Metodický list: Nabídka relaxačních technik

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Devatero první pomoci ve stresu. Do tohoto devatera patří:

* protistresové dýchání,
* chvilková tělesná relaxace,
* koncentrace na „kredenc“ (kredenc je cokoli neutrálního, podobná technika je použita v Harrym Potterovi – zesměšnění stresoru),
* chvilková sociální izolace,
* změna činnosti,
* poslech relaxační hudby,
* rozhovor s někým jiným,
* počítání, plné soustředění se na nějakou aktivitu,
* cvičení, středně náročná pohybová aktivita (abychom se trošku zadýchali).

Cvičení:

Zklidnění mysli dechovým cvičením

* Zaměření se na dech: nádech, výdech, vnímám pocity proudění vzduchu… Soustředím se, jak je vzduch chladný, teplý, dotyk po cestě nosem, krkem…
* Dechové cvičení v časové tísni – alespoň 1 vědomý nádech a 1 vědomý výdech (čekám na výtah, ukončil jsem zprávu a zmáčkl „enter“, zavřel jsem desky, dokončil jsem úkol).

Hlasité dýchání

* Postavíme se zpříma, nohy jsou rozkročené asi jeden metr od sebe.
* S hlubokým nádechem pomalu zvedáme obě paže nad hlavu do písmene „V“, dlaně při tom postupně svíráme v pěst.
* Následuje hlasitý výdech, současně s výdechem se předkloníme a necháme klesnout ruce k zemi, dlaně postupně otevíráme.
* Cvičení je podobné jako vydýchávání po ukončení cvičení v tělocviku. Cvičení se opakuje třikrát až pětkrát. Důležité je, abychom se při výdechu soustředili na to, jak s výdechem odchází i vše špatné.

Hlasité dýchání – varianta Řev lva (vhodné do tělocvičny, ve skupině by nemělo být úzkostné dítě nebo dítě s PAS)

* Zaujmeme polohu vzpřímeného sedu na patách, ruce volně spočívají na kolenou.
* Představíme si lva, tygra, jiné zvíře se silným hlasem.
* Při hlasitém výdechu se široce otevřenými ústy skloníme trup dopředu, oči máme otevřené, snažíme se co nejvíce vypláznout jazyk.
* Při náklonu napneme dlaně a roztáhneme prsty, jako by zvíře vysunovalo drápky, co nejdále od sebe.
* Při nádechu se vracíme zpět do vzpřímeného sedu na patách.
* Po cvičení je důležité soustředit se na vlastní pocity. Cvičení je možné několikrát opakovat.

Hadrová panenka

* Podstatou je, že se snažíme okamžitě, v jakékoliv poloze (vsedě, vestoje, vleže…) vyvolat představu hadrového panáka, který má uvolněné všechny končetiny, je úplně uvolněný. Jde o rychlou a nenáročnou relaxaci.

Otisk v písku

* Pro tuto relaxaci si připravíme podložku a lehneme si na záda. Představíme si, že ležíme na pláži, na příjemně teplém písku. Pomalu a zhluboka dýcháme. S nádechem přitlačujeme dlaň pravé ruky, poté celou paži. S výdechem uvolňujeme napětí. Pokračujeme stejným způsobem u levé ruky, poté u nohou a nakonec u celého těla.
* V závěru si můžeme představit, jak si prohlížíme důlek, který jsme přitlačováním těla do „písku“ vytvořili.

Masáž hlavy (automasáž k uvolnění)

* Toto cvičení je příjemné proto, že ho můžeme provádět sami, a to víceméně kdekoliv a kdykoliv potřebujeme. Masáž hlavy regeneruje a prokrvuje pokožku hlavy, snižuje únavu i napětí.
* Posaďte se uvolněně a zpříma, zavřete oči.
* Bříšky čtyř prstů obou rukou si sami systematicky masírujte hlavu (podobně jako při mytí vlasů), jen palce při tom zůstávají ležet na stranách lebky.
* Masáž provádějte jemně, občas můžete změnit intenzitu tlaku.
* Po cvičení zůstaňte ještě chvíli v klidu a všímejte si svých pocitů.

Metoda koncentrace „Kredenc“

* Tato metoda pomáhá odstoupit od problému. „Kredenc“ představuje víceméně zástupný objekt pro představu čehokoli emočně neutrálního. Výchozí úvahou k užívání této techniky je to, že člověk je schopen cíleně se soustředit pouze na jeden vnímaný podnět. Soustředíme-li se tedy intenzivně na nějakou jinou myšlenku, vzpomínku, představu, neumíme se zároveň soustředit i na stresor, čímž snižujeme jeho účinek.
* Obdobný efekt má počítání. Pozornost v tomto případě zaměřujeme na racionální zpracování sledovaného podnětu a omezujeme tak míru emocionálního prožívání. Tato technika je vhodná zejména při náhlém emocionálním „rozrušení“ – například když nás něco hodně rozčílí, třeba kamarád, nespravedlivé rozhodnutí rodiče/učitele.
* Osvojení si těchto minimálních „cviků“ dokáže velmi účinně snižovat vliv akutního stresu. I při uplatnění těchto technik je nutné využívat komplexní relaxační techniky (či další techniky osobnostního rozvoje), které vedou k celkovému snížení svalového napětí a k navození pozitivní atmosféry.

