

spěje k tomu, že jakékoli napětí bude méně časté a méně intenzivní. Mnohdy se vám již při prvním cvičení podaří odstranit přetažení v různých částech těla a i vnitřně se více uvolnit a uklidnit.

4.7 Nejnovější trendy

Pracovní skupina složená z lékařů, psychologů, pedagogů a dalších pracovníků ve zdravotnictví se v rámci „Sdružení pro humanistickou psychologii“ a IPEG-Institutu v Heidelbergu již velmi dlouho zabývá novými psychoterapeutickými metodami a vývojem nových koncepcí vzdělávání a výchovy ke zdraví.

V oblasti relaxačních postupů stále znovu zjišťujeme, že někteří terapeuti, bez ohledu na metodu, kterou vyučují, dokážou svým klientům přístup k uvolňování velmi dobře zprostředkovat. Na druhé straně jsou klienti („zdatní relaxanti“), jimž se nezávisle na jakékoli předchozí zkušenosti velmi dobře daří naučit se jakoukoli novou relaxační metodu. Na základě těchto zjištění jsme postup úspěšných relaxačních terapeutů zkoumali důkladněji. Při tom jsme konstatovali, že si sdělované postupy – aniž by tak činili vědomě – mírně přizpůsobují a do klasické metody „zabudovávají“ způsoby relaxace z jiných metod uvolňování a psychoterapie. V odborné publikaci (Knörzer, Schley, Olschewski 1992) jsme představili určitý „přehledný model relaxačního postupu“, přičemž jsme v rámci relaxačních metod, které všichni znají, rozlišili tři hlavní rozdíly v přístupu k uvolňování:

- **přístup orientovaný na dýchání**

Metoda IPEG dechové relaxace, západní školy, například metoda Middendorfové, rakouské školy

- **přístup orientovaný na tělo**
PSR, formy relaxační masáže, čchi-kung, jóga, kum nye
- **mentální přístup**
autogenní trénink, imaginační postupy, katatymní prožívání obrazů, trénink mysli

V každé metodě hrají tyto tři přístupy jinou roli. V rámci klasické PSR se práce s dýcháním a mentálními představami nezmiňuje a každopádně má druhotný význam. V knize o PSR od Bernsteina a Borkovce (1973) se však přinejmenším o dýchání mluví na mnoha místech.

V naší práci šlo o modifikaci klasických relaxačních postupů tím, že jsme do nich záměrně vsunuli přístup, který v něm nebyl vůbec zastoupen, anebo byl, ale z našeho hlediska příliš málo. Pro PSR to znamená, že jsme do ní začlenili intervence z dechové relaxační terapie a prvky z cvičení mentální relaxace a imaginačních metod. Účastníky cvičení pak u těchto nových variant PSR pobízíme, aby v přestávkách mezi fázemi napnutí určitým způsobem pozorovali svůj dech (a dále s dýcháním pracovali), anebo se zabývali určitými mentálními představami, které jim sdělíme nebo které si každý cvičící rozvine sám. Jak jsme předpokládali, stavu uvolnění lze takto dosáhnout rovněž v případě osob, jež měly dříve problém naučit se nějaký relaxační postup, či u pacientů s obtížemi při relaxaci z důvodů bolesti, respektive nemoci. Tento vícedimenzionální přístup snadněji umožňuje zakusit zřídka kdy prožívané, respektive nové kvality vnímání, pozitivně je přijmout a osvojit si je.

Do své práce jsme přitom zahrnuli také nové poznatky z hlubině-psychologického výzkumu v rámci humanistické psychologie, zejména z oblasti tzv. neurolingvistického programování (NLP). Podle těchto poznatků zpracovávají různé osoby informace různým způsobem. Někteří lidé

si o určité věci „musí udělat představu“, jiní se „na ni naladit“, další zase „dostat na ni chuť“ či „ohmatat si ji“ atd. Tzv. zdatní relaxanti, o nichž jsme se zmínili výše, jsou podle našeho zjištění většinou lidé, kteří se cítí být doma ve všech zastoupených přístupech. Také my jsme záměrně rozpracovali optický, akustický, kinestetický a olfaktorický rozměr zkušenosti při relaxaci, abychom cestu k tomuto prožitku usnadnili všem cvičícím. Pro dosažení a zachování uvolněného stavu může být důležitá také vědomá změna úhlu pohledu nebo referenční roviny (cvičící vnímá celou scénu kolem sebe bez soustředění na něco konkrétního; vybere si nějaký detail a ten pak velmi intenzivně vnímá; má ve vědomí obojí současně; vícedimenzionální vědomí).

