

Relaxace – Schultzův autogenní trénink Jacobsonova progra svalová relaxa

Mgr. Vanda Šilhová

Relaxace

- nedílná součást reedukace pohybu
- patří mezi základní prvky celého rehabilitačního procesu
- = stav klidového období mimo pohyb, kdy napětí svalu je na bazální úrovni ovládáno regulačními mechanismy tonu, je to i proces směřující k tomuto stavu
- relaxace:
 - místní
 - celková

Využití relaxace

- lepší soustředění
- regenerace
- pro zmírnění bolesti hlavy, stresu
- prevence civilizačních chorob

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
- podmínky: motivace ke spolupráci, zavřené oči, uvolněná poloha ideálně na zádech, vhodná teplota místnosti
- uvolnění určité svalové skupiny vede k relaxaci jiných skupin až ke generalizaci.

Schultzův autogenní trénink

6 částí:

1. navození pocitu tíže
2. navození pocitu tepla
3. vjem pravidelného rytmu srdce
4. sledování pravidelnosti dechu
5. procítění břišních orgánů
6. zaměření na oblast hlavy - chladu na čele

Postup cvičení

- Zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho uvolnit. Pak opakujte s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule.
1. Nejprve se několikrát nadechněte
 - Prospěšné může být i praktikování **hlubokého dýchání** před samotným cvičením.
 2. Potichu si řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”
 3. Zaměřte svoji pozornost na ruce.
 - Tiše a pomalu 6krát vyslovte: „Moje ruce jsou velmi těžké.”
 - Poté tiše řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”
 4. Znovu zaměřte pozornost na ruce.
 - Tiše a pomalu 6krát vyslovte: „Moje ruce jsou velmi teplé.”
 - Pak tiše řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”

Postup cvičení

5. Nyní zaměřte svoji pozornost na nohy.

- Tiše a pomalu 6krát vyslovte: „Moje nohy jsou velmi těžké.”
- Poté tiše řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”

6. Znovu zaměřte pozornost na nohy.

- Tiše a pomalu 6krát vyslovte: „Moje nohy jsou velmi teplé.”
- Pak tiše řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”

7. Dále tiše a pomalu 6krát řekněte: „Můj srdeční tep je pravidelný a klidný.”

- Pak tiše řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”

8. Tiše a pomalu 6krát řekněte: „Moje dýchání je klidné a pravidelné.”

- Pak tiše řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”

Postup cvičení

9. Tiše a pomalu 6krát řekněte: „Moje břicho je teplé.”

- Pak tiše řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”

10. Tiše a pomalu 6krát řekněte: „Moje čelo je příjemně chladné.”

- Pak tiše řekněte: „Jsem naprosto klidná/ý.”

11. Užívejte si pocit uvolnění, tepla i těžkosti.

- Pak tiše řekněte a provedte: „zhluboka se nadechnout, zacvičit si rukama, otevřít oči.”

- V klidu v sobě nechte proběhnout všechny pocity, myšlenky, vzpomínky. Nebraňte se ani tomu, abyste usnuli. Až Vám to bude příjemné a přijde ten správný čas, můžete otevřít oči a těšit se z příjemné relaxace. Při praktikování autogenního tréninku je důležitý pravidelný nácvik. Teprve pak má autogenní trénink ten správný efekt a můžete se těšit z jeho benefitů. Nácvik každého cvičení trvá zhruba 2 týdny. Konkrétně by se každý dílčí cvik v Schulzově autogenním tréninku měl trénovat po dobu 2 týdnů, třikrát denně po 5 minutách. Celý trénink tak trvá zhruba 3 měsíce.

- https://www.youtube.com/watch?v=TEaOy6wCeE&ab_channel=IrenaH%C3%A1jkov%C3%A1-terapeutakou%C4%8D

Jacobsonova svalová progresivní relax

Mgr. Vanda Šilhová

Charakteristika

- postupná schopnost vnímat rozdíly v napětí vlastních svalů a tím vědomě uvolňovat napětí svalů a psychiky
- dochází k „následné indukci“ = izometrie skupiny svalů, pak relaxace, kterou si pacient uvědomuje
- 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
- cílem je zjemňovat schopnosti volního útlumu svalového napětí

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.

Postup cvičení

- 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 nadzdvihněte levé předloktí, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 sekund napětí a 30 až 40 sekund nechte biceps uvolňovat.

Postup cvičení

- 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

Postup cvičení

- 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 lýtka, 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.

Postup cvičení

- 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 lýtka, 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).

Postup cvičení

- Ujistěte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.
- Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.
- Na závěr pomalu rozpohybujte prsty na rukách a nohách, kotníky, zápěstí.
- Potom se ještě vleže protáhněte a relaxace končí.