



## Relaxační techniky v psychoterapii

Relaxační techniky jsou jednou z možností, jak si získat a dodávat sebedoporu. Zlepšený stav psychiky přímo ovlivňuje správné imunitní reakce našeho organismu a celé nervové soustavy. Jedná se o bezpečný způsob zlepšování naší kondice bez ohledu na věk či zdravotní stav.

### Komu relaxace pomáhá v psychoterapii především?

Mnoho klientů mi v průběhu terapie klade zhruba tento dotaz: „Jak se mám naučit relaxovat, když mi to není vůbec vlastní? Odpočívat neumím, raději něco dělám. Nemám čas.“

Jedná se o typický postoj člověka, který si odpočinek plete se zahálkou a je zvyklý si domnělou nečinnost vyčítat. Skutečný odpočinek si chronicky nedovoluje. Dovednost relaxace zatím nemá, a tak je načase si jí postupně osvojit.

Prvním krokem k úspěchu je právě ta výše zmíněná otázka, která vyvěrá z uvědomění, že jsem vlastně pořád v napětí a snažím se podávat maximální výkon! Klient je překvapen tímto zjištěním. „No jo, ale ve stresu jsem já pořád, asi od střední...“ Standard pro něj je tlačit na pilu – tedy na výkon, kdy jen myšlenka na polevení je zahrnuta vnitřním kritikem asi takto: „...neflákej se a makej.“

Takový jedinec se u mne léčí zpravidla s úzkostnou poruchou, s panickými atakami nebo rozličnými psychoso-

matickými chorobami (od běžného dráždivého tračníku po autoimunitní choroby). Jednoduše lze říci, že se jedná o potíže vyvěrající z chronického vyčerpání.

### Co je to relaxace a jaké má účinky?

Relaxace je psychofyzilogický stav intenzivní regenerace organismu. Je dokázáno, že při relaxaci dochází k posílení imunitního systému a k hluboké regeneraci buněk, zejména nervového soustavy.

O relaxaci lze říci, že je jedním ze způsobů, jak se dostat do vědomého kontaktu se svou myslí i tělem. Tímto kontaktem dosahujeme uklidnění, přesnější uvědomění si vlastních pocitů a myšlenek. Zkrátka uleví se nám od úzkosti, deprese a často i fyzické bolesti. Nastartují se hojivé procesy díky několikanásobnému účinku relaxace:

1. účinek proti stresu – organismus produkuje vlastní anxiolytikum
2. proti bolesti - organismus produkuje vlastní analgetikum
3. proti neklidu - organismus produkuje vlastní trankvilizér



PhDr. Eva Růžičková, psycholožka, psychoterapeutka, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup nabízející kombinaci psychoterapie a doplňkových alternativních metod.

Více na:

[www.psychologickapecce.cz](http://www.psychologickapecce.cz)



**SIBERLAND**  
Lukrativní nemovitost  
v 5 hvězdičkovém komplexu

Od 45.000€

Lokalita: Alanya (Avsallar)

