ASMR

# ASMR

Relaxační technika, kterou Vám chci představit, v celém svém originálním názvu zní: Autonomous Meridian Sensory Response. To zní složitě, ale jedná se přitom o něco, co zná (v určité podobě) asi každý. Podstatou ASMR technik je docílení tzv. *smyslových fenoménů*, které se dají popsat jako libé pocity, nejčastěji popisovány jako jakési brnění objevující se v zátylku, krku, páteři a končetinách. Je to ten pocit, který jsme jako děti měly, když nám maminky šeptem před spaním vyprávěly něco hezkého a u toho nás vískaly ve vlasech. Nebo když Vám kadeřnice myje vlasy tak akorát teplou vodou a provádí u toho masáž hlavy. ASMR videa prezentují primárně zvukové, často ale i vizuální vjemy, které tyhle pocity uvolnění a pohody mají nastartovat.

Ke zvukovým vjemům se v ASMR videích se užívá takřka cokoliv. Může jít o listování knihou, šeptání a různé polohy tichého hlasu, šustění sáčku, poklepávání na skleničku… Možnosti jsou nekonečné, [pro ukázku může sloužit video s 500 různými stimuly](https://youtu.be/5dtBHdkaQLQ). Vjemy vizuální cílí nejčastěji na sugesci, kde se „herci“ snaží navodit dojem přímé interakce. Jedná se o tzv. role play, kde se tvůrci videí představují například v roli [lékaře](https://www.youtube.com/watch?v=Nt0ikCH9Ls4), [kosmetičky](https://www.youtube.com/watch?v=XthGOY79p9Q), [kadeřnice](https://www.youtube.com/watch?v=4Uq7yhBeRsw) nebo dokonce [Hermiony](https://www.youtube.com/watch?v=ToiOVn_G4A8&t=320s). Kouzlo takového typu videí spočívá v tom, že máte pocit, že pozornost člověka na druhé straně je směřována pouze k Vám.

Podle mě spočívá největší pozitivum ASMR technik v jejich dostupnosti a širokém výběru. Na Youtube existují stovky, možná tisíce kanálů, které se věnují výhradně tvorbě ASMR videí. Jediné, co musíte udělat, je najít ten správný charakter videa nebo kanálu, který Vám osobně vyhovuje a potom už se nemusíte o nic starat, pouze přehráváte a posloucháte. Samozřejmě je to hodně individuální a každý má jiný práh citlivosti na ASMR stimuly. Mně osobně ASMR videa pomáhají při mých problémech s usínáním. Jiné relaxační techniky u mě nikdy neměly úspěch, s mými problémy s pozorností se v nich buď ztrácím kvůli jejich složitosti nebo se jedná o techniky tak prosté, že mě nudí a pozornost mi opět uniká někam, kde myšlenkami nechci být. Když jsem viděla ASMR video poprvé, netušila jsem, o co jde. Připadalo mi to celé absurdní, vtipné a divné, ale našla jsem si k tomu cestu díky několika konkrétním videím, která mi už několikrát pomohla při usínání. Rozhodně nejsem fanouškem všech ASMR technik a videí. Ani za trest bych si před spaním nepustila ASMR, kde [někdo jí](https://www.youtube.com/watch?v=0-aWy9TVBqc)) . Nicméně, díky ASMR jsem zjistila, že existují určité zvuky, které mě baví poslouchat, které mě dokonce zvláštním způsobem dokáží uklidnit, vypnout myšlenky na povinnosti nadcházejících dnů.

Pokud si chcete ASMR video zkusit zažít, doporučuje se použití sluchátek k lepšímu zvuku a 3D efektům. Já mám ráda vyloženě uspávací videa, např. od Youtuberky [fastASMR](https://youtu.be/a4x1NKClevw). Zvukové stimuly, které používá, jsou relativně silné a často se měnící, takže si na ně člověk tolik nezvyká. Zároveň mi vyhovuje vzhled slečny vlastnící profil, vypadá sympaticky a „normálně“, což je (v záplavě vyzývavých a flirtujících mladých hezkých slečen ve většině ASMR videích) příjemná změna.

