

5 RELAXÁCIA – techniky relaxácie

Doc. PhDr. Eva Drotárová, CSc.

Pod relaxáciou rozumieme fyzické i psychické uvoľnenie.

Relaxácia spolu so správnym dýchaním sú dva najúčinnnejšie spôsoby neutralizácie negatívnych účinkov stresu.

Relaxácia je teda komplexná protistresová reakcia. Je to psychofyziologický stav intenzívnej regenerácie organizmu, v ktorom dochádza k posilneniu imunitného systému, spomaleniu látkovej výmeny a k hĺbkovej regenerácii buniek – najmä buniek nervového systému.

Aj keď relaxácia sama naše starosti a problémy nevyrieši, ani neodstráni negatívne spomienky zasunuté v našom podvedomí, zníži ich negatívny náboj, napomáha pozitívnejšej citovej bilancii. To má nesporný psychohygienický a psychoterapeutický účinok.

Relaxácia umožňuje pozrieť sa na vlastné problémy s nadhľadom a odstupom. Tým, že napomáha sebapoznaniu, adekvátnej sebareflexii, môže vystupovať ako významný prostriedok nášho osobnostného rastu, nášho smerovania k zrelosti osobnosti.

Potrebujete sa uvoľniť?

Odpovedzte „áno“ alebo „nie“ na otázky tak, že do príslušného stĺpca dáte krížik:

P. č.	Otázka	áno	nie
1.	Rozčuľujete sa ľahko?		
2.	Prepadáva vás niekedy neodôvodnený panický strach?		
3.	Stáva sa, že sa nemôžete uvoľniť?		
4.	Priali by ste si mať menej zodpovednosti?		
5.	Potrebujete ukludňujúce lieky alebo prášky na spanie, aby ste sa zbavili stresu?		
6.	Máte niekedy túžbu všetko zbalit' a niekam utiecť?		
7.	Trpíte ťarchou nezvládnuteľných úloh?		
8.	Trápi vás stále množstvo starostí?		
9.	Ste stále uponáhľaní?		
10.	Máte stále zlú náladu?		

Vyhodnotenie:

7 – 10 odpovedí „áno“: mali by ste sa naučiť relaxovať, pretože ste v stálom strese, trpíte starosťami a úzkosťou.

4 – 6 odpovedí „áno“: podliehate síce menej stresom, avšak relaxácia by Vám skvalitnila život.

3 a menej odpovedí „áno“: ste celkovo vyrovnaný.

Relaxačné techniky

V súčasnosti je rozpracované veľké množstvo rôznych spôsobov relaxácie:

- Spôsoby relaxácie na báze svalového uvoľnenia (práca s telom):
 - masáže,
 - akupresúra,
 - postojové cvičenia (asány),
 - reflexná terapia,
 - edukinetické cvičenia a i.

- Relaxácia na báze dychových cvičení:
 - koncentrácia na voľný prirodzený priebeh dychu,
 - úplný jogový dych a i.

- Relaxačné koncentračné metódy:
 - Jacobsonova progresívna relaxácia,
 - Schultzov autogénny tréning,
 - meditácia.

- Relaxačné imaginatívne postupy s využitím sugestívnej sily predstavivosti, vizualizácie:
 - tvorivá predstavivosť – S. Gawain,
 - relaxačné autoregulačné postupy podľa Simontona,
 - metóda ovládania vedomia – J. Silva a i.

- Technologické postupy na báze technologickej vizuálnej resp. sluchovej stimulácie:
 - alfa synchro systém,
 - subliminálne metódy a i.

V ďalšom texte sú spracované ukážky vybraných relaxačných techník.

Dychové cvičenia

Dýchanie je jeden z najľahších a najrýchlejších spôsobov ako znížiť stres. Vieme správne dýchať? Aj keď je známe, že prívod kyslíka je dôležitý pre duševnú i telesnú prácu, dýchame väčšinou plytko.

Vzťah dýchania a psychického stavu je známy. Keď sme rozčúlení, narúša sa prirodzený rytmus dychu, dýchanie sa zrýchľuje a vdych sa stáva hlbší než výdych.

