

Relaxační techniky

Zdroje:

Dvořák, R. Základy kinezioterapie. Olomouc: 2007 – zde najdete velmi obecně o jednotlivých technikách, bez přesného postupu, na str. 62

Něco málo najdete i v Haladová, E. a kol. Léčebná tělesná výchova - cvičení. Brno: 2007 na str. 25

Nejvíce informací najdete zde: <http://www.fsps.muni.cz/impact/uvod-do-fyzioterapie-propedeutika-2/relaxace/> včetně postupů jednotlivých relaxací, to nejdůležitější jsem vám vykopírovala i sem

Doporučuji si jednotlivé techniky vyzkoušet, nyní mají, s rodinou v karanténě, ideální využití i na snížení stresu.

Využití relaxace:

- Lepší soustředění
- Regenerace
- Pro zmírnění bolesti hlavy, stresu
- Prevence civilizačních chorob

Typy relaxace:

1. Spontánní relaxace

- Přirozeně během cirkadiálního rytmu
- Vědomé snížení aferentní signalizace a eferentních projevů
- Minimalizování motorické a psychické funkce a somatických vjemů
- Jako navození spánku – inhibiční procesy CNS, snížení sv. tonu
- Lze ji navodit hypnózou, tichou monotónní hudbou, hlasem

2. Schultzův autogenní trénink

- Vypracování podmíněného reflexního spojení mezi slovem navozeným pocitem tíže a tepla a relaxací svalu
- Přesouvá se pocit tíže po těle, uvolnění napětí pohybového aparátu
- Ovlivňuje autonomní funkce, regeneruje psychiku, zlepšuje psychosomatickou reakci
- Přesný sled představ dle slovních formulací
- Zavřené oči, uvolněná poloha ideálně na zádech
- 6 částí: pocit tíže, tepla, vnímání rytmu srdce, pravidelnosti dechu, procítění břišních orgánů, chladu na čele
- 5 – 30 minut
- Viz <http://www.fsps.muni.cz/impact/uvod-do-fyzioterapie-propedeutika-2/autogenni-trenink/>
- **Sami si ji můžete vyzkoušet pod vedením třeba zde:** <https://www.youtube.com/watch?v=TEaOy6wCeE>

Postup cvičení:

V případě autogenního tréninku existuje více variant.

- Zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho uvolnit. Pak opakujte s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule.
- „Pravá ruka je těžká.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tíhy v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo „tíha“. Pokud by se rozšíření pocitů tíhy na celé tělo nedařilo, je možné pocit tíhy nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Pravá ruka je teplá.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tepla v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo „teplo“. Pokud by se rozšíření pocitů tepla na celé tělo nedařilo, je možné pocit tepla nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Dech je klidný.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

Pocit tíhy je dále vhodné zkombinovat s pocitem uvolnění jednotlivých částí těla.

Uvedené první tři formule (tíha, teplo, klidný dech) spolu s formulí klidu jsou nejdůležitější a také nejsnazší. Z autogenního tréninku může mít velký prospěch i člověk, který zvládne jen tyto první formule. Mnoho lidí si například ani po dlouhém nácviku nevybaví chladné čelo nebo si neuvědomí tep. Důležitější než technická dokonalost je výsledný pocit uvolnění.

- „Tep je klidný a silný.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Čelo je chladné.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- Individuální formule (o individuálních formulích podrobněji dále). Individuální formule se opakuje 10x.
- Na závěr se zhluboka nadechněte, energicky se protáhněte a otevřete oči. V případě využití relaxace k navození spánku ve stavu uvolnění setrvejte.

