

Jacobsonova progresivní svalová relaxace

Objevitel této metody je americký lékař a fyziolog **Edmund Jacobson**, který pracoval na Chicagské univerzitě. Základním principem této metody je, že pokud chce člověk relaxovat tělo a mysl, tak **musí uvolnit celé kosterní svalstvo**. Podstatou je uvědomovat si a rozlišovat jemné rozdíly v napětí svalů.

Princip Jacobsonovy progresivní relaxace

Progresivní relaxaci se nazývá z důvodu postupného procvičování jednotlivých svalových skupin. Edmund si **Všiml, že stres a úzkost způsobují stahování svalů a následně se mohou objevit bolesti zad, kloubů či svalů**. Proto hlavním cílem této progresivní relaxace je co nejhlubší uvolnění svalů celého těla. Nejprve je zapotřebí naučit se relaxovat, tudíž uvést se do stavu uvolnění a také identifikovat pocit napětí. Důležité je si tento kontrast mezi předcházejícím napětím a eliminovaným napětím uvědomit. **Poté je možno tuto proceduru aplikovat na všechny velké svalové skupiny**. Při relaxaci je důležité, abyste **zatínali jen ty partie, které jsou v instrukcích** a ostatní části těla pokud možno nechali uvolněné. Uvolnění provádíme výdechem a pokusíme se uvolnit skoro jako hadrová panenka.

Podporuje funkce imunitního systému

Jacobsonova progresivní relaxace podporuje funkci imunitního systému. **Lze ji také doporučit jako prevenci před stresem, srdečními příhodami a vysokým tlakem**. Tato metoda může cvičícímu taktéž pomoci při bolestech hlavy, migrénách nebo syndromu unavených očí a může být pomocníkem při nechutenství v těhotenství, nespavosti a nadměrné úzkosti, ale i při žaludečních vředech. **Kurzy progresivní relaxace bývají dlouhodobé, ale výsledky se většinou dostavují dříve než u autogenního tréninku**.

Kdy se Jacobsonova progresivní relaxace provádí?

Relaxaci je vhodné provádět **v kteroukoliv dobu během dne**, nejdříve hodinu po jídle. Relaxaci není vhodné provádět, pokud se cítíte nemocní nebo pokud jste citově rozrušení. V tomto případě terapii odložte až se budete cítit fit.

Vhodná poloha je vleže nebo vsedě na židli, kdy dokážete uvolnit svaly. Podložka by neměla být příliš měkká (měkké křeslo) nebo měkké lůžko. Okolí, ve kterém budete relaxaci cvičit by mělo být klidné, bez vnějšího ruchu, dalších osob, dobře vyvětrané. Horko nebo zima mohou relaxaci narušit. Také světlo utlumte, přes den zatáhněte žaluzie. **Nácvik vyžaduje čas, nebuďte nervózní, že se při prvních nácvicích nedokážete uvolnit tak, jak byste si představovali**. Přistupujte k relaxaci nenásilně a postupně prohlubování a větší a rychlejší relaxační vstup přijde později nebo s dalším nácvikem.

Při cvičení je důležité dýchání, které by mělo být klidné, nenásilné, postupně prohlubované, jako před usínáním. **Cílem terapie ovšem nebývá samotný spánek** (i když i to se někdy stává), ale spíš uvolnění celého těla a duševně jste stále v kontaktu se světem. **Vnímáte hlavně**

postupné uvolňování částí těla, tlukot srdce a pravidelný dech. Dýchá se nosem a zvedá se hrudník i břicho (spousta lidí má břicho stažené a neumí jej prodýchat a zrelaxovat). Dech proudí klidně a vyrovnaně. Nádech trvá 5s a výdech také. Můžete si ze začátku v duchu počítat, ale není to nutné. Již samotné rozdýchání bývá velice relaxační a uvolňující.

Další fází je napínání svalů, které by mělo být také klidné a nenásilné. Doporučuje se opět pětivteřinové napětí a pětivteřinové uvolnění. Není nutné ze začátku udržovat tento interval, můžete začít třeba třívteřinovým. Ovšem dobu uvolnění ponechte na 5-ti vteřinách. Během napínání svalů můžete ze začátku napínat více svalových skupin, postupně si však budete jednotlivé svaly uvědomovat více a rozlišíte a zacílíte uvolnění na konkrétní sval.

Pokyny pro cvičení

1. Na začátku se pohodlně usadte nebo položte
2. Ruce i nohy máte volně položené
3. Zavřete si oči
4. Postupně začněte prodýchat
5. **Začínáme procvičovat svalové skupiny**

Zatněte určitou svalovou partii a procíťte napnuté svalstvo. Napínání svalů by nemělo být nikdy křečovitě. Až budete cítit dostatečné napětí, poté pozici uvolníte. Ideální je, když se uvolníte téměř jako hadrová panenka.

POSTUP:

1. Zatněte pravou pěst tak, že ucítíte napětí v pěsti a předloktí, poté uvolněte.
2. Zatněte levou pěst tak, že ucítíte napětí v pěsti a předloktí, poté uvolněte.
3. Ohněte pravou paži a zatněte biceps, ruce nechte uvolněné, poté uvolněte.
4. Ohněte levou paži v lokti a zatněte biceps, ruce nechte uvolněné, poté uvolněte celý biceps.
5. Natáhněte pravou ruku podél těla a zatněte triceps Poté uvolněte.
6. Natáhněte levou ruku podél těla a zatněte triceps Poté uvolněte.
7. Pokrčte čelo do grimasy. Poté uvolněte.
8. Pevně semkněte oční víčka a svaly kolem očí. Poté uvolněte.
9. Napněte čelisti tím, že pevně sevřete zuby, jako když vrčíte, pak uvolněte.
10. Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí a pak uvolněte.
11. Semkněte pevně rty k sobě, pak uvolněte.
12. Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde a uvolněte.
13. Zatlačte hlavu směrem k hrudníku, poté uvolněte.
14. Zvedněte ramena k uším a uvolněte.
15. Zatlačte lopatky proti sobě, pak uvolněte.
16. Dýchejte klidně a pravidelně do břicha.
17. Zhluboka se nadechněte, zadržte dech, a vydržte. Pak zhluboka vydechněte a uvolněte se
18. Napněte břišní svaly, pak uvolněte.
19. Zatněte hýžděové svaly, potom uvolněte.
20. Tlačte patami do podlahy, u toho mějte zařatá lýtka a zadek, pak uvolněte.
21. Prsty na nohou tlačte vzhůru, paty dolů do podlahy, pak uvolněte.
22. Klidně a pravidelně dýchejte.