Veda o správnom dýchaní má prastarú tradíciu na Východe. Prepracovaný systém cvičení v joge predstavuje pranajama. Základná hypotéza, na ktorej sú založené tieto cvičenia, je, že zmenou chybného dýchania možno pozitívne ovplyvniť priebeh niektorých somatických i psychických ochorení. Niektorí autori (Ehrenfeldová) však varujú pred možnosťou poškodenia organizmu nesprávnou manipuláciou s dychom.

Vedomé pozorovanie dychu bolo rozpracované v budhizme, tvorí súčasť autogénneho tréningu. Možno ho odporúčať ako úvodnú súčasť každej relaxácie. Ide o **pozorovanie prirodzeného priebehu vdychovania a vydychovania bez úmyselnej regulácie dychu**. Výsledkom je spontánne ukludnenie a prehĺbenie dychového rytmu a následné ukludnenie a prehĺbenie celého životného rytmu.

Prevedenie niekoľkých vedomých hlbokých dychov je vhodným úvodom pre dlhšie relaxačné cvičenie a samo o sebe môže predstavovať jednoduchý prostriedok bleskovej relaxácie a koncentrácie pred dôležitým jednaním, započatím práce, rozhodnutím.

Osvojte si zvyk kludne, zhlboka a s plnou pozornosťou dýchať.

Jednoduché dychové cvičenia

Počítajte nádychy a výdychy od 1 – 4.

1 – výdych

2 – nádych

3 – výdych

4 – nádych a znovu.

Sústredzte celú svoju pozornosť na dýchanie a počítanie.

Všeobecne pri týchto cvičeniach platí, že doba výdychu má vzrastať, jeho sila sa má znižovať. Dôležitý je i interval nedýchania medzi nádychom a výdychom a výdychom a nádychom. V ideálnom prípade by podľa odporúčaní odborníkov všetky fázy mali mať dĺžku trvania 4 sek.:

4 sek pomalý nádych

4 sek zadržať (tonizujúci účinok)

4 sek pomalý výdych

4 sek zadržať (ukľudňujúci účinok)

Tieto cvičenia by však nemali byť na úkor prirodzenosti dýchania.

Úplný jogový dych

Poloha: v ľahu na chrbte alebo v sede tak, aby chrbtica bola rovná.

1. Priložíme si jednu ruku na brucho, druhú na hrud'

Identifikujeme prevládajúci spôsob svojho dýchania (brušné, hrudné).

Overíme si, či pri nádychu sa nám brucho dvíha; ak by sme zistili, že pri nádychu brucho opačne klesá, ide o nesprávny návyk (tzv. paradoxné dýchanie), ktorého sa musíme zbaviť skôr, než budeme nacvičovať úplný jogový dych.

2. Nácvič brušného dýchania. Je to tzv. bráničné dýchanie (pri nádychu ide bránica ako piest dole).

Priložíme si obe dlane na brucho, jednu pod a druhú nad pupkom. Dýchame pomaly a pri výdychu sa snažíme stiahnuť svaly tak, aby sme vydýchli čo najviac vzduchu von. Pri nádychu sa snažíme nadychovať do brucha tak, aby sa ruky nadvihli.

Vydychujeme ústami. Nedýchame násilne. Počas cvičenia robíme prestávky a striedame fázu nácvič s uvoľneným voľne plynúcim dychom.

3. Nácvič hrudného dýchania.

Obidve ruky si položíme na rebrá z bočných strán hrudníka. Snažíme sa nadychovať tak, aby sa ruky pri nádychu nadvihovali, pri výdychu ich jemne stláčame.

Ruky si priložíme na hrudník vpredu. Snažíme sa nadychovať tak, aby sa pri nádychu dvíhali ako piest, pri výdychu klesali.
Striedame nácvik hrudného dychu s pasívnym dýchaním a sústreďujeme sa na rozdiely.

