**RELAXAČNÍ TECHNIKY**

**Relaxace s krátkým dechovým cvičením a jednoduchou vizualizací**

Délka relaxace: 7-10 minut

Zdroj: Netflix, Unwind your mind

* Předtím, než uděláte cokoliv dalšího, věnujte chvíli vašemu pohodlí.
* Začneme v rovné pokrčené poloze, nebo mírně podepřené. Můžete trochu pokrčit kolena, jestli chcete. Prostě si užívejte ten pocit, jak se tělo uvolňuje a relaxuje.
* Boříte se do povrchu pod vámi.
* Meditaci začneme krátkým dechovým cvičením:
  + Jako první přivedeme pozornost k dechu. Všímejte si, kde všude dech cítíte. V nose, v krku, v hrudníku nebo v bránici.
  + Zhluboka se budeme nadechovat na 4. 4 doby budeme dech držet a vydechovat na 6.
  + Tak, jste připraveni? Začneme.
  + Nadechujeme se na 4, 2, 3, 4, držíme na 4, 2, 3, 4 a teď vydechujeme na 6, 2, 3, 4, 5, 6. (opakuji 4x)
  + Skvěle. Teď vrátíme dech zpět k normálu.
* Dále si uděláme velmi jednoduchou vizualizaci:
  + Jen si představujte stálý tok teplého slunečního světla, jak plní vaše tělo, od chodidel nahoru. Takže začíná v chodidlech.
  + To teplé sluneční světlo rozpouští veškeré napětí, veškeré nepohodlí, pomalu začíná plnit tělo. Naplňuje prsty u nohou, jeden po druhém. Pokračuje nahoru do chodidel a do nohou.
  + Prociťujeme vlastnosti tepla, prostoru a pohody. Pokračuje směrem nahoru do těla.
  + Nahoru kolem pasu…, do zad… a břicha.
  + Jako by ten paprsek odplavoval veškeré nepohodlí.
  + Pokračuje nahoru hrudníkem… a zády…, do ramen… a dolů do paží. Až úplně dolů do rukou… a do prstů.
  + Pocit úlevy v těle a klidu v mysli.
  + A paprsek pokračuje v cestě krkem… a hrdlem… až do hlavy a obličeje… až úplně k vrcholu vašeho těla, dokud nezbývá nic jiného než ten pocit klidu.
  + Pokud je vaše mysl stále velmi živá, nechte tělo, aby pokračovalo v odpočinku tak, jak je. Můžete začít počítat pozpátku od 100 do 0.
  + Stabilním tempem. Nespěchejte. Jen se soustřeďte na počítání jednoho čísla za druhým.
  + Jak teď ležíte, vašemu tělu se dostává veškerému odpočinku, který potřebuje.
  + Pauza…
* Pomalu můžete zahýbat prsty… rukami i kotníky… můžete pomalu otevřít oči.

**Relaxační technika – ruka**

Nepamatuji si přesně, jak se tato technika jmenuje nebo jestli má nějaký oficiální název, a proto jsem ji pro naše účely pojmenovala „ruka“. Tato technika pomáhá uklidnit člověka, který je v napětí, cítí úzkost či stres. Není k ní potřeba žádná speciální pomůcka, pouze naše ruce. Pro úspěšné „zrelaxování“ je možné opakování podle potřeby. Provedení techniky je jednoduché. Levou ruku „otevřeme“ dlaní vzhůru a roztáhneme prsty. S dlouhým nádechem pravou rukou (palcem a ukazováčkem) „jedeme“ nahoru po palci levé ruky. S výdechem „jedeme“ dolů, snažíme se výdech prodloužit a s koncem výdechu zmáčkneme palcem (pravým) místo na dlani pod palcem (levé ruky). S dalším nádechem se přesuneme na ukazováček levé ruky a opět s nádechem „jedeme“ nahoru, při výdechu „jedeme“ směrem dolů a opět zmáčkneme místo pod prstem na dlani. Takto opakujeme nádechy a výdechy se všemi prsty a jak už jsem zmiňovala, opakujeme dle potřeby.