Vizualizace příjemného podnětu

* Pohodlně se posadíme, zavřeme oči a představujeme si obraz něčeho příjemného (místo v přírodě, hezký zážitek, scénu z knížky/filmu, která nás potěšila). Snažíme se vybavit si co nejvíce detailů, plně se do představy ponoříme. Klidně dýcháme, všímáme si příjemných pocitů z představy.

Bodová relaxace

* Tato technika představuje jeden z nejčastěji používaných relaxačních postupů. Provádí se v lehu na zádech. Po zaujetí uvolněné polohy a krátkém zklidnění zavádíme postupně vědomí do určených částí těla s cílem uvolnit danou oblast. Uvolnění probíhá tak, že určenou část těla procítíme a snažíte se odstranit případné napětí. K tomu můžeme použít i mentální pokyn „Uvolni!“. Je nutno zdůraznit, že tento způsob uvolňování je záležitostí čistě mentální a během relaxace tedy nedochází k pohybům jednotlivých částí těla.
* Uvolnění každé oblasti věnujeme pouze několik vteřin a postupně projdeme celé tělo od špiček nohou až k hlavě. Dále je možno celý postup zopakovat a zjistit, zda v některé části nesetrvává napětí. Opakování postupu je vhodné obzvláště u začátečníků. V případech, kdy zjistíme v určité části těla intenzivnější napětí, což často bývá například v oblasti břicha, je možno této oblasti věnovat delší dobu, a tak docílit žádoucího uvolnění. Jakmile jsme ukončili uvolňování jednotlivých partií, snažíme se rozprostřít vědomí do celého těla a uvědomovat si hluboké, blahodárné uvolnění.

Cvičení k uvolnění silného napětí

* Při tomto cvičení využíváme uvolňující účinek výdechu, s kterým je symbolicky spojeno vyloučení všeho, co způsobuje napětí, vztek a zlost. Cvičení napomáhá kontrolovat vlastní negativní emoce a učí nás přijatelným způsobem tyto negativní emoce ventilovat, nezadržovat.

Progresivní relaxace dle Jacobsona

* Najděte si co nejpříjemnější polohu pro celé své tělo. Zkontrolujte, zda se dobře leží vašim chodidlům, nohám, stehnům, sedacím svalům, zkontrolujte, jestli je v dobré poloze vaše páteř, břicho, hrudník, jestli v příjemné poloze leží váš krk i hlava. Můžete zavřít oči, poslouchejte jen můj hlas a okolní zvuky jsou vám lhostejné. Budeme napínat a uvolňovat svaly a soustředit se na pocity uvolnění.
	+ Napneme chodidla, propneme špičky na nohou.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme lýtka, špičky dopředu, paty dozadu.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme holenní svaly.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme zadní stranu stehen, tlačíme paty do podložky.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme přední stranu stehen, propneme nohy v kolenech.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme sedací svaly.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme břišní svaly, jako bychom zvedali nohy z podložky.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme hrudní svaly, vypneme hruď.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme svaly na zádech, vystrčíme břicho.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme svaly na ramenech, tlačíme ramena dozadu a k sobě.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme bicepsy, zatneme ruce v pěst.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme přední stranu předloktí, propneme ruce v loktech.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme zadní stranu předloktí, ruce zatneme v pěst.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme zápěstí, ohneme ruce na jednu stranu v zápěstí.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme zápěstí, ohneme ruce na druhou stranu.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme krční svaly, tlačíme hlavu do podložky.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme svaly kolem úst, našpulíme rty.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme žvýkací svaly, skousneme do stoliček.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme nosní svaly, skrčíme nos, jako když něco smrdí.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme čelo, svraštíme čelo, jako když se něčemu divíme.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.
	+ Napneme svaly kolem očí, silně tlačíme víčka dolů.
	+ Napětí… napětí… a uvolnění.

* Soustřeďte se na příjemný pocit uvolnění v celém těle. Klidně dýchejte a užívejte si tento stav.
* Udělejte probouzecí manévr, zhluboka se nadechněte, otevřete oči, zacvičte rukama, protáhněte celé tělo, a až vám to bude příjemné, můžete se posadit.

Zkracování cvičení

* Při zvládnutí a uvědomování si všech šestnácti svalových skupin při pohybu je možné v progresivní relaxaci pokračovat bez pohybu, to znamená jen s uvědoměním si napětí a uvolnění bez pohybu, což je mnohem obtížnější. Cvičení lze ještě u zkušených cvičenců zkracovat sloučením svalových skupin.

 Autor: Markéta Švamberk Šauerová

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].

