

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

Relaxační techniky

PRO TĚLO,
DECH A MYSL

NÁVRAT
K PŘIROZENÉMU
UVOLNĚNÍ

DESÍTKY CVIČENÍ, KTERÁ VÁM
POMOHOU NAČERPAT SÍLU
V PRÁCI, DOMA I V PŘÍRODĚ

CD MP3

hodina a půl aktivit s instrukcemi
namluvenými autorem



edika.

Mgr. Kateřina Grofová
PhDr. Vojtěch Černý, Ph.D.

RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO TĚLO, DECH A MYSL

návrat k přirozenému uvolnění

Edika
Brno
2015

Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl

Mgr. Kateřina Grofová, PhDr. Vojtěch Černý, Ph.D.

Ilustrace bloku knihy: Aleš Čuma

Ilustrace obálky: Markéta Kotková

Obálka: Martin Sodomka

Odpovědný redaktor: Ondřej Jirásek

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-266-0835-6

Vydalo nakladatelství Edika v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem
Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23 203.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována
a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného
souhlasu vydavatele.

1. vydání



ALBATROS MEDIA a.s.

OBSAH

ÚVOD	5
STRES	7
Co je stres	7
Co vytváří stres?	8
Mechanismus stresové reakce	8
Začarovaný kruh stresu	15
Máme vůbec nějaké možnosti?	17
Rovnováha mezi napětím a uvolněním	19
Důležité faktory ovlivňující míru stresu	19
Zvládnutí stresu začíná u každého z nás	22
RELAXACE	26
Co je relaxace	26
Co se děje při relaxaci	27
Doporučení pro užitečnou relaxaci	28
Relaxace jako forma autoregulace	29
Autoregulační matice	30
Relaxační techniky	33
Relaxace prostřednictvím těla	36
Relaxace prostřednictvím dechu	36
Relaxace prostřednictvím mysli	37
PŘÍPRAVA A PODMÍNKY PRO UVOLNĚNÍ	38
Podmínky	38
Začátek relaxace	40
Ukončení relaxace	43
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S TĚLEM	44
Protřepání	44
Harmonizace energie	46
Rybí relaxace	48
Rychlé uvolnění	49
Jógová relaxace – Šavásana	51
Jacobsonova progresivní relaxace	53
Schultzův autogenní trénink	55
Najít, uvolnit, nechat uvolněné	58
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S DECHEM	65
Nácvik vědomého dýchání	66
Počítání dechu	67

Dýchání do dlaní	67
Dýchání do trojúhelníku	69
Nádí šódhana pránajáma – Střídavý dech	70
Pránajáma – páteřní dýchání	71
Pránajáma – plný jógový dech	72
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S MYSLÍ	75
Rychlá relaxace – listí plující na hladině potoka	75
Relaxace s vizualizací – les s výhledem do krajiny	77
Relaxace s vizualizací – vodopád/léčení sluneční vodou	79
Relaxace s vizualizací – mince padající do tůňky	84
Relaxace s vizualizací – schody dolů k jezeru	86
Relaxace s vizualizací – odchod pracovníků na dovolenou	89
Relaxace s vizualizací – skener a tekuté bílé světlo	93
Relaxace – mini spánek	99
Relaxační meditace s dechem	100
Relaxační meditace v přírodě	103
Základní meditační relaxace v přírodě – se zavřenýma očima	104
Variace meditační relaxace v přírodě – s otevřenýma očima	105
POMŮCKY A JINÁ PODPORA PRO UVOLNĚNÍ	107
Afirmace/Autosugesce	107
Rituály	109
Autostimulační manévr – programujeme si „tlačítko“ k uvolnění	111
ZÁVĚR	113
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	114

