

Relaxační techniky

Schulzův autogenní trénink

Jacobsonova progresivní relaxace

Jóga- nidra (jógový spánek)

Schulzův autogenní trénink

- Dr. Johannes Schulz vyvinul tento postup na základě svých zkušeností s jógou a hypnózou.
- Na rozdíl od hypnózy se člověk do relaxace dostává sám. Výraz „autogenní“ pochází z řečtiny- autos= sám a genos= vznik.
- Metoda pracuje z představivostí, která má empiricky prokazatelný pozitivní vliv na nervový systém. Sympatická větev autonomní nervové soustavy ustupuje parasympatické.

Postup autogenního tréninku

- **1) Nácvik pocitů tíhy v jednotlivých částech těla-** začíná se dominantní rukou. Představujeme si pocit tíhy a v duchu si říkáme něco jako „má pravá ruka těžká“ nebo „cítím tíži v pravé ruce“. Potom přecházíme k druhé ruce a nohám. Vnímáme všechny končetiny... „obě ruce i nohy jsou těžké“.
- **2) Nácvik pocitů tepla-** opět začínáme dominantní rukou... „má pravá ruka je teplá“. A postupujeme jako v předchozí části.
- **3) Zklidnění dechu-** nevynucujeme si je vůlí, ale zase představou „můj dech je klidný“.

- **4) Zklidnění srdeční činnosti-** svou pozornost zaměřujeme k srdci a jeho tepu. Snadněji lze vnímat v oblasti mezi srdcem a solarem plexem. Říkáme si „mé srdce tluče klidně“.
- **5) Pocity tepla v břiše-** představujeme si proudění tepla do břišní dutiny... „cítím příjemné teplo v břiše“
- **6) Pocity chladu na čele-** v závěru si představujeme chladivý obklad na čele... „mé čelo je příjemně chladné“.

Nenásilný postup

- Autogenní trénink je tréninkem se vším všudy a je třeba postupovat systematicky. Nejdříve nacvičujeme např. pouze pocity tíhy. Jakmile je zvládneme, přidáváme teplo v končetinách a následně práci s dechem a tepem, pocity tepla v břiše a pak chladu v čele.
- Po zvládnutí fyzického aspektu autogenního tréninku lze ovlivňovat více mysl pomocí afirmací a autosugescí.

Jacobsonova progresivní relaxace

- Americký psycholog Edmund Jacobson si všiml psychosomatických souvislostí mezi myšlenkami, emocemi a tělesnými projevy („knedlík v krku“, „kámen v žaludku“ ...)
- I tělo ovlivňuje psychiku a přes fyzické uvolnění dochází k duševní relaxaci. Proto ono „progresivní“ v názvu techniky.
- Zásadní rozdíl od autogenního tréninku spočívá v tom, že v progresivní relaxaci se klade důraz na aktivitu svalů a jejich následnou relaxaci.

Postup progresivní relaxace

- Postupuje se opět od končetin, začínáme horními končetinami, postupujeme dolními končetinami, trupem a na konec se zaměřujeme na obličej a hlavu.
- Svaly se nejprve izometricky zatnou a následně uvolní. Díky tomu je metoda snadnější i pro začátečníky. Některé svalové skupiny klient nemusí umět izolovaně zatnout, což nevadí. Pracuje se systematicky tam, kde to klient dokáže a postupně si ony „necitlivé“ části zvědomí.
- Postupným nácvikem už není nutné svaly zatínat. Uvolňují se „pouhým“ uvědoměním.

Jóga- nidra

- Na „jógový spánek“ kladou jednotlivé jógové školy rozdílný důraz. Podle toho se často mění i cíl. Lze říci, že je jóga- nidra pokračováním výše zmiňovaných technik k hlubším duševním stavům, které jogína dostávají do dhjány nebo samádhi. Relaxaci tu lze považovat za nástroj k dosažení vyšších stavů.
- Obecně vzato je v klasické józe k relaxaci určena každá ásana, což je pro nás Západány hůře dosažitelné, proto se nejčastěji nacvičuje v „šavásaně“- pozici „mrtvoly“.
- K navození relaxace jako předstupni „jógového spánku“ používají jogíni různé postupy od představ a afirmací až k „pouhému“ uvědomování si jednotlivých částí těla.

Možnosti jógového spánku

- Relaxace těla je tu odrazovým můstkem k práci s „panča kóša“. Panča kóša lze přeložit jako „pět těl“ nebo „obalů těla“. Jóga tak nazývá zjednodušeně auru a duševní pochody člověka.
- Jóga nidra rozvíjí sebeléčivé schopnosti těla a strategie zvládnání psychologie života.