Na závěr bych Vás chtěla motivovat k překonání počáteční fáze podivných pocitů po shlédnutí prvních ASMR videí. Existují také ASMR nahrávky bez obrazu, třeba na platformě Spotify. Soustředění se na jednotlivé zvuky a na to, co způsobují v našem těle, může být zajímavý zážitek s uklidňujícími pocity.

 Komentář od jiné studentky a tipy:

Zkoušela jsem sledovat (a poslouchat) ASMR videa, jež možná není vhodné označit za relaxační techniku, ale je hodně lidí, které je za relaxující považují (leč ne všichni, některým jsou dokonce nepříjemná). Osobně nemám pocit, že by na mě ASMR videa nějak intenzivně působila (nevím, nakolik to může být kvalitou sluchátek). Občas se u nějakých zvuků trošku povedlo, že jsem z nich měla nějaký zvláštní pocit, ale to byly zázračné výjimky a nešlo o nic intenzivního. Přijde mi též, že někdy mám chvíle, kdy na mě ASMR působí víc a někdy chvíle, kdy naopak jen trošku. Co na mě však obecně působí dobře, je „dotykové ASMR“, jak jsem to nazvala (možná se to označení používá i běžně – netuším). Jsou to videa, kde se člověk dotýká kamery/předstírá, že se svými prsty či něčím jiným (štětcem třeba) dotýká vaší tváře. V mém obličeji to opravdu vyvolává vjemy, ba někdy se pocity dostavují i na jiných místech hlavy než jen v obličejové části. Nevím, jaký efekt by vlastně tohle dotekové ASMR mělo mít, ale mně se osobně pocity/vjemy, jež z něj mám, zamlouvají. Hodně citlivě reagují mé oči – „doteky“ v jejich oblasti vnímám lépe/více (ale není to úplně pravidlo – třeba dnes mi přišlo, že jsem měla lepší odezvu od zbytku obličeje, hlavně od čela). Trvá-li to však příliš dlouho (protože si třeba příslušnou část videa pouštím opakovaně), jsou mé oči následně trošku unavené/podrážděné – ne, stylem že by slzely, ne tak, jako když se člověku zavírají oči, že chce spát, ale spíš podobně, jako kdybyste měli po čase dost nějakého doteku na kůži. Kromě toho mám ještě jeden případ vtipného „přehnání“. Pouštěla jsem si pořád dokola scénu, jež mi evokovala mně libé vjemy v oblasti čela, a následně jsem po delší době nabyla pocitu, že mě „svědí mozek“. Žel nějak jsem netušila, jak se na něm podrbat.

Jsou ASMR videa relaxační? Nevím. Určitě to je klidová, odpočinková aktivita a může být člověku příjemná, ale kdyby se mě někdo zeptal, zda jsem se po sledování cítila zrelaxována, asi bych měla problém odpovědět. Ale to může být i tím, že mi dělá trošku potíž pojem „relaxace“ – mohu ho brát prostě jako odpočinek, stav klidu (klidně i jen duševního, ne nutně fyzického)? A dále také tím, že na mě ASMR očividně nepůsobí tak mocně jako údajně na jiné. Každopádně, pokud to člověk přežene, je možné, že si podobně jako já trochu unaví oči. Celkově se dá asi počítat s tím, že oči při koukání do notebooku/na počítač/mobil/tablet moc relaxovat nemohou.