Prvním cílem relaxace je v určitou chvíli „vypnout“, nechat okolí ustoupit do pozadí jako méně důležité, být sám u sebe. V nových postupech jde v podstatě o to, aby cvičící získali nové zkušenosti také z doposud neznámých dimenzí vnímání a tyto začlenili do svého běžného života, „přivtělili“ si je. Tak jsou zmíněné nové postupy důležitým krokem směrem ke komplexní výchově ke zdraví prostřednictvím zkušenosti a osobnostního růstu.

Příklady konkrétní aplikace těchto věcí najdete v níže uvedených návodech ke cvičení.

Chcete-li, můžete během cvičení poslouchat relaxační hudbu. Zvyknout si být zcela pro sebe a zcela se obklopit klidem je navíc i velmi příjemné.

Příklady hudby:

<i>Steven Halpern:</i>	Comfort Zone, Dawn, Eventide
<i>Halpern/Horn:</i>	Connections
<i>Shawkie Roth:</i>	You Are the Ocean I a II

4.7.1 Uvolňování podbřišku a pánve vleže (prohlubování dýchání v rámci PSR)

Následující cvičení se bude zabývat skupinami svalů, které jsou nejdůležitější pro prohlubování dechu a usnadnění uvolněného břišního dýchání – břišními, hýžďovými a pánevními svaly. V přestávkách mezi fázemi napínání se cvičícím dávají pokyny k pozorování dechu a změn dýchání a k vnitřnímu prožívání jednak pomocí cvičení, jednak pomocí pozorování samotného.

Lehněte si rovně na záda na karimatku nebo složenou deku. Natáhněte paže nahoru a pak je položte na zem do stran za hlavu (je-li to nepříjemné, lze i vedle těla). Prsty roztáhněte od sebe. Současně propínejte prsty na nohou směrem dolů od sebe. Zhluboka vydechujte a při každém výdechu tělo více uvolněte a vědomě se nechte nést podložkou.

Napněte **břišní svaly**, jako byste chtěli zvednout nohy ze země. Jste-li sportovně založení, můžete natažené nohy nadzvednout asi o 15 cm a udržet je tak 15–20 vteřin (dobře trénovaní mohou i 20–30 vteřin). Dávejte pozor, abyste nezatěžovali bederní páteř. Pak nohy položte a na několik dechových fází úplně uvolněně klesněte na podložku. Nechte dech, ať se sám vynořuje, a zároveň předávejte celou svou váhu zemi pod sebou. Nechte se jí nést. Cvičení několikrát opakujte.

Nyní pevně zatněte hýžďové svaly. Pánev se tímto napínáním trochu nadzvedne. Napětí udržujte po dobu 5–10 vteřin, anebo máte-li trénink, 15–20 vteřin. Pak napětí povolte a opět si uvolněně lehněte. Zcela vědomě předejte svou váhu podložce.

Na několik dechových fází si dejte pauzu a pak **cvičení zopakujte**.

Může se stát, že budete potřebovat polštář na podložení oblasti bederní páteře nebo šíje. Nebo si budete chtít páteř protáhnout následujícím cvičením. Pokrčte kolena a chodidla postavte na zem. Nadzvedněte mírně pánev a podsadte ji tahem sedacích kostí směrem k patám. Když teď pánev znovu uvolníte a položíte na podložku, páteř se protáhne.

Zhluboka vydechněte a pak se vědomě velmi volně spusťte na podložku, přičemž dýchání se bude s každou dechovou fází prodlužovat. Možná zároveň pocítíte, jak se svalstvo stále víc uvolňuje.

Vnímejte, jak se pánevní dno s nádechem posouvá dolů a s výdechem opět odpěruje, jak se při nádechu velmi pomalu zvedá podbřišek a při výdechu znovu klesá. Během tohoto cvičení mnoho lidí zcela automaticky přechází k břišnímu dýchání. Zároveň někdy dokážou vnímat i přibývajícím uvolňování svalů ve všech částech těla.

Chcete-li, můžete si položit ruku na žeberní oblouk v oblasti žaludku a/nebo druhou ruku na podbřišek, abyste to ještě důkladněji vnímali a mohli pak případně uvolnění ještě zvýšit.

Zjistěte, zda tělo dýchá samo od sebe, nebo zda do něho „přivádíte vzduch“ vy. Nechte dech, ať se sám vynořuje. Po výdechu vytvořte krátkou pauzu a pozorujte, zda se tělo nadechne samovolně, nebo zda vznikne alespoň nepatrný impuls k nádechu.

Prociťujte tělo se zavřenýma očima, vnímejte, jaké obrazy vám vyvstávají před vnitřním zrakem a co ještě kromě toho pozorujete.