Tento způsob uklidnění je skvělý například při akutní stresové zátěži (zkouška, pohovor atd.). Výhodou je, že k této technice není nic zapotřebí, můžete ji provést kdekoliv a kdykoliv. Osobně jsem ji po dokončení předmětu využívala při stresových situacích a vždycky mi aspoň trochu mojí nepohodu zmírnila. V průběhu techniky se soustředíme na jednotlivý výdech a nádech a to, jakým způsobem techniku provádíme. Tudíž by se nám pozornost měla odklonit od myšlenek, které nás stresují (u mě rozhodně fungovalo).

**KRÁTÁÉ RELAXACE – při úzkosti**

Nyní bych ráda zmínila svou oblíbenou techniku již z dřívějška. Je to vlastně obyčejné pomalé dýchání spojené s počítáním. Počítám (rozumným tempem – tedy ne zběsile ani s minutovými mezerami) 1, 2, 3, 4, 5 a přitom se nadechuji. Pak dech zadržuji a počítám 1, 2, 3. Dále vydechuji a stejně jako u nádechu počítám 1, 2, 3, 4, 5. Opět na 1, 2, 3 zadržuji. A pak zase nádech, a tak pořád dokola. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že to pomáhá, když je člověku úzko či do pláče. Počítání, soustředění na dech a vůbec to pomalé dýchání má na mě osobně uklidňující efekt. Je to sice velmi jednoduchá a obyčejná technika (ba kdoví zda to lze vůbec označovat za „techniku“), ovšem dle mého názoru velmi efektivní. Myslím, že je rovněž relaxačního/odpočinkového charakteru, sic já osobně ji spíš než na nějaké běžné odreagování využívám ve chvíli, kdy mi z nějakého důvodu není emočně dobře. Přijde mi, že má spíš rychle nastupující krátkodobý efekt (i v závislosti na tom, jak dlouho člověk u dýchání setrvá). Občas však prostě nastanou situace, kdy své nitro potřebujeme jednoduchým způsobem relativně rychle uklidnit a tato technika mi pro tento účel přijde ideální.

**Relaxace pěti prvků pro tělo i mysl - Karel Nešpor**

Nahrávka je volně dostupná na webu: <https://www.drnespor.eu/relaxcz.html>.

## Postup při relaxaci

Řízená relaxace začíná srovnáním těla. Zklidníme dech a postupně uvolňujeme celé tělo. Nešpor v instrukcích postupuje po částech, které se zrovna uvolňují, až je uvolněné celé tělo a proudí jím zdravá energie.

Pozornost přenášíme do hloubi břicha, kde se nachází energetická koule. S nádechem se zvětšuje a s výdechem zmenšuje. Když se koule zvětšuje, opakujeme si v mysli ,,větší“ a když se zmenšuje, opakujeme si ,,menší“. Takto se na kouli ovládanou dechem soustředíme po nějaký čas. Před koncem této části energetickou kouli pomalu zmenšíme při výdechu, při nádechu ji ponecháme zmenšenou a při dalším výdechu ji zmenšíme ještě více, až je úplně malá. Stále zářící malinkou kuličku si ponecháme uvnitř břicha.

Dále si představujeme určité vize. Nejprve je to klidná vodní hladina v záři slunce. Může jít o rozprostírající se moře. Energie vody nám přináší hluboký klid a moudrost. Posiluje ledviny, kosti, zuby, vlasy a hormonální systém.

Dalším obrazem je silný a zdravý strom, který čerpá živiny pomocí kořenů hluboko v zemi. Koruna směřuje vzhůru k obloze. Člověk stejně tak může být nohama na zemi a být realistou a zároveň otevřený ,,dobrodiní nebes“. Zelená barva a energie dřeva posiluje játra, oči, šlachy a přivádí věci do pohybu.

Následuje vize jasně červeného slunečního kotouče, který nás učí velkorysosti a štědrosti. Jeho energie posiluje srdce, krevní oběh a psychiku. Srdce je podle Nešporových slov sídlem duše.

Vizi obilného pole se zralými klasy jasně žluté barvy rozechvívá vítr. Alternativou tohoto obrazu je vyhřátý písek. Podstatou je sytě žlutá energie země, která nám dává stabilitu, klid, jistotu a důvěru. Posiluje trávicí systém, krvetvorbu, svalovou hmotu a například paměť.

