

# Psychohygiena

**PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.**

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



## 5. Relaxace

*V této kapitole si popíšeme několik jednoduchých metod a technik, které nám mohou pomoci tohoto kýženého stavu za různých okolností dosáhnout. A jsou to dovednosti nejen velmi potřebné pro zdravé a vyvážené fungování celého našeho organismu. Stejně jako věnujeme pravidelný čas a péči očistě a zkrášlování našeho těla, měli bychom v přinejmenším stejnou péči pravidelně věnovat i očistě a "zkrášlení" naší mysli. Odměnou nám bude nejen lepší celkové fungování všech složek naší bytosti, včetně zdravotních aspektů, ale především to, o čem jsme se zmínili na začátku: schopnost uvolněně, s nadhledem a bez negativní vlivů na sebe i okolí řešit různé situace, které nám naše práce denně přináší.*

Klíčová slova: Relaxace, uvolnění, meditace, dýchání

Běžné interakce v pracovním a školském prostředí jsou často zdrojem stresu a napětí, které se promítá jak do tělesných tak i mentálních oblastí. Je přitom zřejmé, že optimálních výsledků v přístupu a tvůrčím řešení situací dosáhneme zejména tehdy, jsme-li klidní, uvolnění a jsme schopni vnímat věci s potřebným nadhledem.

A tento náš stav pak působí pozitivně (můžeme říct téměř "naklaživě") i směrem ke "druhé straně". Místo očekávaného konfliktu a postupného excitování situace, nastává často její překvapivé uklidnění a vyřešení, jako by naše pozitivní a relaxované naladění téměř zázračně pacifikovalo případné negativní nebo neklidné projevy druhé strany.

Je také zřejmé, že napětí a vnitřní stres působí negativně na náš celkový tělesný a mentální stav a zdraví. Kumulované a dlouhodobé napětí pak může často vyústit v psychosomatické potíže nejrůznějšího druhu. Je tedy z těchto hledisek nanejvýš žádoucí, abychom stavům napětí a stresu předcházeli, případně je byli schopni účinně ošetřit a v ideálním případě téměř kdykoliv navodit stav uvolnění a klidu v naší mysli i těle.

### 5. 1. Zůstat klidný a výkonný

Ve své práci se pravidelně setkávám s lidmi, kteří mívají závažné životní problémy. Svěřují se mi se svými osudy a očekávají ode mě emoční podporu, pochopení a především odborný náhled na svou situaci, ve které značně psychicky trpí, většinou dlouhodobě. Aby dokázali najít dobré řešení a východisko, potřebují se spojit s vlastními zdroji síly a odvahy.

Pokud jim mám být nápomocná, je důležité danému člověku pozorně naslouchat a souznít s ním. Prvořadou podmínkou naslouchání je "zůstat" s klientem

a nikam v myšlenkách neodbíhat (například ke předešlému případu nebo k jiným úkolům a starostem). Po skončení práce sa vracím domů. Doma mě čeká péče o domov, o potřeby mé rodiny i o své vlastní potřeby. K tomu je také zapotřebí “být zde”, v soustředění, vnímat potřeby přítomné situace. Tato vnímavost je velmi důležitou vlastností a je třeba o ni dbát. Kolikrát bychom rádi byli naladěni a vlídní, ale cítíme se přetížení, máme chuť někam se schovat a nic nevnímat. Jak mám zůstat vnímavá a k dispozici situačním nárokům, věnovat se své rodině, či vařit s láskou, když jsem se před chvílí 2 hodiny intenzivně zabývala neodbytnou a posedlou úzkostí klienta? Na přepnutí od jednoho situačního nároku ke druhému je zapotřebí určitý čas. Jsou lidé, kteří se dokáží zabývat současně několika náročnými úkoly. Ale i ti potřebují pravidelně “vypnout”. Trvání potřebné regenerace a relaxace lze ale značně zjednodušit či urychlit pokud do svého života začleníme praktická cvičení. Mají pro mysl a duši stejný význam jaký má pro tělo vnější očista či příjem výživné a zdravé stravy.

I vy se běžně v průběhu dlouhých hodin bez ustání zabýváte určitou činností (výukou, administrativou či příběhem jiného člověka). Následně můžete pocítit přirozenou potřebu navrátit se sami k sobě a “očistit” se od všeho co vám nepatří. Nemusí jít o negativní věci, jen o potřebu být v sobě. Může jít o chvíli ticha mysli nebo běhání v lese.