ÚVOD

Člověk se od nepaměti zabývá tím, jak dobře žít. Jak dobře využít omezený čas, který je nám dán v rámci lidského života. Zajímavé je, že podmínky, ve kterých jako lidé žijeme, se průběžně mění, ale podstata základních lidských potřeb a přání zůstává obdobná. Všichni toužíme po pocitu bezpečí, jistoty, štěstí, pocitu sounáležitosti, přijetí. Chceme zažít úspěch, naplnění. Zároveň vnímáme, jak se vše neustále mění, jak je naše prostředí nestálé. Jak se doba, za kterou se tyto změny dějí, neustále zrychluje. Cítíme, kolik sil nás stojí s tím vším udržet krok. A čím víc se snažíme, tím víc nás to stojí sil. Dopředu nás žene naděje, že až poškrtáme všechny úkoly na seznamu, tak potom budeme moci konečně spočinout. Dostáváme se tak do začarovaného kruhu. Nakonec máme pocit, že si nemůžeme dovolit se zastavit. Vnímáme pauzu jako neefektivní, vnímáme zastavení se bez konkrétní aktivity jako nicnedělání, nebo dokonce jako ztrátu času či osobní selhání. A pak i ve chvíli, kdy můžeme konečně spočinout, nám to najednou vůbec nejde. Máme pocit, že abychom byli schopni skutečně „vypnout“, musíme někam utéct. Změna prostředí možnosti odpočívát jistě pomůže, ale jsme skutečně schopni se uvolnit, i když už jsme dostali své tělo na druhou stranu zeměkoule?

*

Jednou mne v ambulanci navštívil muž středního věku, který řešil nějaké zdravotní problémy, u nichž byla doporučena psychoterapie. Jedním z nástrojů, které jsme v rámci naší spolupráce používali, byla relaxace. Muž se rychle naučil uvolnit svoje svaly, pozitivně měnit obsah myšlenek, pracovat s dechem. Fyzické uvolnění přineslo i zklidnění psychické. Méně přemýšlel a více vnímal. Naučil se cítit pocity v těle a bez hodnocení je vnímat. Hodně se jejich prostřednictvím učil a dozvídal sám o sobě. Začínal si uvědomovat, jak ho to činí svobodnějším. Při jedné návštěvě, když se naše spolupráce chýlila ke konci, protože už ji nepotřeboval, se mne na závěr sezení zeptal: „Proč mne někdo nenaučil už dávno něco tak prostého a přitom tak účinného, jako je relaxace? Tolik by mi to pomohlo a ušetřilo by mi to nejedno trápení. Proč se neučí už děti ve školce, jak si přirozeně odpočinout? Spíše jsou pobízeny, aby vydržely víc a víc; od útlého věku je nutí k výkonnosti a ztrácí se přirozenost.“

Tehdy jsem se nad tím jen pousmál, ale nedalo mi to a musel jsem se k jeho otázce vrátit. Uvědomoval jsem si, kolik klientů za mnou chodí právě s pocity vyčerpanosti, nenaplnění, únavy, beznaděje, s nespavostí, podrážděností a dalšími podobnými pocity a problémy. Za dvacetpět let práce psychologa vnímám, jak počet klientů v psychoterapii každým rokem výrazně narůstá.

Nejen ve výchově dětí, ale i ve světě dospělých jsme neustále (víme kým?) vedeni k větší a větší výkonnosti. Děti vyrůstají v prostředí, kde jsou láska, přijetí a uznání podmiňovány výkonem. Opakovaná zkušenost, že jsme dobří, užiteční, přijímání nebo uznání, teprve když se nám něco podaří, se stává přesvědčením a posléze automatickým pilotem, který řídí náš

život. Téměř neviditelně pak prosazujeme výkonnost, efektivitu anebo úspěšnost namísto radostného objevování a probouzení vlastních a přirozených talentů, které v sobě už máme. Kdo není rychlý, chytrý, bohatý, schopný – neobstojí. Už jako děti, ze snahy zavděčit se rodičům, začínáme „potlačovat“ své přirozené potřeby, zapomínat na svou přirozenou schopnost „být“ a opouštíme tak cestu, jejíž přirozenou součástí je čistá radost, spočívání a bytí a na které je přirozeně střídáno aktivní tvoření s uvolněným spočíváním.

Tuto cestu pak nahrazuje cesta přežívání. A přirozený rytmus střídání aktivity s relaxací bere za své. Stehen R. Covey ve své knize „Krok za krokem“ říká, že nelze pouze řezat dřevo, ale je potřebné také brousit pilu. Relaxace, odpočinek, „dobíjení baterek“ mezi takové broušení pily určitě patří. A pokud někdo z vás někdy řezal dřevo tupou pilou, ví, jaká je to lopota a taky co se stane, když se pila „zakousne“ a nechce se ani pohnout. Podobně v lidském životě, který se orientuje pouze na výkonnost a dosahování a nerespektuje přirozenou potřebu zastavení se, odpočinku a načerpání, dochází k narušení harmonie výdeje a příjmu, napětí a uvolnění, a dříve či později dojde k „zakousnutí“ a zastavení pohybu.