Plynule se přesuneme pozorností na nebe, na kterém je bílý obláček, jehož bílá energie posiluje plíce, pokožku a tlusté střevo. Můžeme se od něj učit nadhledu, odstupu, klidu a objektivnosti.

Na konci se vracíme k vizi klidné vodní hladiny v záři slunce, nebo vizi moře. Tentokrát se soustředíme do nitra svého těla, ve kterém vládne harmonie. V této fázi můžeme do své mysli vložit předsevzetí nebo rozhodnutí a třikrát ho zopakujeme. Následně se myslí vrátíme k dechu, uvědomíme si, v jakém prostoru se nachází naše tělo a uvědomíme si své okolí. Postupně se začínáme rozhýbávat, dlaně si přiložíme na zavřená víčka a otevřeme oči.

## Reflexe

Metody relaxace od Karla Nešpora jsem zkoušela již v minulosti a tato mě oslovila nejvíce. Oceňuji na ní, že napomáhá k napojení na vnitřní orgány nenásilnou a nepřímou cestou skrze obrazy, barvy a energie. A zároveň že při harmonizaci nezůstává u mysli, ale spojuje psychiku a tělo do jednoho spolupracujícího celku, což mi u některých meditačních technik chybí.

Při praktikování této techniky se mi méně dařila dechová část s představou zářící koule. Myšlenky se mi při ní rozutíkaly a v závěru jsem se přistihla, že se mi už vůbec nedaří udržet v mysli představu koule.

Druhá část, vizualizace, mi naopak hezky sedla a velmi živě jsem si dokázala představit jednotlivé obrazy spolu s dalšími vjemy. Barvami, vůněmi, teplotami, nebo strukturami, které vize doprovázely. Některé abstraktnější vlastnosti, jako například nadhled, který doprovázel obraz mraku, pro mě byly hůře představitelné. Nedařilo se mi je přímo vztáhnout k obrazu.

Nicméně po dokončení techniky jsem se cítila uvolněně a celkově dobře. Jsem tedy ráda, že jsem se k ní prostřednictvím tohoto úkolu mohla vrátit.

**Relaxační technika – Na louce**

* dechové cvičení (procvičování všech druhů dýchání, prodlužování dechu, nádech nosem, výdech ústy, nádech jednou dírkou nosu, výdech druhou dírkou nosu, zadržování dechu, klidné a zrychlené dýchání) + imaginace
* Metodický postup:

Lehneme si na podložky (v dobře vyvětrané místnosti a relaxační hudbou podbarvenou zurčícím potůčkem a klidně tekoucí vodou) do kruhu hlavami k sobě. Začínáme chechtajícím broučkem (ležíme na zádech a třepeme rukami a nohami a hlasitě se chechtáme), který se pomalu uklidňuje až tiše leží na zádech, poklidně dýchá a slyší, jak po louce jdou cvrčci (vyslovujeme cčcčcčcčcč – nejdříve pomalu a postupně zrychlovat), dále slyšíme koroptve (tktktktktktktktk), čmeláky (ňňňňňňmóóóóó) a hady (sssssssssssss). V dálce jsou slyšet zvony (óóóóóómmmmm).

**Chechtající brouček**

Záměr: Prodlužování zadržení dechu, uvolnění, nádech nosem, dobrá nálada.

Popis: Povíme si, že smích je velice důležitý, a dokonce se o něm říká, že léčí. Společně si vyzkoušíme, zda je to pravda a zda to bude působit i na nás.

„Lehněte si pohodlně na záda. Potom dejte ruce i nohy vzhůru a třepejte s nimi. Jde nám to? Výborně! Nyní se nadýchneme nosem a hlasitě se začneme smát. Výborně. A nyní uděláme obě věci dohromady. Nadýchneme se nosem, třepotáme nohama a rukama ve vzduchu a hlasitě se smějeme. Jé, na naší louce je opravdu veselo!"

**Cvrčci**

Záměr: Brániční dýchání.

Popis: Nádech nosem, výdech na slabiky c, č. Při výdechu zpočátku kontrolujeme pomocí ruky, zda se nám pohybuje bránice. Nejedná se o mělké ústní vyslovení hlásky, nýbrž o hluboký pohyb bránice. Při každém vyslovení hlásky C nebo Č se viditelně pohybuje naše bránice. Nejprve pomalu, pomaličku z důvodu vědomého bráničního dýchání, postupně zrychlujeme.

