

# **POHYB A RELAXACE**

© Vladimír Kebza, Lumír Komárek  
ISBN 80-7071-217-1

Užívat plně dny, které jsou nám na tomto světě vyměřeny, neznámá se jim jen oddávat, ale aktivně je prožívat. V té činnosti, tvoření, hledání a ztracení, radosti a trápení je smysl naší lidské existence. Takový život je ovšem plný podnětů, často neobyčejně silných, na něž musíme reagovat. Jenže tato reakce není vždy snadná ani přímočará, nevede vždy rychle k vyrovnání. Může nás dokonce hodně potrápiti i ohrozit tělesnou a duševní rovnováhu. A ten stav přetížení duše a těla, který je tím častější, čím intenzivněji pracujeme a složitější činnosti vykonáváme, pociťujeme jako stres.

Jinými slovy – souhrn vlivů a požadavků na člověka kladených se nazývá zátěž a přiměřený stupeň zátěže aktivizuje, podněcuje a rozvíjí. Pozitivně působí ale jen do toho okamžiku, pokud jsme schopni se s nimi vyrovnat. Když je nezvládáme, působí negativně až destruktivně a stávají se stresem.

Stres, spojený s nepříjemnými, negativně laděnými emocemi, vznikající v situacích s malou či žádnou možností svobody jejich výběru či volby, se nazývá distres a je považován za škodlivější druh stresu. Silné zatížení, spojené s pozitivně laděnými emocemi, příjemnými zážitky, vznikající v situacích s vysokou možností si je svobodně vybrat, či je ovlivnit, je nazýváno eustresem, tj. méně škodlivým, i když též organismus zatěžujícím stresem.

Krátký, akutně působící, i když silný stres nemusí ještě znamenat ohrožení zdraví, avšak dlouhodobě působící, chronický stres je třeba vždy považovat za významné riziko.

Stresu je možné předejít. V současné společnosti je sice velmi obtížné se mu zcela vyhnout, lze však zvýšit schopnost vyrovnávat se s ním. Základem zvyšování osobní odolnosti vůči stresu je pravidelná životospráva s dostatkem aktivního odpočinku, jehož ústředním principem je dostatek přirozeného pohybu. Není důležité, zda je to ten či onen sport, závodní nebo rekreační, nebo zda jsou to jen pravidelné procházky jen tak pro potěšení, nebo cvičení prováděné neuvědoměle třeba při výcviku psa. Tělesné a duševní funkce jsou v lidském organismu v těsném sepětí a jedny ovlivňují druhé. Pozitivně či negativně.

Pravidelný tělesný pohyb snižuje duševní napětí, a dokonce se může podílet i na formování osobnosti. Sportovci a pohybově aktivní lidé mají obvykle vyšší sebedůvěru, snadněji zvládají problémy, které život přináší, a jsou tvořivější ve všech druzích činnosti, tedy i v duševní práci. To vše má své funkční příčiny. Při intenzivním pohybu vylučuje organismus látky zvané endorfiny, které jsou jakousi drogou, složením podobnou morfinu. Ty vyvolávají pocit uspokojení a pohody, a dokonce i jako drogy jsou návykové. Proto ten, kdo si zvykne na pravidelnou tělesnou aktivitu, nemůže si život bez pohybu představit.

Pohyb má přinášet radost a potěšení, proto je nutné vybrat si takovou činnost, která je zvládnutelná a subjektivně příjemná. Každý, i když je sebemeně obratný, určitě rád jezdí na kole, plave nebo chodí na procházky. Pohybu by měl průměrný člověk věnovat alespoň půl hodiny každý druhý den.

## Jaké jsou zdroje a příčiny stresu?

Nejčastějšími příčinami jsou osobní nespokojenost a konflikty v mezilidských vztazích. Častým průvodcem našeho života jsou frustrace, čili pocit zklamání nebo zmaření něčeho, čemu jsme přisuzovali značný význam. Do stresu nás může vehnat též časová tíseň. Příčinou bývá i očekávání ohrožení nás nebo našich blízkých, citové strádání, nedostatek pozitivních citů a nedostatek přátelského prostředí.