4. Nácvik podkľúčneho dýchania (dýchanie do pľúcnych hrotov).
Dlane si položíme na kľúčne kosti a nimi precitujeme pohyb pri nádychu a výdychu. Pomáha pri nádychu jemne dvíhať plecía, pri výdychu ich spúšťame.
5. Nácvik úplného jógového dychu.
Keď zvládneme všetky tri typy dýchania, snažíme sa ich zapojiť do jedného dychového rytmu.
Nadychujeme sa zdola – prvá časť nádychu ide do brucha, druhá časť do hrudníka a záver nádychu do pľúcnych hrotov.
Vydechujeme podobne zdola, najprv z brucha, potom z hrudníka, nakoniec z horných hrotov pľúc.
Pri nácviku najprv sa môžeme sústreďovať len na nádych v uvedenom poradí a vydechujeme automaticky. Neskôr, po zvládnutí nádychu, si nacvičíme i výdych v uvedenom poradí. Kontrolu si môžeme uľahčiť dlaňami navrchu a v strede hrudníka. Zo začiatku budeme zreteľne vnímať prechody medzi jednotlivými typmi dychu; cvičením sa má stať dýchanie plynulé.

Ak zvládneme plný jógový dych v stabilnej polohe (v ľahu, v sede alebo v stoji), môžeme si ho vyskúšať aj počas chôdze.

V duchu si počítame tri doby, t. j. tri kroky nádych do brucha, dve doby nádych do hrude a jedna doba nádych do pľúcnych hrotov (môžeme mierne nadvihnúť plecía, ktoré budeme držať hore až do výdychu z pľúcnych hrotov). Plynule pokračujeme výdychom: tri doby výdych z brucha, dve doby výdych z hrude a posledná jedna doba výdych z horných hrotov pľúc (zároveň spúšťame plecía).

Kroky robíme také dlhé a v takom tempe, aby bol nácvik príjemný.

Počas chôdze striedame nácvik PJD s pasívnym dýchaním, t. j. s voľne plynúcim dychom.

Autogénny tréning

Podstata AT

Schultzov autogénny tréning sa považuje za najúspešnejšiu a najrozšírenejšiu relaxačnú metódu 20. storočia. AT je psychofyzologickou autoregulačnou metódou, ktorá umožňuje človeku riadiť – regulovať psychické i fyziologické funkcie, ktoré sú priamo vôľovému ovládaniu neprístupné. Základ tvorí využitie súvislostí duševného a telesného diania. Možnosť meniť vôľou tonus kostrového svalstva sa využíva k ovplyvneniu neurovegetatívnych funkcií a psychického stavu.

Pre AT je špecifické, že využíva autosugestívne ovplyvňovanie pomocou koncentrácie na predpísaný sled predstáv a slovných formulácií.

Autogénny tréning pozostáva z nižšieho a vyššieho stupňa. Pre praktické účely psychohygieny sa používa najmä nižší stupeň, ktorý sa skladá zo šiestich častí (koncentrácia na predstavy tiaže, tepla, voľne plynúceho dychu, na pravidelný rytmus srdca, tepla v brušnej dutine a chladného čela).

Vyšší stupeň je možné cvičiť až po zvládnutí nižšieho stupňa. Využíva sa pre ciele sebazoznania a seba výchovy. V tomto meditatívnom stupni cvičiaci koncentruje svoju

pozornosť a necháva si vybavovať vo svojom vedomí obrazy farby, predmetov, abstraktných hodnôt, atď.

AT je metóda koncentratívneho sebauvolnenia. Jej základnými znakmi sú relaxácia, koncentrácia a uvoľnený – pasívny postoj (skôr sa predstavám oddať, než sa o ne snažiť).

Využitie AT

Prednosťou AT je jeho všeobecná široká použiteľnosť pre účely:

- Psychoprofylaktické – vedie k celkovej stabilizácii, ukludneniu a tým k zabráneniu vzniku funkčných porúch.
- Psychohygienické – AT slúži k regenerácii organizmu, regulácii spánku, k zvyšovaniu výkonnosti a koncentrácie.
- Psychoterapeutické – normalizácia psychosomatických procesov, potláčanie bolesti.
- Psychokorektívne – účely seba výchovy – lepšie seba poznanie, sebaovládanie, seba zdokonaľovanie, odstraňovanie zlozvykov a i.