**Koroptve**

Záměr: Brániční dýchání.

Popis: Cvičení je stejné jako u cvrčků. Změna je pouze ve výslovnosti hlásek T, K.

**Čmeláci**

Záměr: Hospodaření s dechem, prodlužování dechu, modulace horního patra, příprava na hlavový tón.

Popis: Hluboký nádech nosem a vyslovení hlásky ň asi čtyřikrát za sebou a ihned následuje slabika mó. Cvičení vypadá asi takto „ňňňňmóóóóóóóóóó´, ńńńńmóóóóóóóóóó.

**Na hada**

Záměr: Brániční dýchání.

Popis: Nádech nosem do bránice, sepnutí dlaní k sobě a rukama předvádíme hada, přičemž pomalu vydechujeme na písmeno S.

**Zvony**

Záměr: Hospodaření s dechem, prodlužování dechu, nácvik hlavového tónu, navození stavu čisté mysli a koncentrace.

Popis: Nádech nosem a hluboké óóóóóóómmmmmmm, kdy ó je otevřená samohláska a ústa jsou pěkně otevřená. Na hlásku „M" plynule uzavřeme ústa, rty k sobě.

**Music-assisted relaxation**

<https://www.youtube.com/watch?v=6xocTOh1mRk>

<https://www.youtube.com/watch?v=2EkEWmAAtEg>

Jedná se o relaxační metodu, která obvykle spojuje instrukce mluveného slova s doprovodnou živou či reprodukovanou hudbou. Hudba pomáhá uvolnění, pomáhá relaxujícím soustředit se na tempo svého dechu. Probíhá nejlépe vleže či v jiné příjemné poloze, ve které je možné uvolnit tělo.

Může mít dvě základní podoby: pasivní a aktivní. Při pasivní relaxaci relaxující pouze nečinně vnímá působení hudby na své tělo. Vnímá, kde v těle mu hudba rezonuje, jaké pocity v něm a jeho těle vyvolává, jaké vzpomínky, fantazie a myšlenky hudba přináší. Může vnímat, jak na něj působí různé hudební nástroje, v kterých částech těla a s jakými pocity jsou spojeny. Není rozhodující, zda se jedná o hudbu reprodukovanou či živou.

Aktivní podoba vyžaduje účast relaxujícího na produkci hudby. Může využít různých relaxačních nástrojů nebo svého hlasu a opět vnímá, které části těla se do produkce hudby zapojují, kde vzniká náš hlas, kam odchází, kde rezonuje. Můžeme ho cíleně zkoušet zasadit do různých míst na těle – do hlavy, do břicha, do hrudního koše.

Výběr hudby může být náhodný, pouze z důvodu relaxačního charakteru hudby, nebo může jít o hudbu, kterou má daný člověk spojenou s nějakou příjemnou událostí. Může být vyzván, aby zavřel oči a představil si tuto událost, co při ní cítil, jak mu tehdy bylo, jaké osoby byly s ním a podobně. Můžeme mu dát ujištění, že kdykoliv se nebude cítit dobře a bude si chtít na tuto příjemnou chvíli vzpomenout, stačí, když si poslechne tuto hudbu.

Indikace: Úzkosti, stres, bolesti, svalové napětí, únava, poruchy spánku

Vlastní zkušenost: Občas praktikuji tuto relaxaci podle videí. Je pro mě jednodušší uvolnit se a věnovat svoji pozornost hudbě než jiným relaxačním technikám. Hudba je pro mě dobrý způsob, jak sledovat tempo svého dechu. Když praktikuji častěji, poté už mi stačí si jenom pustit relaxační hudbu jako kulisu a dojde u mě k určitému uklidnění. Metoda může být spojena s progresivní svalovou relaxací nebo s jinou formou řízené relaxace. Je to tedy spíše doplněk k jiným relaxačním metodám.