Zde jsou odkazy na videa, kde je hodně „doteků“: https://youtu.be/h9VBn9mkCVE

https://youtu.be/lkqdPuPOI\_E

Zde je zvukové ASMR: https://youtu.be/CNRoE9a1-Oo

POMEZÍ RELAXACE – MEDITACE

moje oblíbená relaxační technika je *jóga nidra,*tzv. jogínský bdělý spánek. Zde je odkaz na krátké povídání o této technice na pomezí relaxace a meditace:<https://www.yogapoint.cz/joga/meditace-a-relaxace/joga-nidra-technika-joginu-se-kterou-muzete-spat-plneho-vedomi/>.

Na youtube lze najít celou řadu nahrávek, které vás touto technikou provedou: [https://www.youtube.com/watchv=kELMQF0awIA](https://www.youtube.com/watch?v=kELMQF0awIA) ; <https://www.youtube.com/watch?v=SX-MoYAPlCQ>.

AUTOGENNÍ TRÉNINK

Autogenní trénink je metoda, která je tedy založena na principu autosugesce. K uvolnění napětí, tedy k relaxaci, dochází pomocí zklidnění dechu, zároveň si myšlenkami navozujete těžké tělo, teplo, nebo třeba chladné čelo. Rozhodla jsem se, že vyzkouším autogenní trénink jak řízený, tak i neřízený.

Pro autogenní trénink řízený jsem chtěla využít nahrávku doktorka Karla Nešpora, který v hned v úvodu říká, že tato relaxační metoda není zrovna snadná, a že tedy jeho nácvik vyžaduje jak čas, tak zejména trpělivost. Jsem člověk, který nemá příliš problém se sugescí, ve smyslu navozování si nějakých „stavů“, nicméně v případě doktora Nešpora jsem se trochu obávala toho, že mě odbourá a nebudu se moci pořádně soustředit, což se mi ostatně také potvrdilo. Mám moc ráda jeho relaxační techniky, které se týkají smíchu, kde je jeho, pro mě dost zábavná osobnost, k užitku, tady to pro mě spíš bylo překážkou. Ačkoliv jeho záměrem nebylo odbourat mě, jeho způsob opakování mě rozesmíval a nešlo to (Relaxaci ve formě smíchu doporučuji! Už jsem o ní sice věděla roky, ale vždycky mi to přišlo docela absurdní. Nicméně je to hrozná sranda, fakt se u toho zasmějete a dost mi to funguje – mně to funguje vlastně jako taková „relaxace trapnem“, trapnem sama před sebou. Doktor Nešpor má své stránky - <http://www.drnespor.eu/smichcz.html>, ale také má přímo kanál na youtube (drnespor), kde jsou vidět všechny techniky v praxi – doporučuji třeba „smích veselé veverky“ :D )

Využila jsem tedy nahrávek na youtube, z nichž většina mě vůbec nebavila – buď byly zbytečně dlouhé, nebo mě rozrušovala hudba, nebo mi nebyl sympatický hlas. Dle mého názoru je hodně důležité, aby vám ten člověk (ačkoliv ho neznáte, třeba ho ani nevidíte), byl nějakým způsobem příjemný. Pak se, opět tedy dle mě, ten požadovaný stav mnohem snáze navodí. Nicméně určitě lze adaptovat se i na tu osobu „nesympatickou“, ale proč to zkoušet, když je tolik jiných možností, že.

Nejlepším videem, při kterém se mi ten kýžený stav podařil navodit, bylo video Jitky Nesnídalové – Autogenní trénink (<https://www.youtube.com/watch?v=WbbLhPe7kgs&t=1s>). Tím kýženým stavem je tedy onen klid a uvolnení, jenž navodíme pomocí tří formulí: je to pocit tíhy, pocit tepla a klidný dech. Doktor Nešpor říká, že i kdyby se nepodařilo navodit další formule autogenního tréninku, tyto tři vystačí k tomu, abychom se uvolnili a navodili si klid.

Mám takový osobní rozpor v tom, zda je podle mě lepší autogenní trénink neřízený, nebo řízený. Rozhodně se mi lépe provádí ty formule a celkově navozuje ten klid, když instrukce dostávám. Nicméně v případě takového „video“ autogenního tréninku ještě nemusíte stihnout navodit například tíhu v pravé ruce, a ten člověk už vás žene dál.