Tyto úvahy nás vedly k přemýšlení o vytvoření knihy věnované relaxaci. Jsme si vědomi toho, že už dnes existuje ohromné množství informací, včetně spousty knih o relaxaci. Víme, že se v mnoha různých zařízeních běžně s relaxací pracuje. Zároveň vnímáme aktuálnost tohoto tématu. Při pořádání kurzů relaxace a meditace se setkáváme s velkou potřebou a touhou lidí po odpočinku, uvolnění, načerpání sil. Domníváme se, že nikdy v historii lidstva nebylo toto téma více aktuální než v dnešní době. Pokusili jsme se proto vytvořit knihu, která je především praktická. Srozumitelně vysvětluje, jak začarovaný kruh stresu ovlivňuje náš život v míře, která je až překvapující. A přináší také konkrétní techniky, které může každý přenést do svého života. Naším záměrem bylo vytvořit texty k relaxacím tak, aby je mohl kdokoliiv použít pro sebe, ale také při doprovázení druhého. Největším praktickým přínosem pak je nejspíše CD, které je přílohou této knihy. Na CD jsme pro vás nahráli různá relaxační cvičení, od superkrátkých po téměř 40minutová. Můžete si je nahrát do telefonu nebo do MP3 přehrávače a kdykoliv si je pustit.

Pokud vám tato kniha nebo některé ze cvičení na CD pomůže se alespoň jednou úplně uvolnit a odpočinout si, tak splnila svůj smysl.

STRES

CO JE STRES

Slovo stres má původ v anglickém výrazu „stress“, což znamená tlak, síla nebo také zátěž. Anglické slovo stress pak má svůj původ v latinském slově „stringo“, což znamená utahovat, stahovat. [Křivohlavý, 1994]

V naší době poprvé použil pojem **stres** pro stav, ve kterém musí živý systém mobilizovat obranné či nápravné mechanismy, kanadský vědec Hans Selye (1907–1982; původem Slovák). Charakterizoval tuto mobilizaci regulačních soustav organismu jako přípravu na dvě základní reakce na ohrožující podnět (ať už skutečný, nebo smyšlený) – „boj“ nebo „útěk“. Jeho součástí je vyloučení takových látek do těla, které jsou potřebné pro jednu z reakcí „boje“ nebo „útěku“. Patří mezi ně především adrenalin a glukóza. Biochemické podstatě reakce na stres se budeme věnovat o chvíli později.

Smyslem této stresové reakce je ochránit nás. Stres je tak pro nás ze své podstaty dobrý a může nám i zachránit život, když v případě nouze v našem těle spustí poplašné systémy. Vede nás k tomu, abychom zůstali soustředění a bdělí a mohli tak udělat to nejlepší. Tato stresová reakce je automatická. Projeví se během pár vteřin např. bušením srdce, napnutím svalů, změnou rytmu dechu, zostřením smyslů, které jsou v plné pohotovosti. Všechny tyto změny mají jedinou funkci – pomoci nám rychle se rozhodnout a jednat.



CO VYTVÁŘÍ STRES?

Naši dávní předkové se dostávali do stresových situací, jen když se něco skutečně dělo. Jednalo se tedy o krátkodobý stres a zejména fyzické podněty (příchod nepřítele, nemoc, hlad, setkání se zvířetem, boj o území atd.).

Dnes jsou kromě existenčních hrozeb příčinou stresu spíše naše vlastní strachy, obavy – tedy myšlenky v naší vlastní hlavě. Vnímáme, že jsme v blízkosti hrozby. Ta se stává psychickým stresorem, který je dnes zcela běžný. Takovou hrozbou jsou situace, které nejsou vůbec výjimečné, a někde na pozadí všichni víme, že mohou kdykoliv nastat. Např. přijdeme o práci, nedostaneme výplatu; opustí nás partner; zemře nám někdo blízký; zůstaneme osamělí atd. Stres můžeme zažívat také z přemíry možností volby nebo pod tlakem vytvářených polarit (chci – nechci, líbí – nelíbí). Stresorem však mohou být také pozitivní události – např. příprava svatby, odjezd na dovolenou atd.

Z pohledu času je však velmi podstatné, že tyto dlouhodobě vnímané hrozby v podobě našich vlastních myšlenek nás udržují v neustálé stresové reakci. Čím déle ji udržujeme, tím delší má setrvačnost. Stává se tak, že i když hrozba pomine, krizi vyřešíme, tělo dál udržuje stresový stav – dech zůstává povrchní, krevní tlak vysoký; tělo je zaplaveno chemickými látkami, které mají celou řadu vedlejších účinků.