Snad nejčastější zdroje stresu jsou v pracovní oblasti. Týkají se zaměstnání a všeho, co s ním souvisí, jako je úspěch a cesty, vedoucí k jeho dosažení, denní program, organizace práce, vztah podřízeného k nadřízenému a naopak. Důležitými zdroji stresu jsou poruchy mezilidských vztahů vyplývající z chybné komunikace. Nejčastějšími chybami je nedostatek schopnosti stručně a jasně sdělit, co chci, neschopnost naslouchat druhému, nízká schopnost vžít se do potřeb, motivů a zájmů lidí kolem nás a pohlédnout na svět jejich očima (tzv. empatie) a tendence partnera v diskusi spíše překřičet, než se zamyslet nad jeho argumenty. Významným zdrojem stresu je nedostatek společenského uznání, ocenění vlastní práce nebo úspěchu. I ekonomický standard, neboli peníze a hlavně jejich neutuchající potřeba jsou velice záladné. Usilovat o zaslepené hromadění věcí, služeb, radovánek, zájezdů znamená předem prohrát v nevyhratelném závodě s chamtivostí a vystavit se chronickému a velmi silnému stresu. A konečně zdraví, zvláště jeho nedostatek a obava o ně jsou silnými stresory.

Předejít stresu, eventuálně zvládnout jeho nástup není nemožné. Dokonce se zdá, že to je v silách každého z nás. Pokusme se shrnout do malého desatera zásady, které by nás měly před rizikem stresu ochránit:

- 1) *Otevřený, tolerantní a přátelský kontakt s ostatními lidmi, postavený na otevřené a vnímavé komunikaci.*
- 2) *Předpokladem efektivní komunikace je nejen umění vyjádřit přesně, objektivně a stručně to, co vyjádřit chceme, ale také umění naslouchat druhému včetně toho, že to umíme dát dostatečně najevo.*
- 3) *Náš názor nemusí zastávat všichni a měli bychom si zvyknout naopak na myšlenku, že názor druhých lidí, třebaže odlišný od našeho, může být právě ten správný.*
- 4) *Nahradíme nepřátelské, agresivní a podezřívavé myšlenky a představy jejich pozitivně laděnými protiklady. Pokusme se přeladit způsob našeho uvažování tak, že nebudeme neustále podezřívat okolí z úkladů, nepřátelství a pletich vůči nám. Pokud snad máme za sebou skutečně nějakou reálnou smutnou zkušenost s nepřátelskými projevy druhých, pokusme se být velkorysí a zapomeňme na to.*
- 5) *Nedaří-li se nám zbavit se nepřátelství, podezřívavosti a nadměrných a zbytečných obav a předsudků, zkusme nějaký čas (asi dva týdny) sami pro sebe dokumentovat způsob našeho uvažování vedením záznamů o podstatě, příčinách a souvisejících okolnostech těchto pocitů. S odstupem času uvidíme, že valná část všeho toho byla neopodstatněná nebo přinejmenším nepřiměřená.*

- 6) *Pokusme se v běžném každodenním kontaktu s lidmi, zvláště hrozí-li konflikt, vcítit se co nejpřesněji do pocitů, ale i motivů, zájmů a snah druhých, vžít se do jejich kůže a podívat se na problém jejich očima. Můžeme tak často pochopit zdánlivě nevysvětlitelné a iritující.*
- 7) *V situacích hrozících konfliktem uplatňujeme co nejčastěji osvědčený prostředek – humor. Smích dokáže rychle odstranit dusnou atmosféru, musíme však umět zasmát se i sami sobě, abychom se mohli uvolněně smát s ostatními.*
- 8) *V konfliktech, pokud k nim snad přece jen dojde, se snažme zachovat chladnou hlavu, držet se věci a nerozšiřovat podstatu sporu na osobní vztahy. Snažme se zamezit zbytečným konfrontacím a budme racionální. V afektu se nic kloudně nevyřeší. Rozhodně se zbavme myšlenek na pomstu. A mějme na paměti, že pracovní rozpor nesmí změnit kamarádství.*
- 9) *Budme asertivní, to jest ani ne agresivní, ani pasivně odevzdaní. Dokažme přiměřeným způsobem buď obhájit své zájmy a cíle anebo od nich, na základě věcných argumentů, odstoupit.*
- 10) *Zvyšme svoji tělesnou aktivitu a dbejme na dobrou životosprávu. Dvacetiminutová denní rychlá procházka, jízda na kole, plavání, nebo jiný sport již samy o sobě zahánějí příznak stresu. Přiměřená výživa, umírněné požívání alkoholu a nekuřáctví pohybu významně pomáhají.*