Nahrávku doktora Nešpora (<http://www.drnespor.eu/AuTc.mp3>) převedu do psané formy, abych tedy uvedla ty jednotlivé dílčí kroky.

Prvním krokem je si zvolit pozici, do níž tělo uvedeme. Můžeme si buď lehnout, nebo klidně i sednout. V případě, že zvolíme sed, je důležité, abychom byli vzpřímení, a rovněž je důležité uvolnit svaly (vyjma těch, které nám drží páteř) – odpočívat mohou ramena, ruce, ale i čelist, přičemž ústa máme zavřená a horní a dolní řada zubů se nedotýkají. Zkrátka se uvolníme. Dle toho, že při popisu toho, jak cvičení ukončit, říká, že „dlaně položíme na zavřená víčka“, předpokládám, že i oči máme mít zavřené.

Velice důležitý je také dech – dýcháme do břicha, klidně. Společně s tím, jak vydechujeme, říkáme formule, které se tedy budou týkat jak klidu, tak tepla, tak tíhy.

Začínáme s tíhou. Nadechneme se a s výdechem „Pravá ruka je těžká, pravá ruka je těžká.“ Tohle se opakuje (vlastně asi do doby, než se to navodit podaří) a pak si vyvoláváme pocit tíhy jak v ruce levé, tak postupně v obou nohou. Nešpor uvádí, že místo toho, abychom například říkali celou větu, stačí, když opakujeme „tíha, tíha, tíha“.

Poté se zaměřujeme na klid. Nádech a s výdechem buď celou větou „Jsem klidný“ nebo „klid, klid, klid“ (právě ta opakující se slova pro mě byla překážkou, která mě hrozně rozesmívala:D – nevěděla jsem, jestli říká „klid“, nebo „klidS“ :D). A opět opakujeme, dokud se neuklidíme.

Teď už jsme těžcí a klidní, takže se přesouváme na teplo. Takže zase začínáme pravou rukou. „Pravá ruka je teplá, pravá ruka je teplá“, nebo opět zkráceně: teplo, teplo, teplo. I tady postupujeme tak, abychom teplo dostali do celého těla.

Postupně se zase uklidňujeme, klidníme dech.

 „Jsem klidný“ nebo „Klid, klid, klid.“

„Dech je klidný, dech je klidný.“

„Klid, klid, klid.“

Zaměřujeme se ale i na tep a na chladné čelo:

„Tep je klidný a silný, tep je klidný a silný.“

„Jsem klidný“ nebo „Klid, klid, klid“

„Do břicha produí teplo, do břicha proudí teplo“

„Klid, klid, klid.“

„Čelo je chladné, čelo je chladné.“

„Klid, klid, klid.“

Když tohoto všeho docílíme, je důležité, abychom celý tento autogenní trénink nějak „zvolna“ ukončili. Nešpor to popisuje tak, že začneme od prstů dolních končetin, kterými pohneme, následně pohneme i prsty u rukou. Poté začneme třít dlaněmi o sebe a třeme do té doby, než se zahřejí. Ještě teplé dlaně si položíme na zavřená oční víčka. Zatímco máme stále dlaně na očích, otevřeme oči a podíváme se tak do tmy. Oči necháváme již otevřené a dlaněmi pomalu sjíždíme k břichu. Trénink končí tak, že se usmějeme a následně se protáhneme.

Moje postřehy:

-Uvádí se, že instrukce, které slyšíte, máte opakovat. Mně osobně se tedy ale mnohem více osvědčilo je neopakovat, ale spíše je tak nějak „nasávat“, nějak si je automaticky přivlastňovat. Zkrátka když jsem ty věty opakovala, hůře jsem se soustředila na to provádění. Zatímco když jsem si ty jejich instrukce jakoby osvojovala, to provádění šlo rozhodně lépe.

