



Psychohygiena RELAXACE

V psychologii chápeme relaxaci nejen jako odpočinkovou aktivitu, ale především jako soustředěné mentální cvičení v hlubokém tělesném uvolnění.

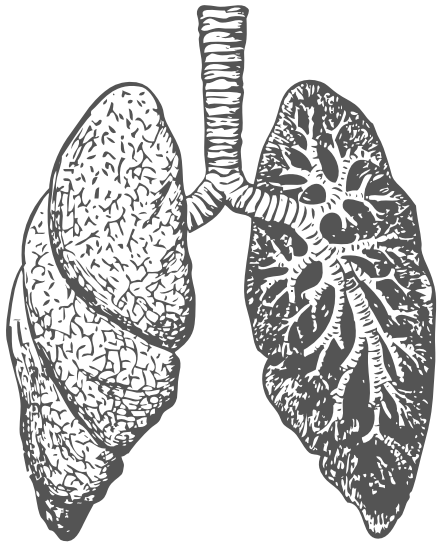
Možná vás při prvním přečtení tohoto tématu napadne, proč byste se vlastně měli učit relaxovat? Vždyť to přece umí každý. Stačí přijít domů po náročném dni, uvařit si čaj, kávu nebo otevřít pivo, svalit se na pohovku a pustit televizi. Samozřejmě je taková forma odpočinku v pořádku a každý by měl v první řadě dělat to, co mu přináší úlevu od stresu a psychické únavy. Pro někoho to může znamenat právě poležení u televize, jiný relaxuje při sportovní aktivitě, někomu pomáhá jóga. Jenže co v případě, kdy obvyklé formy odpočinku nestačí, stresu je příliš mnoho, nebo vás dokonce začíná přepadat úzkost? K odpovědím pomohou následující řádky.



Vezměme si příklad z armády. Vojáci jsou cíleně uváděni do stresových situací, často musí fungovat několik hodin, dní i týdnů v režimu vysokého psychického a fyzického nasazení, obvykle nemají čas ani prostředky využít obvyklé formy relaxace, na které jsou zvyklí ze svého volného času. Ať už vlastní iniciativou či ve spolupráci s vojenskými psychology jsou trénováni využívat relaxační techniky, které lze provádět s minimálními požadavky na čas, prostor a soukromí. To jsou komponenty, kterým se vojákům na cvičeních, nebo při nasazení v operaci nedostává. Potřebují tedy mít v povědomí cvičení, které jim pomůže se dostat do větší psychické a tedy i fyzické pohody během několika desítek minut a které mohou využít v noci v lese stejně jako při přesunu ve vozidle či dokonce za pochodu.



Pro efektivní duševní „očistu“ se začíná uvolněním těla,
které následně vede k uvolnění mysli.



V psychologii tedy chápeme relaxaci nejen jako odpočinkovou aktivitu, ale především jako soustředěné mentální cvičení v hlubokém tělesném uvolnění. V několika příspěvcích na těchto stránkách jsme si již pověděli o propojení těla a mysli. I v relaxaci je nezbytné brát v potaz obě složky. Pro efektivní duševní „očistu“ se tedy začíná uvolněním těla, které následně vede k uvolnění mysli. Důležité je správné dýchání, kterým by se mělo začínat a udržet jej po celou dobu relaxačních cvičení. Dobrou pomůckou je tzv. dýchání do čtverce. Jedna strana pomyslného čtverce je nádech, druhá zadržení dechu, třetí výdech a čtvrtá zadržení po výdechu. Začít se dá například na třech vteřinách pro každou stranu a postupně přidávat tak, aby dýchání bylo přirozené a nemuseli jste se přemáhat.

Instruktažní video [zde](#).



Pro začátek je vynikající metoda Jacobsonovy progresivní svalové relaxace. Edmund Jacobson byl americký lékař v oblasti psychiatrie a fyziologie. Ve svých výzkumech si všiml, jak je stres spojený s napětím v určitých svalových skupinách a začal se zabývat metodou vědomého uvolňování těchto svalů pro úlevu od stresu. Celá technika spočívá v cíleném zatínání a uvolňování určitých svalových skupin, jednu po druhé. Je to časově poměrně nenáročné a vše se dá provádět v leže, v sedě, dokonce s menší efektivitou i ve stoje (ve stoje se vám nikdy nepodaří být úplně uvolněný, což je pro toto cvičení nezbytné).

Video s českým vedením například [zde](#).

Pro efektivní duševní „očistu“ se začíná uvolněním těla,
které následně vede k uvolnění mysli.



Další z častěji používaných relaxačních technik je řízená imaginace (představivost), nebo vizualizace. Opět je při ní nezbytné být fyzicky uvolněný, pokud tedy cítíte napětí ve svalech, doporučujeme začít svalovou relaxací. Při tomto cvičení zaměstnate svou mysl představou nějakého místa, které pro vás je uklidňující a bezpečné, a kde si můžete v klidu uspořádat a utřídit myšlenky. Více fyzicky zaměřená imaginace, někdy též nazývaná autogenní trénink, přidává k představivosti vyvolávání pocitů tepla a tíhy v našem vlastním těle.

Pokud byste chtěli vyzkoušet, lze vybrat například imaginaci bezpečného místa... případně Schulzův autogenní trénink.



Trochu dále, co se týká vnímání vlastního těla a náročnosti provádění je meditační metoda mindfulness (všímavost). Stěžejní technikou mindfulness je tzv. body scan, při kterém se prochází celé tělo, od hlavy až po plosky nohou. Postupně byste si měli všimnout pocitů ve vlastním těle, v myšlenkách se soustředit na současnost a přítomný okamžik, nechat plavat vzpomínky i obavy ohledně budoucnosti. Vyzkoušet můžete tady.

Pokud cítíte, že se na vás valí stresory ze všech stran, což je zejména v dnešní době pravděpodobnější, než kdy dřív, zkuste se večer věnovat sami sobě. Naučit se správně relaxovat může pro někoho být náročné jak časově, tak paradoxně i energeticky. Je tedy dobré začít po malých dávkách a sledovat, co to s vámi dělá. Není špatné též využít deník či harmonogram, kde budete moct sledovat svůj pokrok. Zaměřte se na své tělo, své myšlenky, uklidněte se bez použití moderní technologie, nebo berliček v podobě alkoholu. Využijte některou z popsaných relaxačních technik a uvidíte, že vaše tělo i mysl vám za to poděkují.

Pro efektivní duševní „očistu“ se začíná uvolněním těla,
které následně vede k uvolnění mysli.