Jsou ale i další metody ke zvládnání stresu a jeho důsledků, které se vyvinuly, zejména během posledních let, k velké rozmanitosti a dokonalosti. Jsou to relaxační metody.

7

## Relaxační metody

### Relaxační metody

Umění relaxovat, uvolnit se, zbavit se napětí, odpočinout si a nabrat sil je jedním z nejvýznamnějších způsobů zvládnání stresu, který přestal být na počátku 21. století výjimkou, ale stal se součástí každodenního života lidí – příslušníků civilizované společnosti.

Ovládnutí tohoto umění je proto velmi důležité pro zdravý život jak dospělých, tak dětí. V obou případech se schopnost relaxovat rozvíjí na stejných či velmi podobných výchozích principech: využití představivosti (imaginace), jež hraje v nácviku relaxace velmi důležitou roli, spojení nácviku relaxace s pohybovou aktivitou, jež tomuto nácviku výrazně napomáhá, a založení nácviku na správném předpokladu, že relaxace tělesná umožňuje vzhledem k propojení tělesné a duševní složky člověka poměrně snadné navození relaxace duševní. Důležité je též postavit nácvik relaxace na schopnosti diferencovat zcela jednoznačně mezi stavy napětí a uvolnění, přičemž zvláště u dětí je třeba tuto schopnost diferenciací založit a dále pěstovat nikoli na významech slov, ale na vlastním aktuálním prožitku obou těchto stavů.

Následující stránky popisují relaxační metody určené dětem (str. 9) a relaxační metody vhodné pro dospělé (str. 16).

8

### Relaxační metody u dětí

Specifičnosti nácviku relaxace u dětí probereme zvlášť v rámci popisu jednotlivých metod. Obecně lze konstatovat, že zvláště zpočátku je třeba využívat co nejvíce názorných příkladů místo slovních instrukcí, jež vyhovují spíše dospělým. Slova jako „relaxace“ či „uvolnění“ většinou nejsou pro děti doprovázena odpovídajícím významem. Vhodné je zařazovat do nácviku co nejvíce srozumitelných příkladů a stylizovat celý nácvik do situace, která je dětem dostatečně známá a která je jim přístupná, např. do světa pohádek či spontánních her.

Nejpřirozenějším východiskem nácviku relaxace u dětí je pohybová aktivita, jejíž spontánnost umožňuje vhodně zakomponovat do hry prvky relaxace, zpočátku ve formě postupného svalového uvolňování.

## Relaxační metody u dětí

### *Metody založené na využití představivosti*

#### **V pohybu**

Navozování určitých uvolňujících představ při spontánní pohybové aktivitě dětí v rámci hodin tělesné výchovy (ale i mimo ni).

#### **„Balón“**

Spontánní pohybová hra pro mladší i starší děti, během níž učitelka podává dětem průběžnou instrukci navozující postupně představu balónu.