Účinky AT

- bezprostredné – ovplyvnenie psychického stavu a neurovegetatívneho systému,
- dlhodobé – ovplyvnenie neurotických príznakov, rozvoj žiadúcich a odstraňovanie nežiadúcich návykov.

Indikácie: ľahšie neurózy, úzkostné stavy, psychosomatické poruchy, závislosti, atď.

Kontraindikácie: nie sú (Balcar), akútne duševné choroby (Oderich), akútne endogénne depresie, nekludní duševne nemocní, asociálna slabomyseľnosť, psychické degeneratívne nemoci (Binder).

Osobnostné predpoklady

Základný predpokladom pre úspešné AT je motivácia, dobrovoľný súhlas a osobná pripravenosť cvičiaceho pre systematickú prácu na sebe. Medzi osobnostné predpoklady patria i vôľové vlastnosti ako vytrvalosť, cieľavedomosť, schopnosť introspekcie a určitá miera sugestibility.

Vekové hranice sú prakticky neobmedzené – od 6 až 8 rokov nahor.

Podmienky nácviku

Kľudná, tichá, mierne zatemnená miestnosť s teplotou okolo 20° C, voľný domáci odev, ľahká vlnená prikrývka.

Platí však, že s osvojením relaxácie vzrastá odolnosť voči rušivým vplyvom okolia. Na začiatku cvičení je dôležitý postoj: „Vonkajšie zvuky sa ma netýkajú“.

Polohy

- Ležmo na chrbte s rukami vedľa tela, špičky nôh smerujú od seba.
- V kresle s opierkou.
- Poloha drožkára.

Spôsoby realizácie cvičenia môžeme rozdeliť do dvoch skupín.

Do prvej skupiny zaraďujeme:

- a) Spoločné cvičenie v skupine - heterosugestívne komponenty vytvárajú sugestívnu atmosféru, majú podporný účinok; nácvik je rýchlejší, avšak vyžaduje prítomnosť psychoterapeuta,

- b) Individuálne cvičenie za využitia autosugescie - optimálne je pravidelné (denné) individuálne cvičenie podporované spoločným cvičením raz týždenne.

Do druhej skupiny zaraďujeme:

- a) Sukcesívny nácvik – postupné cvičenie jednotlivých prvkov AT (2 – 3 týždne nácvik tiaže, 2 –3 týždne tiaž + teplo, 2 –3 týždne tiaž, teplo a dych, atď.); tento postupný nácvik presadzoval autor Schultz.
b) Simultánny nácvik všetkých prvkov nižšieho stupňa AT naraz.

Výskumy nezaznamenali vplyv týchto postupov na rýchlosť osvojenia.

Čas – trvanie nácviku

Neodporúča sa cvičiť hneď po prebudení, po jedle a v časovom strese.

Trvanie cvičení závisí od účelu:

- optimalizácia psychického stavu – tzv. blesková relaxácia – 1/2 – 1 min.
- regenerácia – 15 – 20 min.

Osvedčilo sa nedať časovú lehotu trvania relaxácie.

Schéma AT podľa Odericha

1. Úvod k nácviku.
2. Telesné a psychické uvoľnenie – základné nastavenie.
3. Navodenie predstavy tiaže.
4. Koncentrácia na predstavu tepla.
5. Koncentrácia na predstavu voľne plynúceho dychu.
6. Koncentrácia na predstavu pravidelnej srdcovej činnosti.
7. Koncentrácia na predstavu tepla v oblasti solar plexu.
8. Koncentrácia na predstavu príjemne chladného čela.
9. Fáza oddania sa kľudu.
10. Možnosť využitia intencionálnych formuliek.
11. Odvolanie relaxácie.

Bod č. 10 je možné vypustiť. Týka sa využitia AT na vybrané ciele autoregulácie.