Mnozí lidé zde mívají pocit, že jsou „zcela při sobě“, naprosto odevzdaní, vnitřně klidní a uvolnění, takřka se vznášejí úplně bez tíže.

Co vnímáte vy? Nyní se svým vlastním tempem vraťte z cvičení tak, že se začnete velmi opatrně hýbat a nataho-

vat. Pohněte prsty na rukou a nohou, zhluboka se nadechněte, začněte se natahovat a velmi intenzivně protahovat. Připusťte si i zívání, pokud se samo dostaví. Na závěr v těle postupně vytvořte stále více napětí, pevně zavřete oči, pak jimi zamžouřte a poté se zcela bděli a uvolnění z tohoto cvičení vraťte zpátky.

4.7.2 Od chodidel po obličej – příjemné místo

V přestávkách mezi fázemi napětí dává vedoucí pokyny k vícedimenzionálnímu vnímání příjemného místa (tj. vnímání všemi smysly). Později lze cvičit se sedmi nebo čtyřmi svalovými skupinami.

Najděte si pohodlnou pozici vleže. Prociťujte celé tělo ležící na podložce, vnímejte svůj dech, jak při něm vzduch pravidelně proudí dovnitř a ven. Vnímejte možná i teplotu vzduchu, který při nádechu pomalu pojímáte do hrudníku a při výdechu se z vás znovu vynořuje.

Během nádechu se hrudník a břišní stěna rovnoměrně zvedají a při výdechu klesají. Při každém výdechu zkuste o něco uvolněněji klesnout na podložku. Představujte si, že stále více předáváte váhu těla zemi pod sebou a necháváte se nést. Čím uvolněnější a relaxovanější budete, budou se možná víc prohlubovat i dýchací pohyby.

Vnímejte, kde se vaše tělo dotýká země. Svým vlastním tempem procházejte různé části těla jednu po druhé. Prociťujte, jak tělo na tomto místě spočívá na podložce. Co kromě toho vnímáte v záhlaví – oblasti ramen – v pažích – na zádech – v pánvi – nohou – chodidlech?

Vnímejte, zda vám poloha, v níž ležíte, vyhovuje a zda nechcete ještě něco změnit.

Pak pomyslete na příjemné místo (například z dovolené), kde byste nyní rádi pobyli. Zavřete oči a představ-

te si, že tam právě teď jste. Nechte si uvnitř vyvstat obraz zmíněného místa ve chvílích, kdy jste tam prožívali krásné okamžiky.

Vědomě si z nitra vybavte příjemný pocit, který k tomu místu patří. Jaké přirozené šumy, zvuky, hlasy atd. tu lze slyšet? Důkladně si to vybavujte. Co tam lze nahmatat (tráva, písek atd.) nebo ucítit čichem (svěží horský či mořský vzduch, vůně květin)? Jak se cítíte?

Nyní se vydejte na cestu tělem.

Po dobu **3–5 vteřin** velmi **intenzivně napněte jednu** z níže zmíněných **svalových skupin** a **poté ji hned zcela uvolněte**. Pak ležte **20–30 vteřin** uvolněně na podložce a vnitřně věnujte vědomou pozornost onomu příjemnému místu a dojmům, jež vidíte **vnitřním zrakem**, tomu, co vnímáte, když se **zaposloucháte**, a co můžete **nahmatat**, možná také co vám **zavoní** nebo **zachtutná**. Dopřejte si tolik času, kolik potřebujete, abyste mohli vše zcela zřetelně vnímat a také si toho užívat.

Pak jděte dál a napněte **další** z uvedených **svalových skupin**.

Pravé chodidlo – pravé lýtko

Ohněte prsty na nohou směrem k plosce nohy, chodidlo napněte směrem dolů, čímž ztverdnu a napnou se lýtkové svaly.

Napětí udržte po dobu 3–5 vteřin. Uvolněte je – *teď*.

Ve své fantazii (vnitřním zrakem) vnímejte obrazy ze svého příjemného místa. Vnímejte, co tam lze nahmatat, co cítíte ve vzduchu, a poslouvejte zvuky nebo ticho na onom místě.

Pravé stehno

Propněte nohu v kolenu, přičemž stehno napněte, až ztverdne. Napětí udržte, možná ho ještě zesilte.

Povolte a uvolněte – *ted'*.

Dopřejte si opět malou pauzu a myslete na své příjemné místo.

Při výdechu volně klesněte na podložku. Vnímáte zřetelně vnitřní dojmy?

Vnímáte rozdíl mezi pravou a levou nohou?