*„Představme si, že jsme velkým, ohromným nafukovacím balónem, který někdo začíná nafukovat. Nejdříve jenom ležíme na zemi, jsme vyfouknutí, nemáme tvar, jsme bezvládní. Potom se do nás postupně dostává vzduch a napřimuje nás, zvětšujeme se, stáváme se pevnějším a stále více pevnějším balónem. Již se začínáme nadnášet a jsme najednou unášeni větrem, který nás táhne a nese (důraz na uvolnění končetin a hlavy) stále rychleji a rychleji, až jsme se najednou napíchli na kaktus, tak že se z nás vzduch rychle vyfouknul a jsme zase bezvládní a nemáme sílu. Ale už nás někdo zase zalepil a nafouknul, tak že se můžeme znovu proletět. Letíme, rozhlížíme se, radujeme se. Pořádně se nadýcháme a vydýcháme a ještě jednou. Potom pomalu přistaneme na zemi, jsme odpočatí a spokojení.“*

### „Loutkové divadlo“

Situační spontánní hra zvláště pro děti mladšího školního věku navozující cestou instrukce učitelky představu scény loutkového divadla.

*„Jsme na návštěvě v loutkovém divadle, těšili jsme se sem a samou radostí jsme se s tím divadlem spojili, takže jsou z nás loutky. Loutkář nás za drátky ovládá a vede. Nejdříve nás jakoby zkouší natáhnout, kam až to nejdál jde, že sotva dosáhneme nohama na zem, potom zase nás trochu povolí, pak ještě víc, až jsme se začali sesypávat. Ted' nás znovu přitáhnul, ještě víc, už chodíme po špičkách, a vzápětí nás úplně pustil a my jsme se úplně sesypali. Spadli jsme na zem a zůstali jsme ležet bez hnutí, zcela bez pohybu. Není v nás ani kousek napjatého svalu, ležíme úplně bezvládně, opravdu jako zcela povolené loutky, které právě nikdo neovládá. Náhle se zvedá jedna ruka, stále výš, potom druhá ruka, pak hlava, tělo, ale ted' nás loutkář znovu pustil, loutky leží znovu na zemi a nikdo je neovládá. Ted' se ale zvedá hlava, za hlavu nás to táhne nahoru, přidávají se ruce, i ty nás táhnou vzhůru, loutky stále stoupají a vztyčují se, až jsou z nich zase normálně fungující, úplně pevné loutky, chodící a tančící po jevišti.“*

11

## Relaxační metody u dětí

### Zacvičení o přestávce

Krátké zacvičení si během školních přestávek, které vede k tělesné i duševní relaxaci, lze provádět vždy, jakmile již děti znají z hodin tělesné výchovy základy tělesných relaxačních cvičení a jsou jim jasné základní pojmy.

*„Postavíme se hezky zpříma a zkusíme dosáhnout na strop třídy. Saháme co možná nejvýš, cítíme, že se už blížíme hranici maximálního postoje, ale snažíme se ještě o kousek posunout směrem vzhůru. Když už nedosáhneme ani o kousek výš, povolíme svaly a spustíme se dolů. Chvilku odpočíváme, jsme maličko příjemně unaveni, odpočineme si na minutku, a pak vyskočíme, zhluboka se nadýcháme, vydechneme, ještě jednou to zopakujeme a už se cítíme odpočatě a chystáme se na další hodinu.“*

### Cvičení zaměřené na protřepání a uvolnění končetin

*"Stojíme zpříma v uličce, rozkročíme se a vyskákáme a vytřepeme všechny ruce a nohy, které máme. Nejprve vyklepáme ruce, potom nohy a nakonec vyskákáme celé tělo tak, jako když skáče panáček na gumičce. Nakonec hněteme ještě rukama ve vzduchu, jako když maminka doma hněte těsto na buchty. Snažíme se, aby těsto bylo co nejlíp prohnětené, promačkané a poválené, a když jsme prohmatali a prohnětli každý kousek těsta, posadíme se, nadýcháme a vydýcháme alespoň dvakrát za sebou a jsme připraveni na další hodinu."*

12

### V klidu

Metody, navozující různé uklidňující představy v klidovém stavu, nejčastěji v poloze vleže nebo vsedě. Cílem je, podobně jako při relaxaci dospělých, dosáhnout prožitku a uvědomění rozdílů mezi stavy napětí a uvolnění.