Z hlediska povahy mohou být spouštěcí faktory neboli stresory somatické nebo psychosociální (duševní). Stresová reakce organismu na somatické stresory bývá snadněji a rychleji kompenzována než reakce vyvolaná psychickými faktory. [Křivohlavý, 1994]

MECHANISMUS STRESOVÉ REAKCE

Stres spouští v těle automatickou řetězovou reakci biochemických procesů dotýkajících se mozku, nervové soustavy a hormonů. V okamžiku, kdy zaregistrujeme ohrožení, dojde v těle k explozi energie a do krevního oběhu se vrhnou tisíce hormonálních posílů, aby doručili zprávu o poplachu. Tělo i mysl se okamžitě připraví k akci a jsou v plné pohotovosti. Podvěsek mozkový (hypothalamus) uvolní do těla chemické látky zvané endorfiny, které působí jako přirozené likvidátory bolesti. Otupují vnímání bolesti a duševního zmatku a potlačí tak faktory, které by nám jinak bránily vydat ze sebe maximum. Následně se uvolňuje adrenalin, noradrenalin, kortizol, dále pak thyroxin. Tyto chemické látky – hormony – mají vliv na celou řadu tělesných funkcí, a aniž bychom zabíhali do příliš velkých anatomických a biochemických podrobností, je zřejmé, že tělo má k dispozici okamžité účinné mechanismy nutné k přežití. Což je skvělé. Problém nastává ve chvíli, kdy ve stresujících podmínkách setrváváme, a náš hormonální systém tak setrvává ve stavu bojové pohotovosti dlouhodobě.

Sympatikus a parasympatikus

Je velmi důležité vědět, že lidský organismus má kromě nervové soustavy, kterou dokáže ovládat vůlí, také autonomní (vegetativní) nervový systém. Je vývojově výrazně starší – pomáhal přežít už pračlověku.

Autonomní nervový systém je tvořen dvěma částmi:

- *sympatikem*, který odpovídá za takzvané únikové reakce („boj“ nebo „útěk“),
- *parasympatikem*, který má na starosti následné uvolnění.

Oba tyto systémy byly po staletí prakticky v rovnováze. Jenže dnešní dlouhodobý psychický stres vede k tomu, že sympatikus aktivizujeme velmi často. Hlavní problém spočívá v tom, že by po něm mělo přijít následné uvolnění, to však nepřichází nebo není dostatečné. A tak se stává, že sympatikus zůstává neustále v pohotovosti. To má dalekosáhlé důsledky na celý organismus, počínaje zvyšováním krevního tlaku a tepové frekvence, zmenšováním průsvitu cév, snižováním citlivosti vůči inzulínu či metabolickými poruchami, a má rovněž vliv na další vnitřní orgány a jejich aktivitu.

Sympatikus

mužský princip
napětí, obrana
aktivace
adrenalin
hybná síla
zvyšování krevního tlaku
potlačení bolesti
potlačení trávení
potlačení vnímavosti vůči sex. podnětům
jang
den
systola
aktivní
světlo
sucho
lehkost
horní část
vzduch, oheň
nepohodlí
zaměření na cíl bezprostředního přežití

Parasympatikus

ženský princip
uvolnění
útlum
serotonin
stabilita
snižování krevního tlaku
zvýšení prahu bolesti
trávení
vnímavost vůči sex. podnětům
jin
noc
diastola
pasivní
tma
vlhkost
tíha
dolní část
země, voda
pohoda
kreativní myšlení zaměřené na budoucnost

Je zřejmé, že jak sympatikus, tak parasympatikus jsou dvěma stranami jedné mince a že jsou ze své podstaty oba zcela nezbytnými pro naše přežití. Každý z nich má svůj čas, ve kterém vykonává svou roli. Vzájemně tvoří harmonické, dokonale přizpůsobivé pomocníky, kteří chrání a udržují homeostázu našeho organismu. Někdy pracují odděleně, někdy je nutná jejich těsná souhra.