Když jsem studovala psychologii, pravidelně se nám se spolužáky stávalo, že jsme na sobě pozorovali symptomy všelijakých duševních poruch, v tom čase, kdy jsme se o těchto poruchách učili. Někteří citlivější spolužáci jakoby ztráceli na čas sami sebe a ještě několik hodin, dnů nebo dokonce týdnů u sebe vnímali projevy obsesí, depresí a úzkostí. Byly i takoví, kteří museli vyhledat kvůli této tendenci pomoc odborníka. Tento jev není nijak zvláštní. Porozumění jinému člověku je možné především díky naladění se - empatii. Bez schopnosti empatie jsou hluboké osobní vztahy nemožné. Tato schopnost se vyvíjí v čase a je závislá na správném vyladování se matky na dítě. Empatie umožňuje se na druhého člověka správně naladit a rozumět mu “zevnitř”. Učitele i psychologové mívají tuto vlastnost danou ve větší míře než lidé pracující v jiných profesích. Je velmi přirozené v komunikaci rezonovat s jiným člověkem. Pak jsme si blíží, nejsme pro sebe navzájem ohrožující a můžeme se v této vzájemné blízkosti (duševní intimitě) cítit dobře a v bezpečí. Pro učitele i psychology je tato vlastnost naprosto nezbytná. Lehce se však může stát, že kvůli přehánění souznění a splynutí s druhým se vzdálíme sami sobě, se všemi negativními příznaky jakými jsou vnitřní neklid, únava dokonce i vážné nemoci nemoci.

### **Příběh: Jak být empatický a zároveň zůstat samým sebou?**



*Trvalo mi dlouho dobu, než jsem se naučila vcitovat se takovým způsobem, abych s jinými lidmi doslova nesplynula, abych si nic z toho, co náleží pouze jim neodnášela. Po mnoha zkušenostech (a stejnou zkušenost měli i další kolegové) jsem si uvědomila, že nemám právo přebírat jejich symptomy, osud, život. Stávalo se mi, že jsem se cítila stejně jako dotyčný člověk, se kterým jsem mluvila, případně o něm pouze slyšela či četla (jako na přednáškách). Kdykoliv jsem k tomu měla tendenci, začínala jsem se cítit špatně, a měla jsem potřebu více spát a jíst.*

**Praktické doporučení:** Postupně jsem zjistila (i díky čtení příruček pro pracovníky pomáhajících profesí podobných jako tento text), že přebírání “hříchů”, potíží, zodpovědnosti jiných není slučitelné se zachováním duševního zdraví, se svébytností a udržením nezbytných osobních hranic. Lidé mnohem více důvěřují člověku, u kterého cítí velkou míru svébytnosti a pevnosti, protože se nemusí obávat, že dotyčného svými problémy zahltní. Svěbytný člověk se zahltit nenechá. Člověk může projevovat přímý zájem a empatii a současně zůstat sám sebou. Ale je zapotřebí pro to něco vědomě dělat. Dnes používám několik účinných technik, které se mi osvědčily.

### **Cvičení 1: Zaujetí postoje bezpodmínečného přijetí**



To znamená respekt vůči osudu a rozhodnutí jiného člověka. Vědomě uznáváme jeho právo nést svůj osud a “mít” těžký osud a dělat jakékoliv volby. Neklademe ani vnitřně rýpavé otázky - jak to může dělat, a proč tu nebo onu souvislost nedokáže pochopit. Je to postoj vzdání se svých vnitřních námitek. Pak můžeme lépe respektovat i své vlastní hranice, uhájít si právo na vlastní názor, protože to umožňujeme druhému. Trvá dlouho, než si člověk tyto postoje osvojí - nechat druhého tam kde je, aby směl být takovým jaký je. Pak se cítí v bezpečí a může se změnit. Navíc nám začne důvěřovat. Spíš nám dovolí jednat vůči němu jednat přímo, důsledně, někdy i přísně a direktivně - pokud to situace vyžaduje - s respektem čelíme opačným názorům (i škodlivým důsledkům určitých představ, které vedou k nemocem a neštěstí) mnohem vyrovnaněji a klidněji.