#### „Železné děti“

*„Lehneme si pohodlně v tělocvičně nebo v klubovně na podložku nebo žínětku tak, aby kolem nás bylo dost místa a abychom se pokud možno nedotýkali ani nataženými rukama a nohama. Až řeknu „ted“, ztuhnete, jako byste byly děti ze železa: všechny svaly budete mít úplně napnuté. Pozor, ted' – jste železné děti, zcela napnuté, tvrdé, nepoddajné. Ted' povolíme napjaté svaly, uvolníme se, ale hned zase ještě jednou ztuhneme a k tomu se ještě pořádně zašklebíme (svaly obličeje mají značný význam pro úspěšný nácvik prožitku napětí a uvolnění vzhledem k reprezentaci v mozkové kůře). Několikrát zopakujeme ztuhnutí a uvolnění a poslední uvolnění spojíme s navozením představy medvídky, které se spokojeně protahuje v pelíšku u maminky a zdá se mu velmi příjemný sen o létě plném sluníčka, květin a radosti.“*

## Relaxační metody u dětí

### Protistresová dýchací cvičení

Dýchací cvičení jsou rovněž velmi rozšířeným relaxačním prostředkem. Na rozdíl od nácviku těchto cvičení u dospělých je třeba u dětí počítat s celkově kratší dobou cvičení, častějším užíváním názorných příkladů namísto slovní instrukce a využíváním zkrácených variant cvičení.

#### „Dýchání“

*„V poloze vleže na zádech na vhodné podložce se pomalu rozdýcháme, nadýcháme se a vydýcháme a snažíme se o to, abychom dýchali dolů, do břicha. Směr dýchání můžeme kontrolovat přiložením ruky na břicho tak, aby bylo možno vnímat postup vdechovaného vzduchu. Rytmus dýchání musí být klidný, pravidelný a pomalý. Nadechnutí do břicha a vydechnutí opakujeme alespoň pětkrát, po posledním výdechu můžeme navázat s nácvikem první části cviků autogenního tréninku. Začínáme pocítovat tíhu v jedné ruce (neužíváme pojmy „pravá“ a „levá“ ruka, protože mladší děti ještě nejsou schopny mezi nimi spolehlivě diferencovat, a samy tak mohou spontánně zvolit dominantní končetinu), tíha je stále větší a větší a postupně se rozšiřuje i do druhé ruky, již máme obě ruce těžké a unavené. Tíha se dále šíří naším tělem (postupně vyjmenujeme všechny části těla a obličeje, které jsou děti schopny spolehlivě poznat a rozlišovat). Celé tělíčko už máme ztěžklé a unavené, odpočíváme a cítíme se příjemně, protože s pokračujícím odpočinkem únava pozvolna ustupuje. Odpočinek nám*

*pomohl a cítíme, jak se zotavujeme, nabýváme síl, jsme stále silnější a silnější, až nakonec můžeme vyskočit, protáhnout se, nadýchnout a vydýchnout a cítíme, že jsme už zase úplně čiperní, čerství a odpočatí."*

Pro úplnost dodejme, že nácvik relaxace by u dětí zpočátku neměl trvat déle než 2 – 3 minuty, po seznámení se základními pojmy a pravidly relaxačních cvičení lze za vhodnou dobu považovat 6 – 8 minut, v rámci hodin tělesné výchovy při vhodném zakomponování i více.

## Relaxační metody u dospělých

### Relaxační metody u dospělých

Nácvik relaxace u dospělých lze založit více na verbální instrukci, nácvik může být delší a instrukce může obsahovat i slova abstraktního významu a pojmy vztahující se k poměrně podrobné diferenciaci jednotlivých oblastí těla, ale i duševních stavů, pocitů a procesů.

#### ***Protistresová dechová cvičení***

Patří mezi nejrozšířenější relaxační metody vůbec. Vycházejí ze skutečnosti, že dýchání je jednou ze základních životních funkcí, tudíž se jedná o rozvíjení jedné z přirozených lidských potřeb, ale i z okolnosti, že nácvik těchto cvičení se může provádět bez přímého dohledu lékaře či trenéra. Dýchání je kromě toho velmi dobře ovlivnitelné vůlí, a může tak samo sekundárně ovlivňovat další funkce těla i ducha.

