem nemůžete nic získat.

## Progresivní svalová relaxace

Nácvik progresivní relaxace vám pomůže naučit se rozlišovat mezi napjatými a uvolněnými svaly, takže poznáte, kdy jste napjatí, a můžete v tom okamžiku začít relaxovat. Postupně procházíme jednotlivé svalové skupiny, které napínáme a uvolňujeme. Pro pozdější aplikaci do přirozených situací je lépe necvičit vleže, ale sedět na pohodlné židli. Je důležité nacvičovat napětí a uvolnění ve správném pořadí a správném rytmu. Napětí by mělo přijít na konci nádechu, uvolnění s výdechem. Nejdřív příslušné svaly pozvolna napněte a při tom se soustřeďte na pocity napětí a námahy. Držte svaly napjaté asi pět vteřin, pak je povolte a uvolněte na 10–15 vteřin. Uvědomte si, jaký máte pocit ve svalech, když je uvolníte. Zaměřte svou pozornost na jednotlivé části svého těla. Toto relaxační cvičení spočívá v tom, že tento postup opakujete postupně se všemi hlavními skupinami svalů celého svého těla. Normálně napínáme a uvolňujeme každou svalovou skupinu jen jednou. Po projití všech svalů zhodnotíme na stupnici 0–100 %, jakého stupně relaxace se podařilo dosáhnout. Této stupnici využíváme po celou dobu nácviku, abychom mohli sledovat dosažený pokrok.

### *Instrukce pro progresivní relaxaci*

- Zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
- Ohněte lokty a zatněte bicepsy, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
- Natáhněte obě paže a zatněte triceps... uvolněte.
- Přitáhněte ramena k uším... uvolněte.
- Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.
- Sevřete víčka... uvolněte.
- Napněte čelisti tím, že sevřete pevně rty... uvolněte.
- Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou u sebe, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
- Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
- Zatlačte bradu proti hrudi... uvolněte.
- Zvedněte ramena k uším... uvolněte.
- Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, vydechněte a uvolněte.
- Přitáhněte k sobě lopatky... uvolněte.
- Zatněte svaly břicha... uvolněte.
- Zatněte hýždě... uvolněte.
- Napněte stehna... uvolněte.
- Zatlačte nohy do podlahy... uvolněte.
- Zvedněte palce na nohách a tlačte vzhůru... uvolněte.
- Klidně a pravidelně dýchejte břichem... udělejte sedm nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáka, řekněte si v duchu slovo „Uvolnit“.

Zpočátku je vhodné zvolit si místo a čas, který nám vyhovuje a kdy nejsme rušeni. Progresivní relaxaci procvičujeme alespoň dva týdny dvakrát denně po dobu asi deset minut. Během celého cvičení i mezi jednotlivými fázemi cvičení dýchejte pomalu a pravidelně. Když na konci cvičení ještě cítíte v těle napětí, cvičení zopakujte. Pokud cítíte napětí pouze v některých částech těla, opakujte cvičení pouze v těchto oblastech. Po skončení cvičení chvíli počkejte a zklidněte mysl. Myslete na něco příjemného – vybavte si nějakou scénu nebo představu, která vám nejlépe vyhovuje. Dýchejte pomalu nosem. Věnujte tomuto uklidnění jednu nebo dvě minuty, pak otevřete oči. Nevstávejte rychle a když jste připraveni, pohybuje se **pomalou** a protahujte se **jemně**.