-Bylo zajímavé pozorovat dech. Zpočátku jsem měla velký problém s tím, že mi hodně bušilo srdce a ten dech byl dost nepravidelný. Co je ale zajímavé je to, že ve chvíli, kdy ta paní říkala, že máme dýchat klidně, jsem zjistila, že jsem vlastně dýchala naprosto pravidelně ještě předtím, než to řekla, srdce mi vůbec nebušilo, takže se to zklidnilo, aniž bych na to myslela a nějak cíleně se ten klidný dech snažila navodit.

MINDFULLNESS

Mindfulness - proskenování těla, “tady a teď”

* Cílem této techniky, nebo spíše postupu, je uvědomit si vlastní tělo ve chvíli, kdy cítím silné negativní (ale klidně i pozitivní) emoce.
* Mnoho lidí totiž somatizuje různé negativní emoce a také reaguje tělem, což může při dlouhodobém stresu způsobovat různá onemocnění v závislosti na oblasti, kde emoci “držíme”.
* Nemusím se nijak speciálně usazovat. Takhle technika funguje i v naprosto vypjatých situacích, ale je asi o něco lepší najít si klidnější místo v klidnější dobu :)
* Zkusíme zaměřit pozornost na své tělo a odpovědět si na následující otázky:
	+ Cítím někde v těle tlak?
	+ Je nějaká moje část těla v křeči?
	+ Cítím někde bolest?
	+ Stahuji nějakou oblast?
* Mohu zkusit tělo proskenovat:
	+ Mohu se pokusit vnímat své prsty u nohou, aniž bych s nimi hýbala;
		- lýtka
		- stehna
		- mohu zkusit vnímat i vnitřek končetin (Cítím své kosti?)
		- …
	+ Je dobré se také zaměřit zejména na vnitřní orgány:
		- žaludek
		- střeva
		- srdce
		- …
* Když objevím nějakou napjatou oblast a v ní ukrytou emoci, neodsuzuju ji. Pouze zaujmu postoj pozorovatele a laskavě se mohu pokusit oblasti ulevit.
* Schopnost vnímat citlivě své tělo je velmi individuální, ale pevně věřím, že si každý tuto schopnost může vytrénovat :)
* **Co s tím, když někde cítím tlak? Křeč? Napětí?**
	+ Nyní se mohu pokusit u této oblasti svou pozorností setrvat a *prodýchat ji* (což každý provádí jinak; zkuste najít tu svou metodu :))
	+ Mohu ji dovolit *uvolnit se.*
	+ Já většinou povoluji oblast s výdechem.

Tahle technika rozhodně není nic oficiálního a zároveň ne nic úplně nového. Je to můj postup, který jsem si vytvořila v rámci kurzu mindfulness. Takhle to dělám já :) Je to v podstatě všímavost přizpůsobená momentálním potřebám těla, které se potřebovalo uvolnit. Ono totiž v klasické mindfulness meditaci nic ovládat nemáte, jen pozorovat a přijímat. Jenže občas je třeba jednat rychle, aby se emoce uvolnit a neeskalovala.

 Osobně tuto techniku používám, když kumuluji stres v žaludku, ale i při silné bolesti kdesi v těle či počínající nemoci :)

 Všimla jsem si totiž, že když cítím silné negativní emoce, ukládají se mi do nějaké části těla; nejvíce cítím žaludek. Když danou oblast uvolním, uvolní se i emoce, která v ní sídlí.

Variace, kterou jsme se učili na krizové intervenci spočívá v tom, že svou pozornost zaměřujeme na různé oblasti těla. Můžeme si třeba všímat toho, jak sedíme, kde cítíme tlak, kde je ten tlak nejsilnější, můžeme si všímat kontaktu s chodidly apod. Opět se zde aktivuje parasympatikus a propojujeme své “JÁ” se svým tělem, od kterého jsme často odstřiženi.