Při nácviku preferujeme břišní typ dýchání (oba zbývající typy dýchání, tj. krátké, rychlé nadechnutí, kdy dochází ke zvětšení objemu hrudníku shora, pokrčením ramen při prožívání náhlých emočních stavů, i klasické hrudní dýchání, při kterém se poměrně rychlými, ale ne příliš hlubokými vdechy rozšiřuje hrudní koš, popíšeme a vysvětlíme, že pro relaxaci nejsou vhodné), při němž se kapacita plic rozšiřuje i ve spodní části trupu. Jde o pomalé a hluboké dýchání, navozující celkový pomalý, klidný a stabilní životní rytmus.



Základem pro protistresová dýchací cvičení, ostatně jako pro všechny relaxační metody, je zaujetí pohodlné a uvolněné pozice vsedě nebo vleže. Vypustíme z mysli všechny stresující myšlenky a zaženeme je daleko za hranice našeho vědomí. Soustředíme pozornost na pokyny, které můžeme buď sami sobě podávat prostřednictvím tzv. vnitřní řeči („v duchu“), nebo je můžeme vyslechnout od terapeuta.

Začínáme hlubokým a pomalým nádechem nosem, v jehož průběhu pomalu počítáme asi do osmi až deseti podle kapacity plic a aktuálního tempa vdechování vzduchu. Užíváme bříšší dýchání. Při počítání usilujeme nenásilně o dosažení co nejvyššího čísla, ale bez pocitu napětí a nepřírozeného přemáhání či nadměrného úsilí – nesmí jít o stres sám o sobě ve snaze do počítat se vyšších čísel.

Na vrcholu nádechu následuje zadržení dechu opět s nevysloveným počítáním pokud možno do stejné či podobné hodnoty jako při nádechu a pak co nejdelší výdech nosem doprovázený opět počítáním. Po celou dobu je samozřejmě nutné myslet pouze na dýchání a nepřipustit narušení této koncentrace jakýmkoli rušícím podnětem. Hlavní část relaxace se odehrává během zadržení dechu a následně při vydechování, a proto zde musí být oprostění od rušících podnětů zcela důsledné.

Rychlost počítání můžeme v počátcích nácvičku této techniky korigovat metronomem, při dalším osvojování a zdokonalování metody by již tempo mělo být přirozené a poměrně stabilní.

## Relaxační metody u dospělých

### **Soustředění a odvedení pozornosti**

Rovněž tyto metody patří mezi ty, jež lze nacvičovat a zdokonalovat bez přímé účasti terapeuta. Další výhodou těchto metod je to, že jsou proveditelné přímo „v akci“, tj. v situaci, kdy hrozí nástup či eskalace konfliktu spolu s nástupem a rozvojem stresové reakce. Platí to jak o protistresových dýchacích cvičeních, tak o postupu využívajícím soustředění a odvedení pozornosti. Takové metody jsou využitelné v práci, v konfliktních situacích, jež se mohou vyskytnout kdykoli a kdekoli mezi lidmi, kdy nemůžeme jen tak z ničeho nic vstát a odejít, začít cvičit, plavat nebo si lehnout. Tyto metody jsou proveditelné i tak, že na nás nemusí být vůbec nic znát.

*Usilujeme hned od počátku o uvolněný, relaxovaný postoj nebo, pokud je to možné, zaujmeme vhodnou pozici vsedě. Nejsme-li právě v rozhovoru s někým dalším, co nejrychleji zapudíme všechny pracovní, interpersonální a další rušící a nepříjemně prožívané podněty a soustředíme se plně na prostředí, které nás obklopuje.*

*Nacházíme-li se právě v místnosti, která je pro nás spojena s nepříjemnými zážitky, přesuneme se jinam, do vedlejší místnosti, haly, klubovny, vestibulu atd.*