### **Cvičení 2: Očistné dýchání**



Ve chvílích kdy ucítíme potřebu návratu do svých hranic a spojení se svou vlastní duší - například po náročném úkolu - se zaměříme na svůj dech. S každým nádechem si představujeme, jak v našem těle toto životodárné proudění posbírá všechno, co nám nepatří. Může jít např. o emoce či představy jiného člověka, zátěž, zodpovědnost, která nám nepatří, bolest nějakého

orgánu, která může souviset s překračováním vlastních hranic. Vydechneme to skrze oblast srdce, s pocitem, že to svěrujeme “větší síle”, ze které všichni pocházíme. Můžeme si tuto sílu představit jako přírodu, oheň, moře, slunce, vzduch, plamen svíčky, vesmír. Důvěřujeme silám přírody, že dokáží vše uspořádat na své správné místo. U tohoto dýchání se můžete i hýbat a potřásat končetinami. Škodlivé stresové hormony se prostřednictvím svalové činnosti uvolňují z těla několikanásobně rychleji. Když ucítíme že jsme vše nepotřebné vydechli (někdy stačí 5-10 výdechů), začneme se cítit lehčí a volní, potom se opět soustředíme na nádech. Nadechnete do prostoru svého těla - do svalů, buněk, do srdce, či do orgánu, který vás bolí, průzračný vzduch, či světlo. Představme si, že přijímáme vše, co vám náleží, i zodpovědnost, která patří pouze nám, plně si za tím vším stojíme. Po chvíli se začneme cítit lépe, sami v sobě, svobodnější, očištění, nasycení a připraveni na další úkoly.

### Cvičení 3: Základní technika tělesné relaxace



Relaxace vyžaduje ke svému postupnému zvládnutí pravidelnou praxi a cvičení. Je proto ideální, pokud si ke cvičení relaxace můžeme vyhradit denně pravidelný a nerušený čas a spojit toto cvičení i s dalšími aspekty (dechová a mentální cvičení) jak bude popsáno dále.

Nyní si krok po kroku popíšeme základní proces hlubší tělesné relaxace tak, aby si ho podle tohoto návodu mohl tento proces každý sám pohodlně vyzkoušet. Základním prvkem celého procesu bude naše mysl, soustředění, vizualizace a schopnost mentálně procházet, napojit a uvolnit vybrané části těla.

#### Vnější podmínky relaxace:

K relaxaci si zvolíme místo, kde budeme mít soukromí a kde nás během cvičení nebude 15-30 minut nikdo rušit. Oděv by měl být lehký a pohodlný, podložka ani příliš tvrdá, ani měkká. Je vhodné se přikrýt dekou, aby nás nerušily případné pocity chladu. Základní poloha pro relaxaci je poloha vleže na zádech, nohy lehce od sebe a paže obrácené dlaněmi vzhůru lehce od těla.

- *Zaujmeme polohu vleže na zádech, můžeme se případně přikrýt dekou.*
- *Abychom na úvod procítili rozdíl mezi napjatým a relaxovaným stavem těla, můžeme na úvod několikrát maximálně napnout všechny svaly a části těla a pak uvolnit.*
- *Pak už zaujmeme polohu na zádech s tím, že tuto polohu nebudeme během celého cvičení měnit a zavřeme oči.*
- *Několikrát zhluboka nadechneme a vydechneme. S každým výdechem procítíme jak je naše tělo čím dál více uvolněné.*

- Uvědomíme si na chvíli celý prostor kolem nás i všechny zvuky, které k nám přicházejí.
- Pak už se plně soustředíme na proces relaxace.
- Uvědomíme si svou pravou nohu a svou pozorností projdeme nejdříve prsty na pravé noze , pak chodidlo nárt, kotník ... S uvědoměním každé jednotlivé části si zároveň uvědomujeme jak je tato část čím dál více uvolněná.

Proces uvolňování můžeme též spojit s dýcháním (které by však mělo zůstat přirozené, neprohlubované). Uvědomíme si vybranou část těla a s výdechem procítíme její uvolnění.

- Tímto způsobem pokračujeme dále.
- Procházíme lýtko pravé nohy, lýtkový sval, koleno, stehenní kost, kyčelní kloub.
- Celá levá noha je uvolněná.
- Pak přejdeme k levé noze. Opět projdeme nejdříve prsty jeden po druhém, chodidlo, nárt, patu, kotník, lýtko, lýtkový sval, koleno, stehno, stehenní sval, kyčelní kloub.
- Celá pravá noha je uvolněná.
- Obě nohy jsou uvolněné.
- Pak přejdeme na oblast pánve a uvolníme ji a všechny orgány v ní.
- Uvědomíme si břišní dutinu a uvolníme ji.
- Pak žebra a celý hrudní koš.
- Pak si uvolníme celá záda ozdola nahoru.
- Pak si uvědomíme páteř a směrem od kostrče nahoru projdeme vědomím jednotlivé obratle až do oblasti krku, jako bychom projížděli výtahem. Celá páteř je uvolněná.
- Pak si uvědomíme pravou ruku. Projdeme prsty jeden po druhém, od palce k malíčku. Pak si uvědomíme dlaň, předloktí, loket, paži a rameno. Všechny tyto části uvolníme. Celá pravá ruka je uvolněná.
- Pak přejdeme k levé ruce. Opět projdeme všechny prsty , dlaň, předloktí, loket, paži a rameno. Celá levá ruka je uvolněná.
- Obě ruce jsou uvolněné.
- Přejdeme do oblasti krku a celý krk uvolníme.
- Přejdeme do oblasti hlavy. Uvolníme bradu a spodní čelist, zuby, jazyk a horní čelist. Uvolníme nos.
- Uvolníme pravou tvář i levou tvář.
- Uvolníme pravé oko a levé oko, pravé ucho i levé ucho.
- Uvolníme oblast čela, temene hlavy i kůže pod vlasy.
- Uvědomíme si levý spánek a pravý spánek.
- Uvědomíme si vnitřní prostor hlavy a mozek, to vše vědomě uvolníme.
- Celá hlava je uvolněná.