Cítíte jednu nohu ve srovnání s druhou jako třeba delší nebo těžší, silnější, lehčí, čilejší, teplejší atd.?

Levé chodidlo a lýtko (postup jako na pravé straně)

Vnímejte zcela zřetelně své příjemné místo...

Levé stehno (jako na pravé straně)

Ještě jednou srovnajte své pocity z pravé a levé nohy. Zjišťujete nyní ještě nějaké rozdíly?

Příjemné místo...

Hýždňové svaly

Pevně sevřeme pŕlky k sobě; velmi silně napněte hýždňové svaly. Pánev se při tom trochu nadzvedne od země.

S výdechem nechte tělo volně klesnout na podložku, a zatímco budete myslet na své příjemné místo a prociťovat vnitřní obrazy, pocity, zvuky či šumy nebo prostě jen ticho, vnímejte, zda se tělo nadechuje samo od sebe, aniž byste do něho museli záměrně „přivádět“ vzduch.

Břišní svaly

Natažené nohy zvedněte o několik centimetrů ze země (jen jste-li dobře trénovaní a nebudete zatěžovat bederní páteř), v opačném případě pouze napněte břišní svaly, až se nohy trochu nadzvednou.

Příjemné místo...

Ramena a paže

Ramena stahujte dolů a lopatky k sobě. Paže protáhněte podél těla a vytočte směrem ven. Roztáhněte prsty a ohněte zápěstí (palce směřují ven a dlaně k zemi). Silně napněte svaly ramen a paží.

Příjemné místo...

Ruce a předloktí

Ruce sevřete v pěst, přičemž prsty neobklopují palce, paže natažené směrem dolů vtočte dovnitř, aby hřbety rukou přiléhaly ke stehnům (případně je tlačte proti stehnům).

Příjemné místo...

Nadloktí

Paže pokrčte o 30°–60° (vyzkoušejte, který úhel je vám příjemný), ruce sevřete v pěst a silně napínejte svaly nadloktí spolu se svaly ruky a předloktí.

Poté nechte paže opět klesnout k zemi.

Příjemné místo...

Oblast šíje

Ramena protáhněte směrem k uším, záhlaví tlačte dolů k podložce. Po napnutí nejprve mírně natáhněte šíji a ramena, načež je uvolněte.

Příjemné místo...

Obličej

Pevně zavřete víčka a rty, respektive udělejte ještě širokou „žabí tlamu“. Poté obličej uvolněte různými grimasami.

Příjemné místo...

Oblast brady, hrudníku a krku

Bradu stahujte k hrudníku, silně napněte krční svaly, zatněte pěsti a napínejte svaly na pažích, ramenou a velké prsní svaly.

Příjemné místo...

Zádové svaly

Záhlaví a oblast ramen tiskněte k podložce, napněte zádové svalstvo.

Příjemné místo...

Dle volby: všechny svaly zároveň

Nakonec ještě napněte všechny svalové skupiny v těle (dvakrát po 3–5 vteřin).

Nyní ještě jednou všemi smysly vnímejte své příjemné místo. Jaké změny se ve vás udály? Co prožíváte a na co myslíte nyní? Jak se teď cítíte ve svém těle?

Návrat:

Pomalou začněte hýbat malými klouby prstů na ruce a nohou. Poté rozhýbejte také zápěstí a kotníky, pak velké klouby, kolena a lokty, srovnejte se a začněte se protahovat; zhluboka se nadechněte, natáhněte celé tělo. Chcete-li, zívajte, a nakonec pevně sevřete víčka a ještě jednou současně napněte všechny svaly v těle, než se bdělí a uvolnění jako po blahodárném spánku znovu vrátíte.

4.7.3 Cestování s tělem se zapojením všech smyslů – příjemný zážitek

Cílem cvičení je kromě vnitřního vnímání příjemného místa také vnitřní přítomnosti příjemného zážitku.

Ležte pohodlně a uvolněně na podložce. Úplně volně na ni klesněte a nechte dech samovolně plynout. Vcítte a zaposlouchajte se dovnitř a vnímejte, jak zcela samovolně dochází k dýchacím pohybům.

Nyní si představte nějaké příjemné místo (například přírodní scénérii, místo, kde jste byli na dovolené apod.). Se zavřenýma očima si před vnitřním zrakem vybavte krásný obraz tohoto místa. Ve své představě vnímejte příjemné zvuky a šumy z přírody, které k tomuto místu patří, a zcela zřetelně prožívejte stav plný příjemných vnitřních pocitů.