*Představíme si sami sebe v roli správce budovy, v níž se nacházíme. Máme za úkol provést revizi či inventuru místnosti, v níž právě jsme. Prohlédneme si pomalu a pečlivě celou místnost, její tvar, počet dveří, oken, vybavení nábytkem, koberci, záclonami, závěsy, způsob vymalování či vytapetování, druh větrání, vytápění a event. i dalšího vybavení (v kanceláři či pra-*

covně např. telefony, faxem, kopírkou, počítačem, tiskárnou apod.). Posoudíme vhodnost osvětlení a případného doplnění vybavení místnosti dalším, nadstandardním zařízením (např. použitím klimatizace či pračky nebo čističky vzduchu).

Všimneme si barevného sladění místnosti, posoudíme funkčnost uspořádání z hlediska obsluhy (tzv. ergonomická hlediska) a zvážíme celkový dojem (image), který v nás místnost vyvolává. Zhodnotíme, zda místnost může dobře sloužit svému účelu a zda se v ní její uživatelé mohou cítit dobře, tj. zda celkový dojem z místnosti navozuje pocity uspokojení a pohody. Na závěr uvažujeme o prognóze dalšího využití, případně o jeho možné změně, potřebě doplnit či obměnit inventář a zhruba posuzujeme a odhalujeme potřebné investice pro tyto změny. Po celou dobu myslíme pouze na tyto problémy, zcela vážně a na 100 procent se jimi zabýváme a považujeme za momentálně nejdůležitější činnost, kterou vykonáváme. Usilujeme o racionální, objektivní a konstruktivní vnímání a hodnocení.

Po skončení této inventury se naše mysl, očištěná a osvěžená touto dosti rozsáhlou odbočkou, pravděpodobně nebude chtít hned vrátit k předcházejícím problémům. Můžeme proto bez větších obav opustit roli správce budovy a vrátit se k práci či k přerušnému jednání. Celá metoda trvá – přes uvedený poměrně rozsáhlý popis – pouze několik málo minut. Je proto využitelná téměř za všech výchozích situací.

## Relaxační metody u dospělých

### **Rychlé tělesně-duševní relaxační cvičení**

Cvičení je založeno na sledu jednoduchých tělesných cviků, s nimiž je spojena relaxace celková, včetně odstranění duševního napětí.

Výchozím bodem je uvolnění těla v pozici vsedě, pohodlné usazení nejlépe v křesle s opěrkami pro ruce. Nohy jsou volně položeny před křeslem, přibližně v pravém úhlu k podlaze. Ruce jsou volně položeny na opěradlech křesla, pokud máme k dispozici pouze židli, položíme ruce na nohy tak, že konce prstů jsou kousek za kolena.

Vlastní cvičení zahájíme postupným uvolňováním prstů na dominantní (nejčastěji pravé) ruce. Zvedneme nejprve palec na této ruce, chvíli jej ponecháme v nejvyšším bodu a pomalu jej spustíme zpět do výchozí polohy. Znovu jej zvedneme, tentokrát až do nejvyššího bezbolestně, či jen s mírně prožívanou bolestí dosažitelného místa zdvihu, opět jej chvíli ponecháme nahoře, uvědomíme si pocit mírnějšího, v podstatě ještě příjemného napětí a opět jej pomalu spouštíme dolů. Potřetí zvedáme palec jen asi do tří čtvrtin výše maximálního zdvihu, opět jej chvíli ponecháme nahoře, uvědomíme si pocit tohoto mírnějšího napětí a pak jej vlastní vahou necháme spadnout dolů.

Toto je obecný návod postupu provádění všech dalších cviků. Postupně takto procvičujeme všechny prsty na pravé ruce, pokračujeme prsty na levé ruce, potom následuje pravé zápěstí, levé zápěstí, pravé a levé předloktí, celá pravá a levá paže, následuje krk, hlava a ramena. Když docvičíme poslední část těla, zůstaneme chvíli (asi 2 minuty) v relaxovaném stavu a nerušeně necháváme doznít jeho důsledky. Souběžně (či těsně následně) s tělesnou relaxací se dostavuje relaxace duševní.