- Pak znovu projdeme celé tělo - nohy, trup, ruce, hlavu.
- Celé tělo je uvolněné.
- Pak si uvědomíme dech a na chvíli pozorujeme přirozený průběh nádechu a výdechu.
- Setrváme v uvolněném stavu těla i mysli tak dlouho jak je nám to příjemné.
- Pak se postupně připravíme na návrat z relaxace: postupně prohloubíme nádech i výdech a uvědomíme si všechny části těla. S každým nádechem procitujeme jak se do našeho těla vlévá nová energie.
- Pak postupně a jemně pohneme prsty na rukou a prsty na nohou. Pohneme rukama a nohama a lehce se protáhneme.
- Nijak nespěcháme.
- Pak můžeme pohnout celým tělem a až nám to bude příjemné, můžeme se posadit.
- Naše relaxace je u konce.

Je velmi důležité je abychom se z relaxace vraceli velmi pozvolna, nikoliv náhle. S každým dalším cvičením se naše relaxace bude čím dál více prohlubovat a naše schopnost vědomého uvolnění každé části těla se bude stále zlepšovat

#### **Cvičení 4: Meditace**



Následující meditace je převzatá z knihy Berta Hellingera “Uzdravení”.  
 Meditace je stav vnitřního soustředění - s představami, nebo bez nich.  
 Následující meditace je imaginativní a je zaměřena zdraví: “S láskou se soustředíme na své tělo. Procházíme jeho orgány a věnujeme hlubokou péči a pozornost jeho zázrakům, především svému srdci...a v souznění s ním se zklidníme a ztišíme. Naše srdce tluče se světem tak, jak je. I s tím, co nechceme vidět. Tluče v souznění s naší vinou a vinou těch, na něž se zlobíme a jichž se obáváme. Dáme jim v srdci místo. Vnitřně se oddáme tomuto tlukotu srdce a spojíme se s ním. Naše tělo se najednou uvolní. Všechno v něm nachází své místo. Všechno bije s námi v souznění. My patříme svému tělu a všechno v našem těle patří nám. Jsme tu se vším, co v něm je a jsme tu plně. Vše, co nás bolí, přenecháme tvořivé síle, i vše, co bolí druhé. Pustíme to a cítíme hluboký klid. Našli jsme opět cestu k lásce, k míru sami se sebou i s druhými, k míru se svou minulostí, k míru se svou vinou a jejími důsledky, k míru s vinou druhých, ať už si od nás vyžádala a dosud od nás vyžaduje cokoli, a vnímáme léčivý účinek tohoto odevzdání se všemu tak, jak to je a bylo. Zde jsme všeho součástí. Vše se smí uzdravit, smí se to stát součástí rozmanitosti života - bez viny, bez trestu, bez spravedlnosti se to stává součástí věčného proudu směřujícího do nekonečného moře. Bez dobra a zla je to stejně přítomné se vším ostatním” (Hellinger, 2011, str. 38).

## 5.2. Doporučená literatura



BLUMENFELD, L. Velká kniha relaxačních technik. Praha: Pragma, 1996.

HELLINGER, B. Uzdravení. Praha: Maitrea, 2011.

## 5.3. Použitá literatura



BLUMENFELD, L. Velká kniha relaxačních technik. Praha: Pragma, 1996.

HELLINGER, B. Uzdravení. Praha: Maitrea, 2011.

TIMČÁK, G. Učebné materiály kurzu učitel'ov jogy 3. triedy, 4. zväzok. SAJ Bratislava a SPJ Košice, 2004.