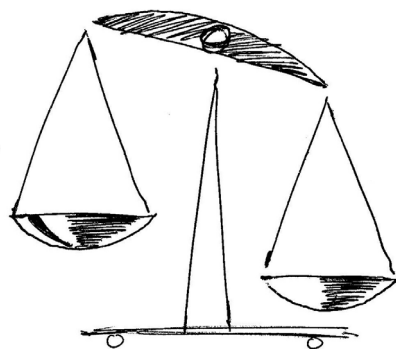
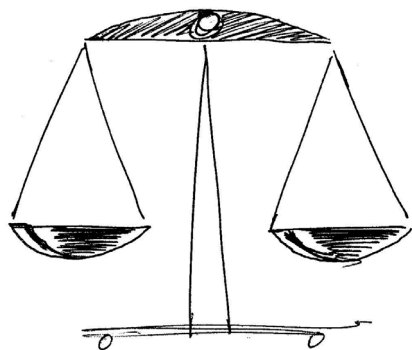
Problém je ale v tom, že i když dnes máme zdánlivě jednodušší životní podmínky, náš sympatikus je mnohem aktivnější než parasympatikus. Dlouhodobě setrváváme ve stresovém režimu, náš sympatikus je tedy v neustálém provozu a parasympatikus téměř nedostává šanci. To má zprvu nenápadný, ale později velmi zřetelný vliv na celý náš organismus (viz pravý odstavec výše).

Eustres a distres

V ideálním případě je v okamžiku stresu přirozená rovnovážná přítomnost stresových podnětů, STRESORů, které zvyšují tlak, a MELIORů, což je soubor jakýchsi antistresových podnětů.

Je-li zachován rovnovážný stav mezi mírou podnětu a vnitřní kapacitou pro reakci, pak tomuto stavu říkáme EUSTRES. Jedná se o pro náš organismus přijatelnou, zvládnutelnou situaci, při které po zátěži dochází k opětovnému nastolení harmonie (např. studená sprcha, milostný akt, běh apod.).

Pokud stresory strhnou rovnováhu na významně dlouhou dobu, nastává stav, který většinou vnímáme a prožíváme jako pocit „jsem v tísní“. Nazývá se DISTRES.



Reakce na krátkodobý (akutní) stres

(podle WHO - Světové zdravotnické organizace)

Lidské tělo je dokonalé. Bez nadsázky lze říci, že ani nejlepší stroj z oblasti kybernetiky nedokáže nahradit důmyslné mechanismy lidského těla. Jedním z takových mechanismů je reakce na působení vnějších i vnitřních vlivů, reakce na změny a schopnost těla dosáhnout opět rovnováhy a harmonie.

Nervový systém

Jestliže vnímáme ve svém okolí nějakou fyzickou nebo psychologickou hrozbu (ať už je skutečná, nebo se o ní jen domníváme), naše tělo náhle, v řádu sekund, přesouvá svou energii do procesů, které jsou potřebné buď pro útok nebo útěk. Sympatický nervový systém vyśle signál do nadledvin, aby vyloučily adrenalin a kortizol. Tyto hormony zvyšují tep srdce, zvyšují krevní tlak, mění trávicí procesy, a zvyšují hladinu cukru v krvi. Jakmile krize pomine, organismus se obvykle vrací do běžného provozu - harmonie / homeostázy.

Pohybový systém

Při reakci na stres se tvoří napětí ve svaích. Zůstávají-li svaly v napětí po delší dobu, může se to projevit na úrovni pocitů i funkčnosti pohybového aparátu. Projevů může být mnoho, často nás hned nenapadne, že jejich primární příčinou je stres. Mohou se projevovat jako bodavé, řezavé, palčivé pocity v končetinách, nebo jejich třes; jako nadměrné svalové napětí v krční oblasti, bolesti v bedrech, bolesti hlavy v týlové části, které pak mohou způsobovat bolesti hlavy, migrény.

Dýchací systém

Při stresu se náš dech zesiluje a zrychluje. Někdy může dojít až k hyperventilaci, která může vést k překysličení, což se u citlivých lidí projeví výraznými panickými příznaky.

Kardio-vaskulární systém

Reakce na akutní stres, např. když se najednou ocitneme v dopravní zácpě a přitom potřebujeme být někde včas, zvyšuje srdeční tep a způsobuje silnější stahy srdečního svalstva. Tepny, které vedou krev do velkých svalů a do srdce se rozšiřují, a zvyšuje se množství krve protékající do těchto oblastí. Můžeme to vnímat jako pocit svírání na prsou, který se může stupňovat až k bolesti. Pokud je stres opakovaný nebo dlouhodobý, může v těchto místech docházet k zánětům koronárních tepen, které mohou přispívat k srdečnímu infarktu.