## Relaxační metody u dospělých

### **Metody využívající představivosti**

Mezi tyto metody spadá vlastně naprostá většina relaxačních metod, neboť – s malými výjimkami – jde většinou o představování si něčeho, co relaxaci buď přímo vyvolává, nebo jí alespoň vydatně napomáhá.

Metody mohou být využívány buď samostatně, nebo jako navazující prodloužená reakce např. po tělesně-duševním relaxačním cvičení.

*Po zaujetí vhodné a pohodlné pozice, podobně jako u metod předchozích, vypuštění z hlavy všech nepříjemných myšlenek a soustředění se na relaxaci, začínáme v mysli navozovat obraz příjemné a uklidňující krajiny. Může jít o krajinu již dříve skutečně navštívenou nebo o krajinu vysněnou. Vzhledem k tomu, že ne všichni lidé mohou s dostatečnou přesností odhadnout úroveň a kvalitu své představivosti, je vhodnější navozovat představu takové krajiny, kterou jsme již někdy dříve reálně viděli.*

*V zásadě jsou nejlépe využitelné dva základní druhy představované krajiny. V případě, že účastníci relaxace mají v oblíbenosti vodu, vodní sporty a rádi tráví dovolenou u vody, je žádoucí navodit představu vodní (mořské, říční, jezerní, rybníční atd.) hladiny. V případě strachu z vody či pouze menší oblíbenosti vodního živlu je nejvhodnější představou strom či les.*

*Instrukce je podávána tak, aby navozovaná představa byla co nejvěrnější a nejživější. Každý z účastníků by si měl vybrat takovou představu, na kterou si skutečně dobře vzpomíná, a měl by se pokusit obraz krajiny „rekonstruovat“ s co nejvyšší jasností a živostí.*

*Obraz přírody by neměl být rušen žádným arteficiálním prvkem (např. motorovým člunem na hladině, plavci, davy lidí, stánky a prodavači, v případě představy lesa dřevorubci či traktory). Krajina by měla být ozářena slunečním svitem, za mírného, slabého vánku.*

*Místnost, kde se relaxace provádí, by měla být alespoň minimálně odhlučněna, aby bylo možno eliminovat vlivy sluchových podnětů. Před zahájením utváření představ zavřeme oči, aby byly co nejvíce oslabeny též zrakové podněty. Vyvolávaná představa by měla být postupně stále více a více konkretizována, tj. od prvního, spíše obecně laděného obrazu příslušné přírodní scenérie by měla směřovat k postupnému vybavování co nejvyššího počtu detailů (např. malých vlnek na vodní hladině, odlesků slunce, písku na pláži, mráček na obloze, průzračnosti nebo naopak temnosti vody, rytmického pohybu vln, mořských či vodních řas a trav, vodní tříště v oblázcích atd.). Podobné detaily je samozřejmě žádoucí produkovat i v případě představ lesa či stromu.*

Hlavním kritériem úspěšnosti je v tomto případě právě jasnost a živost vyvolávaných představ spolu s množstvím a kvalitou detailů, kterými jsou vybavované scenérie doplněny. Pokud se v průběhu relaxace podaří dosáhnout takové věrnosti detailů a propracovanosti celkového obrazu, že se představa vyvolávaná v naší mysli v podstatě rovná či těsně blíží vnímané realitě, je možno předpokládat, že cíle bylo dosaženo a relaxace by v takovém případě měla být vysoce efektivní.



### Pohyb a relaxace

Autoři:

PhDr. Vladimír Kebza, CSc.  
doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.

Recenze: PhDr. Iva Šolcová

Foto: Josef Bílek

Grafická úprava: Zlata Weberová

Odpovědná redaktorka Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
ve vzdělávací agentuře Erasmus, Kubelíkova 21, Praha 3

Sazba: Pantype, s. r. o., Malé nám. 4, Liberec

Vytiskl Geoprint, Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 1996

2., upravené vydání 2003

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné