

# 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.



# Co je to relaxace?

- Tělesné i duševní uvolnění - vědomé uvolnění v oblasti těla i mysli.
- Obě složky relaxace spolu těsně souvisejí – dokonalá svalová relaxace je podmíněna relaxací psychickou
- Relaxace je prostředkem rychlé regenerace.
- Představuje nenákladný způsob, jak posílit imunitní systém.
- Relaxace je přirozeným protipólem reakce na stres.

# Účinky relaxace

- V důsledku snížení napětí některých svalových skupin dochází ke zvětšení celkové pohyblivosti, pohybové koordinace a odstranění pocitu únavy
- Využívají svalové uvolnění, vědomé dýchání, což vede k jeho mimovolnému zvolnění.
- Úspěšně zmírňují úzkosti a deprese, využívají se k mírnění bolesti, u stavů vyčerpání i při mnoha dalších potížích.

# Příprava k relaxačnímu cvičení

Pro nácvik relaxace platí určitá pravidla:

- Klidné prostředí bez rušivých vnějších podnětů
- Přiměřená teplota místnosti
- Cvičební podložka s funkcí tepelné izolace
- Volba vhodné relaxační polohy
- Klidné pravidelné dýchání
- Uplatnění autosugesce – představy, fantazie, myšlenky

# Relaxační postupy

- **Základem** všech relaxačních postupů je uvolnění celého těla po jednotlivých částech.
- Každou část těla si uvědomíme, procítíme, a tím uvolníme. **Neprovádíme přitom žádné pohyby** v dané oblasti.
- Uvolnění můžeme vést například od špiček nohou směrem k hlavě, kdy na závěr uvolníme po částech obličej.
- Jsou známy i postupy od hlavy k nohám, či od pravé strany k levé apod. Je třeba vyzkoušet si, co nám nejlépe vyhovuje.

- Určenou část prociťujeme jen několik vteřin a postupujeme dále. Poté projdeme ještě jednou stejným postupem celé tělo a uvědomíme si v jaké části ještě napětí přetrvává. Do této části se soustředíme a "prodýcháme" ji.
- **Výhodou je zde znalost stavby lidského těla.** Uvědomění si jednotlivých oblastí může pak být konkrétnější a podrobnější.

- Při relaxačních postupech je účelné věnovat větší pozornost palcům a ostatním prstům rukou i nohou, tvářím, bradě, jazyku vzhledem k tomu, že těmto částem těla přísluší větší část motorické i sensorické plochy šedé kůry mozkové. Projekční schéma je respektováno také v postrelaxační aktivitě – rozhýbání palců, prstů rukou, nohou, zívnutí apod.
- nelze relaxovat při neklidné mysli a naopak nelze uvolnit a soustředit mysl při napětí ve svalovině.

# Autogenní trénink – relaxační technika dle Schultze

- **Využívá představivosti k navození určitých tělesných stavů, které vedou k uvolnění organismu a mysli.**
- Relaxační tréninková psychoterapeutická metoda. Nácvik relaxace je základem pro uplatnění dalších terapeutických autosugescí a prožitků.
- Nižší stupeň spočívá v navození 6 pocitů: tíhy v končetinách, tepla v končetinách, klidného dechu, pravidelné srdeční činnosti, pocitu tepla v nadbřišku, chladného čela



# Doporučená literatura

- BLUMENFELD, L. Velká kniha relaxačních technik. Praha: Pragma, 1996.
- HELLINGER, B. Uzdravení. Praha: Maitrea, 2011.