**Jacobsonova progresivní svalová relaxace**

**Monika Firstová**

[https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0&ab\_channel=IrenaH%C3%A1jkov%C3%A1-terapeutakou%C4%8D](https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0&ab_channel=IrenaHájková-terapeutakouč)

Jacobsonova progresivní svalová relaxace je založená na práci se svalovým napětím. Řadí se mezi aktivní relaxační metody, tudíž je jednodušší pro osoby, které při pasivnějších metodách ztrácejí pozornost a mají tendenci upadat do spánku. Při technice postupně zatínáme svaly a ve chvíli, kdy docílíme maximálního napětí, sval při výdechu uvolníme.

Relaxace pro mě byla velmi příjemná. Při tomto postupu je třeba aktivně zapojovat tělo, což mi hodně pomáhalo se soustředit na techniku a neulítávat myšlenkami pryč. S každým dalším výdechem jsem cítila hlubší uvolnění, přesto se mi ale nepodařilo se uvolnit do takové míry jako při jiných relaxačních technikách.

**Wim Hofova metoda**

**Patrik Leci**

Jako relaxační techniku jsem zvolil z Wim Hofovu metodu, tedy přesněji její část, která se zaměřuje na dýchání. Druhou částí této metody by mělo být otužování, ale jako relaxační technika nám skvěle postačí samotný nácvik dýchání a zadržování dechu. Jak jsem již naznačil, tak podstatou tohoto cvičení bude hluboké nadechování se a vydechování, které je velmi prospěšné při odbourávání stresu a celkovém uvolnění se.

Průběh techniky:

* Nejprve se uvedeme do polohy, která nám je příjemná (můžeme si sednout, či lehnout), důležité je být narovnaný a mít uvolněné dýchací cesty. Zavřeme si oči.
* Dále se rozdýcháme, stačí pár hlubokých nádechů a výdechů
* Teď můžeme začít s prvním kolem, ve kterém se 30x za sebou hluboce nadechneme a vydechneme
* Při posledním, tedy třicátém nádechu a výdechu, se snažíme o co nejhlubší nádech a o co nejhlubší výdech a dostat z plic všechen vzduch. Poté držíme dech tak dlouho, jak jen můžeme (pro lepší kontrolu u větší skupiny je lepší předem stanovit dobu, po kterou se dech bude zadržovat).
* Jakmile už nás reflexy nutí se nadechnou a déle nevydržíme, tak se pomalu zhluboka nadechneme a znovu držíme dech, tentokrát 15 vteřin.
* Následně vydechneme a celý cyklus od 3. kroku můžeme několikrát opakovat.
* Až skončíme je dobré ještě pár minut relaxovat v naší zvolené poloze

Poznámky: Jelikož jde o hyperventilaci, je dobré být opatrný kvůli možnému riziku ztráty vědomí. Při celém procesu je možné cítit mravenčení nebo brnění těla – tyto projevy jsou časté a neměly by bránit v pokračování této metody.

Má zkušenost s touto metodou se datuje přibližně rok nazpět, kdy jsem tuto techniku objevil. Několikrát jsem ji praktikoval a vždy se u ní cítil velmi pohodlně a příjemně. Samozřejmě jsem jí znovu vyzkoušel před začátkem psaní tohoto návodu a mé pocity jsou stále stejné. Při počáteční hyperventilaci jsem pociťoval brnění končetin, obzvlášť nohou, což ale opět shledávám jako příjemný zážitek. Po absolvování tří kol a zadržování dechu jsem se cítil uvolněně a příjemně naladěný. Zároveň bych rád zmínil, že tato technika napomáhá i k lepším výsledkům v zadržení dechu. Když jsem tedy praktikoval tuto techniku, tak v prvním kole jsem vydržel se zadrženým dechem 1 minutu a 45 vteřin a v posledním kole jsem tento čas vylepšil na 2 minuty a 17 vteřin. V době, kdy jsem tuto metodu praktikoval každý den, jsem se dokázal dostat na čas i přes 3 minuty.

Dále přikládám odkaz na stránku, kde je tato metoda pěkně popsána a zároveň na video instruktáž od samotného Wim Hofa:

<https://aktin.cz/ledovy-muz-wim-hof-radi-jak-ovladnout-svuj-organismus-a-zustat-zdravy>

<https://www.youtube.com/watch?v=tybOi4hjZFQ>