Intencionálne formulky predstavujú autosugestívne formuly týkajúce sa očakávaného pozitívneho vplyvu:

- na zdravie (zlepšenie činnosti orgánov, odstránenie bolesti a pod.),
- na sebvýchovu (zmena prežívania a správania),
- na prehĺbenie relaxácie, posilnenie sebavedomia a sebaistoty, motivácie k nácviku (ego tzv. ego posilňujúce formuly).

Formulky majú byť: krátke, pozitívne, rytmické a vopred pripravené.

Predpoklady pre úspešnú prácu s formulkami:

- pozitívny postoj k metóde - viera v jej účinok a jeho očakávanie,
- dôvera v seba, resp. v osobnosť terapeuta,
- zvládnutie AT,
- pravidelné cvičenie,
- spojenie formulky s obraznou predstavou.

Text k nácviku nižšieho stupňa AT heterosugestívnym spôsobom

Natiahnite sa!

Skúste napnúť svaly na rukách, na nohách. Teraz sa pohodlne uložte alebo posad'te tak, aby vás nič netiesnilo a nerušilo. Zatvorte oči. V duchu si opakujte to, čo budem hovoriť.

Som celkom kľudný. Celkom kľudný a uvoľnený. Moje telo sa uvoľňuje viac a viac. Moje myšlienky sa naladujú na pokoj. Všetko ostatné je mi ľahostajné a bezvýznamné. Nič ma nemôže rušiť. Som celkom kľudný.

Sústredím svoju pozornosť na pocity v pravej ruke. Moja pravá ruka oťažieva. Je stále ťažšia, ťažká. Pravá ruka je ťažká. Moja pravá ruka je celkom ťažká. Tiaž prechádza i do ľavej ruky. Ľavá ruka je stále ťažšia, ťažšia. Obe moje ruky sú celkom ťažké, príjemne uvoľnené, príjemne bezvládne. Ruky sú celkom ťažké. Tiaž prechádza celým telom do oboch nôh. Sú stále ťažšie a ťažšie. Ruky a nohy sú ťažké ako z olova. Celé telo je príjemne ťažké a uvoľnené. Prežívam pocit úplného kľudu.

Postupne uvoľňujem i svaly na svojej tvári. Uvoľňujem bradu, viečka, čelo, pokožku pod vlasmi. Hlava je voľná a ľahká.

V tejto chvíli začína mojím telom prúdiť teplo. Moja pravá ruka oteplieva. Teplo prúdi ramenom, predlaktím, do dlane. Príjemné teplo je v končekoch prstov. Pravá ruka je celkom teplá, teplá. Ruka je ťažká a teplá. Teplo postupuje do ľavej ruky. Obe ruky sú celkom teplé. Obe ruky sú celkom teplé. Teplo postupne prúdi telom do oboch nôh. Prúdiace teplo je v stenách, v predkoleniach, v oboch nohách. Moje nohy a ruky sú príjemne ťažké a teplé. Naplňuje ma hlboký kľud. Celé moje telo je príjemne uvoľnené, voľné.

Môj dych je pravidelný, kľudný, voľný. Sústredím sa chvíľu na to, ako dýcham. Voľne, voľne ľahko. Kľudne plynúci dych.

Môj pulz je pravidelný a kľudný. Cítim svoj rovnomerný a kľudný tep na viacerých častiach tela (na zápästí, na krku, v brušnej dutine). Tep je pravidelný a kľudný.

Hlava je voľná a ľahká. Čelo je príjemne chladné. Cítim prúdiť chlad vedľa mojej hlavy. Hlava je čistá, ľahká, uvoľnená. Čelo je príjemne chladné. Som úplne kľudný.

Obklopuje ma pokoj. Pokoj nechávam v sebe pôsobiť.

Cvičenie pomaly končí. Príjemne sme si odpočinuli. Cítíme sa stále sviežejší, svieži, bdelí. Citlivosť sa vracia do celého tela. Zhlboka sa niekoľkokrát nadýchneme a vydýchneme. Napneme paže, otvoríme oči.