1+1, 2kk, 1+2, 1+3

Plocha: 62 - 117 m<sup>2</sup>

Balkóny: 1-2

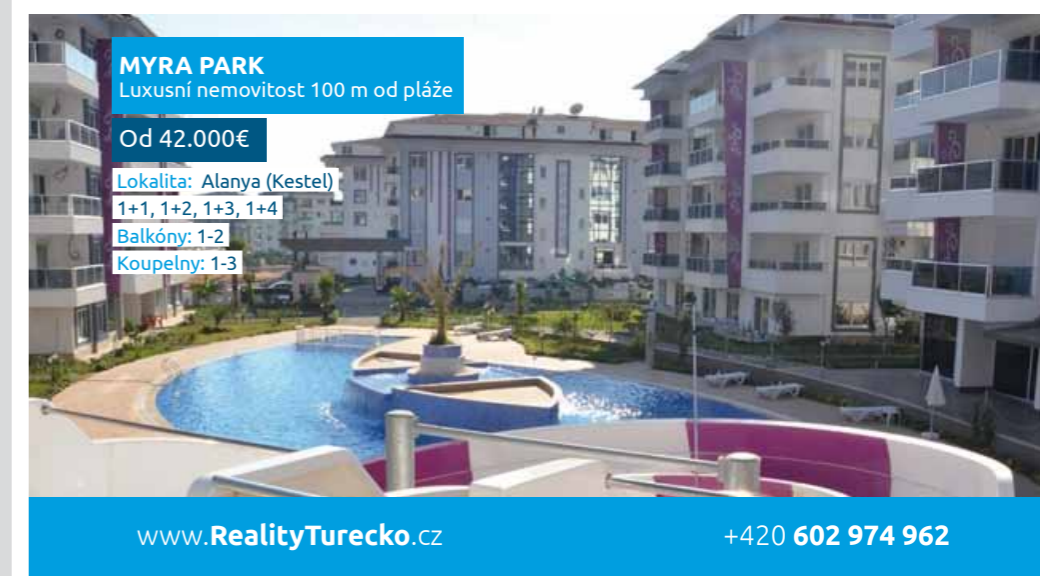
Koupelny: 1-2



## Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen  
luxusních nemovitostí!

Balíček služeb k zakoupení  
nemovitosti 1. rok zdarma!



**MYRA PARK**  
Luxusní nemovitost 100 m od pláže

Od 42.000€

Lokalita: Alanya (Kestel)

1+1, 1+2, 1+3, 1+4

Balkóny: 1-2

Koupelny: 1-3

[www.RealityTurecko.cz](http://www.RealityTurecko.cz)

+420 602 974 962

4. proti svalovému napětí - organismus produkuje vlastní myorelaxans

### První pomoc při stresu – základní techniky

Stres a relaxace jsou jako odvrácené strany jedné mince. Oba stavy mají své dané zákonitosti a tak i vliv na naše tělesné i duševní zdraví. Stres známe všichni, ale relaxovat každý neumí.

Základem úspěchu je dýchání, potažmo plný jógový dech. Učíme se ho postupně (dýchání do břicha, hrudníku a podklíčků), abychom jej ve finále spojili (v plný jógový dech). Vdechujeme i vydechujeme nosem.

#### 1. Dech do břicha.

Při lehu na zádech (neprohýbáte se v bedrech, pokud ano, pokrčte si kolena) si položte ruce s roztaženými prsty na břicho, abyste při nádechu cítili rozšiřování břicha do stran, dopředu i vzad (bedra se neodlepují ze země). Při výdechu se pupík „vcucne“ směrem k bedrům. Hrudník se dýchání neúčastní, je nehybný. Pohyb břicha je přirozený a plynulý, ne křečovitý.

#### 2. Dech do hrudníku.

V leže na zádech přesuňte ruce na spodní strany hrudního koše. Při nádechu cítíte, že se vám hrudník rozevřívá do stran, nahoru i částečně do podložky. Břicho je nehybné a dechu se teď neúčastní.



### 3. Dech do podklíčků (pod klíční kosti).

Jedná se o velice mělký dech, kdy se skoro vůbec nenadechujeme do hrudníku. Tento mělký dech je bohužel typický právě u stresu a úzkostí, kdy nedostatečné okysličení organismu neprospívá. Plný jógový dech poté dosáhnete následovně: nádech do břicha pokračuje plynule nádechem do hrudníku až pod klíční kosti, výdech nosem nejprve z podklíčků, z hrudníku a naposledy z břicha, kdy se pupík přiblíží k bedrům. Plný dech opakujte alespoň 3x, kdykoliv se potřebujete odreagovat a zklidnit.



#### Autogenní trénink

Jedná se o osvědčenou metodu vycházející z poznatku, že psychické napětí, aktivace vegetativní soustavy a napětí kosterního svalstva spolu souvisí. Snížením napětí kosterního svalstva lze dosáhnout snížení psychického stresu i ovlivnit funkce vegetativně inervovaných orgánů.