Dýchací technika

* Tahle technika se hodně podobá té, kterou jsem uvedla na začátku :) Jen jsem na ni přišla o několik měsíců později.
* Přijde mi, že v této technice není třeba hlubší uvědomění vlastních tělesných procesů ve spojení s emocemi, které prožíváme, což může být velmi vděčné hlavně ve chvíli, kdy se všímavostí začínáme :)
* Cílem je:
	+ Prohloubit dech do břišní dutiny.
	+ Můžeme si na břicho položit ruku, abychom si byli jisti, že dech opravdu směřuje tam, kam potřebujeme.
	+ Cíleně a záměrně se zhluboka nadechujeme do břišní dutiny.
	+ Můžeme se pokusit prohloubit dobu výdechu tak, aby byla delší než doba nádechu.
* Bránice se uvolní a začne se aktivovat parasympatikus (“něco v těle je uvolněné, tak se asi není třeba se ničeho bát”)
* Pokud chceme začít s trénováním všímavosti, můžeme sledovat, co se s námi děje, když takto dýcháme. Co a jak se uvolňuje. A jak je to s emocemi, které jsme tak silně prožívali?

Tato technika mi také dobře funguje. Pro mě má prakticky stejný efekt jako technika výše. Pomáhá mi hlavně s uvolněním vnitřních orgánů a tím právě i emocí, které se v nich drží. Jen mi vůbec nejde prodloužit dobu výdechu. Celkem by mě zajímalo, čím to může být a jestli je to dané pouze fyziologicky či i psychicky?

Imaginace - Bezpečné místo

**Instrukce:**

1. Představte si jakékoliv místo, kde se cítíte klidně *(NE bezpečně - může v nás aktivovat nebezpečí).*
2. Nějaké vymyšlené, které není spojené s realitou *(i reálná pro nás klidná místa mohou být spojena s negativními aspekty).*
3. Můžeme se pokusit vnímat místo svými smysly. Můžeme se po okolí rozhlédnout.
4. Uvědomit si, co slyšíme.
5. Jak se tu cítíme.
6. ...
7. Můžeme pro sebe dané místo zabezpečit. Nějakou magickou branou či kouzlem, aby dovnitř mohl vstoupit pouze ten, koho tam chcete.
8. Naše místo si můžeme pojmenovat, abychom se k němu mohli pomocí tohoto hesla kdykoliv vrátit.
9. Nyní si můžeme začít uvědomat vlastní tělo, vzpomenout si na to, jak místnost, ve které právě teď sedíme vypadá, kdo kde sedí…
10. Až budeme připraveni, můžeme otevřít oči.
* Opět se aktivuje parasympatikus.
* Snaha změnit vnímání okolního světa.
* Cílem je také vytvořit bezpečné místo, kam se člověk může kdykoliv vrátit.

Poprvé, kdy jsem tuto techniku vyzkoušela, to pro mě byl hodně silný zážitek. V tu chvíli jsem si totiž uvědomila, jak bych si přála, aby mé bezpečné místo, v realitě, vypadalo. Osobně mi tato technika funguje pouze v daném momentě. Zklidním se, uvolním a zrelaxuji napjaté svalstvo. Rozhodně mi nefunguje vrátit se na dané místo ve chvíli, kdy jsem v nějaké negativní emoci. Měla bych pocit, že se musím uklidnit, což by pro mě bylo kontraproduktivní. Ani tuhle techniku nijak často nepoužívám, protože v tu chvíli mám vnitřně pocit, jakoby moje bezpečné místo nemohlo existovat v reálném světě a tím pádem si ho musela vytvořit “alespoň v hlavě”. Rozumově vím, že klid sídlí uvnitř nás a tenhle pocit jsem si také prožila, ale stejně je pro mě důležité vytvořit si vlastní bezpečný prostor, který existuje ve fyzickém světě.