*Vzpomeňte si na nějaký příjemný **pěkný zážitek**, zaposlouchajte se a zavřete oči. Nechte vnitřní obrazy z tohoto zážitku, ať se vynořují, a vnímejte, jak dobře se cítíte. Prožijte tyto příjemné pocity co možná nejintenzivněji.*

Jak jste se tehdy cítili? Stáli jste, seděli nebo leželi například na louce, na pláži...?

Vnímate podložku pod sebou (trávu, písek atd.)? Je vzduch čerstvý a jasný? Slyšíte přírodní zvuky, hlasy či ticho?

***(Dle volby):** Existuje něco, čím byste mohli tuto situaci ještě „zkrášlit“? Zkoumejte, jaké to je, když předměty, lidi, hlasy ptáků či zvuky z přírody „zabudováváte“ do vnímání svého příjemného místa. Možná byste rádi některé věci vypustili. Vyzkoušejte, co vnímáte jako nejpříjemnější.)*

Jakmile se ve fantazii naladíte na příjemnou scénérii a vědomě vnímáte různé smyslové vjemy (to, co vidíte, slyšíte a cítíte), začněte s PSR.

Po dobu **3–5 vteřin** velmi **intenzivně napněte jednu** z níže zmíněných **svalových skupin** a **poté ji hned zcela uvolněte**. Pak ležte **20–30 vteřin** uvolněně na podložce a věnujte vědomou pozornost onomu příjemnému místu a dojmům, jež **vidíte vnitřním zrakem**, tomu, co vnímáte, když se **zaposloucháte**, a co **cítíte**.

Pak jděte dál a napněte další z uvedených svalových skupin.

Nyní začněte

- s pravou rukou a pravým předloktím
(3–5 vteřin napínat svaly a *najednou* uvolnit, 20–30 vteřin *pauza* – fantazie přírody, krásného prožitku)

Věnujte zcela vědomou pozornost svému příjemnému zážitku.

(Možná budete nyní chtít intenzivně prožívat jinou příjemnou zkušenost nebo jiný zážitek; věnujte se tedy tomuto zážitku a postupujte podobným způsobem jako u první scénérie.)

Chcete-li, ještě jednou zopakujte fázi napnutí.

Podobně procházejte následujícími svalovými skupinami:

- pravé nadloktí a rameno
- levá ruka a levé předloktí
- levé nadloktí a rameno
- šíje a ramena
- obličej a záhlaví
- hrudník
- břicho
- bederní oblast
- hýždě a oblast
- pravé stehno, pravé lýtko a chodidlo
- levé stehno, levé lýtko a chodidlo

(Dle volby: Co potřebujete, aby to pro vás bylo ještě příjemnější? Co si nyní přejete? Co byste potřebovali, abyste se mohli ještě příjemněji, ještě více uvolnit? Nechte to vyvstat ve své fantazii.)

Dopřejte si malou pauzu na svém příjemném místě. Máte v této situaci ještě nějaké přání nebo sen? Vnímejte to ve své fantazii.)

Pokud se vám to líbí, zůstaňte ještě chvíli ležet. Chcete-li se již z relaxačního stavu vrátit, pohněte nejprve malými klouby na prstech rukou a chodidel. Pak přejděte k větším kloubům paží a nohou, k loktům, kolenům, ramenním a kyčelním kloubům. Stále více prodlužujte nádech, narovnávejte a protahujte se jako po několikahodinovém blahodárném spánku. Vraťte tělu jisté napětí, nakonec zavřete oči, zamžouřte, ještě jednou se protáhněte a pak se úplně vraťte.

4.7.4 Dýchání, pocity v těle, vnitřní vnímání

Během následujícího cvičení se klade důraz na dýchání, tělesné pocity a samovolnou změnu tělesných a jiných kvalit prožívání.

Najděte si pohodlnou polohu vsedě nebo vleže. Poprotahujte se, jak je libo, třeba jako kočka po poledním spánku.

Při této variantě PSR budeme postupně napínat různé svalové skupiny v těle po dobu 5 vteřin. Nakonec napětí v okamžiku uvolníme. Napínanou část těla pak lidé zpravidla vnímají jako výrazně uvolněnější než před napnutím. Prociťujte i další vjemy. Mnozí cvičící popisují, že po napnutí a uvolnění daná část těla klesá k zemi déle, níže a je těžší, lépe prokrvená a teplejší; jiní ji zase prociťují jako lehčí či například příjemně chladnou.

Svaly napněte ještě jednou a po uvolnění pozorujte dech. Nechte dech zcela volně plynout. Čím bude tělo uvolněnější, tím více vzduchu z vás při výdechu vyplyne. Uděláte-li si pak malou pauzu, může dojít k tomu, že se tělo samo nadechne, aniž byste mu museli aktivně „přivá-