Základní stupeň autogenního tréninku spočívá v systematickém nácviku 6 úkolů:

1. nácvik tíhy - vychází z představy tíhy v končetinách a postupně má být dosaženo tíhy v celém těle
2. cvičení tepla se postupně dosahuje od končetin na celé tělo
3. regulace srdeční činnosti se soustřeďuje na akci srdce, má docházet ke zklidnění a zpomalení tepu
4. soustředění na dech vede ke zklidnění
5. regulace břišních orgánů se zakládá na vizualizaci, že do břicha proudí např. teplé světlo
6. soustředění na oblast hlavy se zakládá na představě, že čelo je příjemně chladné

Cvičení se pravidelně opakuje (nejlépe 10min. denně). Po cvičení je výborné využít zrelaxovaný stav mysli a přidat motivační individuální formulky. Tyto individuální afirmace si klient zpravidla odnáší z psychoterapeutických sezení jako téma, na kterém pracujeme. Afirmace je doporučováno používat denně po dobu alespoň měsíce. Jsou to jednoduché povzbudivé věty typu: Jsem klidný, zdravý...

Dovolují si zpomalit. Tak jak jsem, jsem v pořádku. Teď mohu nerušeně odpočívat. Dělam, co můžu a to stačí. Můžu si důvěřovat. Spoléhám na svůj úsudek. ...

Autogenní trénink se lze naučit pod vedením zkušeného terapeuta poměrně rychle.

#### Jacobsonova progresivní relaxace

Tato technika funguje na principu zatínání svalových partií s následným uvolněním, též je důležitá práce s dechem, metoda je poměrně akční. Vyplácí se hlavně ve chvílích velkého napětí.

Nejlépe se provádí vleže na zádech. Provedte několik plných jógových dechů. Poté přeneste svou pozornost na chodidla. Udělejte "fajfky", zatněte lýtkové svaly až po stehna a hýždě. Držte s nádechem do maxima a povolte. Uvědomte si ten rozdíl mezi napětím a uvolněním.

Pokračujte stejně i dál s napětím a uvolněním: svalů pánevního dna, dále ruce v pěst zvedněte do pravého úhlu a držte napětí bicepsů až po ramena, stlačte zuby a čelisti k sobě, udělejte grimasu mimických svalů. Dále napětí a uvolnění celého těla několikrát za sebou.

Í po tomto cvičení využijte zklidněnou mysl k pozitivním afirmacím.

Variantou této techniky je cvičení v sedě nebo ve stoje. Během dne v práci může dojít k vypjaté situaci, která nás rozčilí. Pokud nechcete jednat v afektu, nejjednodušší je vzdálit se na toaletu a provést techniku ve stoje v soukromí. Jednotlivé zatínání a uvolňování svalových skupin zbavuje tenze a rozjasňuje mysl. Až vyjdete z toalety, zkuste se na sebe ještě zašklebit v zrcadle.

#### Chcete radu?

Pečlivě si plánujete pracovní schůzky, že ano? Se stejnou pečlivostí a ambicí si plánujte i svůj volný čas k odpočinku. Způsobů, jak relaxovat je mnoho. Patří mezi ně i aromaterapie, zpěv, mnoho druhů masáží, jógové cvičení, pohyb v přírodě, uvolnění přes umění (tvorba nebo sdílení), smích, úleva od stresových emocí (vyplakat se, vyzuřit se bez újmy), setkávání se s milými lidmi, čas věnovaný koníčkům.

Že nemáte čas? Často vidím, že tuto výmluvu lidé opouštějí až v době, kdy onemocní (tělo začne pod tíhou stresu produkovat nepohodlné symptomy jako varovné signály). Čas si uděláte, pokud přijmete fakt, že když hodně pracuji, musím i hodně (intenzivně) odpočívat. Když je den, musí být noc. ...