3. Progresivní Jacobsonova relaxace

- Postupná schopnost vnímat rozdíly v napětí vlastních svalů a tím vědomě uvolňovat napětí svalů a psychiky
- Dochází k „následné indukce“ = izometrie skupiny svalů, pak relaxace, kterou si pacient uvědomuje
- 5s kontrakce, 10s relaxace jedné svalové skupiny, celkově cca 15 minut
- V lehu na zádech, od periferie k trupu, zjemňuje se volní útlum sv.napětí i bez předchozí kontrakce, místně i celkově
- Postupně si dokážeme uvědomit sv.napětí v běžném životě při jakékoli činnosti a zvýšenému napětí tak předcházíme
- Viz <http://www.fsps.muni.cz/impact/uvod-do-fyzioterapie-propedeutika-2/jacobsonova-progresivni-relaxace/>

- **Sami si ji můžete vyzkoušet pod vedením třeba zde:**
<https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0>

Postup cvičení:

Cílem je postupně si uvědomit jednotlivé svalové skupiny, na **5 až 7 sekund je mírně aktivovat a dalších 30 až 40 sekund je nechat uvolnit**. Zvyšování napětí svalových skupin lze spojit s nádechem nebo i s krátkým zadržením dechu, fázi uvolnění je vhodné spojit s výdechem.

- Zatněte lehce **pravou ruku v pěst**, čímž napnete svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund nechte předloktí a dlaň uvolňovat.
- Mírně **nazdvihněte pravé předloktí**, čímž se aktivuje pravý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund nechte biceps uvolňovat.
- Zatněte lehce **levou ruku v pěst**, čímž napnete svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund nechte předloktí a dlaň uvolňovat.
- Mírně nazdvihněte **levé předloktí**, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund nechte biceps uvolňovat.
- **Zdvíhejte obočí**, tím se napíná sval v oblasti čela, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund nechte čelo uvolňovat.
- **Aktivujte svaly v horní části tváří a kolem nosu**, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- **Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist**, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- **Mírně napněte svaly krku a šíje**, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Napněte **svaly hrudníku**, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Napněte **svaly břicha**, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly **pravého stehna**, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Pohněte **špičkou pravé nohy směrem k hlavě**, tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Pohněte **špičkou pravé nohy směrem od hlavy**, tím se aktivují svaly na zadní straně lýtko, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Napněte **svaly levého stehna**, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Propněte **špičku levé nohy směrem k hlavě**, tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Propněte trochu **špičku levé nohy směrem od hlavy**, tím se aktivují svaly na zadní straně lýtko, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund je nechte uvolňovat.
- Pak v duchu ještě jednou **krátce projděte všech 16 svalových skupin** (1. pravá ruka a předloktí, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje, 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé podkolení a 16. levé lýtko).
- *Ujistěte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.*
- *Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.*
- *Na závěr pomalu rozpohybuje prsty na rukách a nohách, kotníky, zápěstí. Potom se ještě vleže protáhněte a relaxace končí.*

4. Využití bio-feedbacku k relaxaci

- Pacient se snaží relaxovat svalovou skupinu, která je snímána a signalizována pomocí přístroje
- Vhodné pro trvalé napětí mimických a šíjových svalů – práce s EMG
- Využití při nácviku relaxace pánevního dna – přístroj pro myofeedback, elektroda se zavádí per vaginam nebo per rectum. Využívá se při inkontinenci, zácpě, potížích s otěhotněním...

5. Jóga v relaxaci

- Nehybně a bez úsilí zůstat v ásaně, harmonizace vegetativních pochodů
- Využíváme posturální svaly, ale chceme relaxovat maximum svalů celého těla (= částečná / diferencovaná relaxace
- Každá poloha má proprioceptivní informaci s určitou signalizací bez velkého vlivu rušení
- Polohy:
 - Poloha mrtvoly v lehu na zádech
 - Tygří poloha v lehu na břiše
 - Lotosový květ pro meditaci v sedu
 - Pro částečnou relaxaci kterákoli ásana, ve které vydržíme déle a uvolníme se, abychom zapojovali co nejméně svalů
- Více viz <http://www.fsps.muni.cz/impact/uvod-do-fyzioterapie-propedeutika-2/jogova-relaxace/>
- **Pokud byste si chtěli zacvičit jógu doma, doporučuji na youtube:**
 - Still On The Way
<https://www.youtube.com/channel/UCt7v7pd89jvSU7dGROIsM9A>
 - Niky Namasté <https://www.youtube.com/channel/UCtesJ-pD284POqpVz2kJ8bg>
 - Nebo v angličtině Yoga with Adriene
<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

6. **Farmakologie** – relaxaci lze navodit myorelaxancii

7. **Fyzikální terapie** – aplikace tepla

8. **Masáž** – klasická nebo reflexní bez tepacích hmatů