

Relaxační techniky

Relaxační techniky jsou založené na uvědomění si zvýšeného napětí příčně pruhovaných svalů a následnou relaxaci. Postupně dochází ke snížení napětí ve svalech a duševní relaxaci. Pravidelnou relaxací lze dosáhnout zklidnění, zlepšení sebeovládání, tělesné i psychické sebekontroly.

Relaxačních technik využíváme ke snížení důsledků dlouhotrvajícího stresového vypětí. Stres se může projevit ve formě bolesti pohybového aparátu, zvýšenou únavou a celkovým pocitem vyčerpání.

Tab. 1. Některé změny při relaxaci a stresu.

Stres		Relaxace
↑	Svalové napětí, prokrvení svalů	↓
↑	Tepová frekvence a krevní tlak	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Látková výměna	↓
↑	Hormony nadledvin a štítné žlázy	↓
↓	Kožní galvanický odpor	↑
↑	Frekvence vln na EEG	↓
↓	Hojení, imunita, spánek, trávení	↑

O relaxačních technikách obecně

Některé změny jsou vědomě těžko ovlivnitelné (např. činnost nadledvin), jiné jsou naopak dosažitelné snadno. K nim patří snížení svalové napětí, změna způsobu dýchání nebo zlepšení kvality spánku. Různé relaxační techniky se liší důrazem, který kladou na prvky relaxační odpovědi. Jacobsonova relaxace pracuje především s uvolňováním svalů. V autogenním tréninku a při jógových relaxačních technikách se navíc využívá autosugesce, práce s dechem imaginace atd.

Indikace relaxačních technik.

Relaxační techniky nacházejí uplatnění všude tam, kde se nadměrný stres uplatňuje jako příčinný nebo komplikující problém. Jsou vhodným terapeutickým doplňkem v psychoterapii, fyzioterapii a medicíně.

Z důvody zvyšujícího výskytu tzv. psychosomatických onemocnění (tj. onemocnění bez objektivního lékařského nálezu a nalezení příčiny medicínskými diagnostickými postupy) mají relaxační techniky význam jak v primární, tak i sekundární prevenci výskytu těchto onemocnění.

Příklady využití:

- snížení výskytu bolesti (i analgetický efekt), např. bolestí hlavy (tenzních i migrenózních), bolestí zad, bolestí břicha
- burn-out syndrom (syndrom vyhoření)
- stavy úzkosti, psychického vypětí, deprese
- terapie poruch spánku,
- menstruační potíže
- v těhotenství jako součást přípravy k porodu
- poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí (v kombinaci s tělesným cvičením)

Relaxace by měla být také součástí přípravy sportovce – kompenzačního procesu i psychologické přípravy.

Význam relaxace:

- zvýšení schopnosti koncentrace
- zlepšení somatognozie a stereognozie (kvalita rozlišovací schopnosti polohy, pohybu a podnětů pomocí kožní a proprioceptivní aferentace)
- zlepšení schopnosti selektivní hybnosti (pohybové diferenciaci)
- zvýšení kvality relaxační schopnosti.

Všechny zmíněné funkce úzce souvisí s představou o vlastním těle. Nedokonalost toho obrazu vypovídá o nedostatečných kompenzačních možnostech při patologickém stavu. Klienti s poruchou uvědomění si svého těla vůči prostoru (s poruchami stereognozie a somatognozie) se také hůře adaptují např. na ortopedický či spodylochirurgický operační výkon. Jsou hlavní skupinou pacientů, u kterých operační výkon selhal.

Jedinci s dobrou schopností vnímat sami sebe, vnímat pohyb a vlastní tělo, také mnohem snáze hledají klíč ke zbavení se svých potíží.

"Relaxace znamená, že umíte ovlivnit vnitřní napětí natolik, že to má své důsledky i pro vývoj onemocnění. Je to někdy důležitější než cvičení. Tomu se naučíte pouze přes prožitek. U nás se více cvičí v posilovně svaly, ale prožitek pohybu se skoro netrénuje." Pavel Kolář, 2013

Přeceňujete mě, říká muž, který učil dýchat Havla

15:40 | 3.2.2013

Přeceňujete mě, říká muž, který učil dýchat Havla15:40 | 3.2.2013

Příklady relaxačních technik:

1. **Jacobsonova progresivní relaxace**
2. **Autogenní trénink**
3. **Jógová relaxace**
4. **Relaxace na signál**
5. **Diferencovaná relaxace**
6. **Aplikovaná relaxace**

Relaxace na signál (cue controlled relaxation)

Někdo si zvykne cvičit relaxaci nebo jógu pravidelně v určitou denní dobu a na určitém místě. Už to, že se ocitá na místě, kde je zvyklý praktikovat v obvyklém čase, ho automaticky povede k uvolnění. Signálem k relaxaci může být i určité gesto rukou nebo určitý v ruchu vyřčený pokyn (v anglických mluvících zemích např. „relax“, čili uvolni se).

Diferencované (částečná) relaxace

Diferencovaná (částečná) relaxace znamená, že člověk uvolní určité části těla, zatímco jiné svalové skupiny pracují. Právě diferencovaná relaxace je nutnou podmínkou správného cvičení jógových pozic

Aplikovaná relaxace

Spočívá ve využití relaxační techniky např. relaxace na signál nebo diferencované relaxace, bezprostředně po té, co se objeví symptom (např. bolest hlavy). Relaxační dovednosti se tak přenášejí do situací každodenního života. To je většinou velmi výhodné, ale nedoporučuje se to např. při řízení auta, protože relaxace může snížit hladinu bdělosti.

