

## Progresivní relaxace dle Jacobsona

Jacobsonova progresivní relaxace je relaxační metoda, která intenzivně pracuje s uvolněním svalstva. **Stres a napětí nejsou totiž jen duševní stavy – odrážejí se i v tělesné rovině.** Tyto emoce ovlivňují fungování vnitřních orgánů (jak ukazuje např. bušení srdce při úleku nebo průjem před důležitou událostí), ale i svalů, které jsou napjaté. Důsledkem jsou pak typicky **bolesti zad a hlavy**, ale i další nepříjemné projevy. **Toto svalové napětí si často ani neuvědomujeme** a proto je nejdříve třeba naučit se rozlišovat mezi stavem napětí (tenze) a stavem uvolnění (relaxace). Tak například je možné zatnout vší silou ruku v pěst a několik vteřin vydržet v napětí – a přitom si uvědomovat, kde přesně v ruce vzniká napětí a jak je silné. Poté se má ruka naprosto uvolnit a je třeba uvědomit si rozdíl mezi nynějším stavem a předchozím napětím. Nejdřív se takto cvičí relaxování ruky. Následují svaly na hlavě – zejména obličejové svaly (zamračit se – uvolnit, nakrčit nos – uvolnit atp.). Dále se cvičí relaxace šíje, ramen a zad; následuje břicho a hrudník a nakonec bederní část zad a dolní končetiny.

Tato relaxace je výborná pro dvě skupiny lidí:

Pro ty, pro které je autogenní trénink a podobné klidové metody až příliš klidné a neudrží při nich pozornost. Jacobsonova progresivní relaxace je **dynamičtější a člověk je při ní mnohem aktivnější.**

Pro ty, **kterí se nedovedou pořádně uvolnit.** Jacobsonova relaxace pracuje pečlivě na dokonalém uvolnění celého těla.

Výhodné je cvičit každý den. Za čas odnaučíte zůstávat ve stavu strnulosti a vaše tělesná i duševní část, které jsou propojené, budou mnohem uvolněnější.

## Progresivní relaxace dle Jacobsona – nácvik

### Instrukce:

Sedněte si na pohodlnou židli, která vám umožní sedět uvolněně. Toto cvičení začneme tím, že projdeme různé svalové skupiny a nejdříve je napneme a poté uvolníme a necháme uvolněné.

Začneme s pravou rukou a pravým předloktím. Sevřeme pravou ruku v pěst a maximálně teď napněte svaly pravé ruky a pravého předloktí. Vnímejte toto intenzivní napětí, ještě chvíli vydržte (5-7s) a nyní opět povolte (12 až 20 s. pauza). Přejdeme k pravému nadloktí, které můžete, napnou tak, že ohnete ruku a budete tlačít nadloktí proti hrudnímu koši a intenzivně budete napínat svaly nadloktí. Dbejte přitom na to, abyste svaly předloktí a ruky nechali dále uvolněné. Nyní pevně napněte a vydržte několik sekund a nyní opět povolte.

Přejdeme k levé ruce a levému předloktí. Sevřete levou ruku v pěst, a maximálně teď napněte svaly levé ruky a levého předloktí. Vnímejte intenzivní napětí, ještě chvíli vydržte... a nyní opět povolte.

Nyní následuje levé nadloktí. Ohněte levou ruku v lokti a tlačte nadloktí proti hrudnímu koši a intenzivně napínejte svaly nadloktí. Předloktí a ruka zůstávají uvolněné. Vnímejte intenzivní napětí, chvíli vydržte... a nyní opět povolte.

Poté uvolníme obličejové svaly: vytáhněte obočí nahoru a napněte také oblast čela a temene hlavy, chvíli vydržte... a povolte. Následuje napětí středních obličejových partií. Pevně zavřeme oči a zároveň nakrčíme nos, abychom vytvořili napětí v celé střední části obličeje. Napětí v dolní třetině obličeje vytvoříme tím, že zatneme zuby a koutky úst silou tlačíme dolů směrem ke krku a ven. Držíme napětí... a uvolníme.

Poté napínáme šíjové svaly. Tlačíme bradu směrem k hrudi, zároveň však udržujeme protinapětí v šíji. Takže se vyrovnává napětí svalů vpředu na krku a šíjových svalů. Držíme napětí několik sekund...a uvolníme.

Jako další se napínají svaly pletence ramenního, hrudi a horní partie zad. Ramena stahujeme dozadu k zádům a lopatky dovnitř. Zároveň máme napnuté hrudní svaly a tím se ramena táhnou trochu dolů. Vydržíme v napětí...a povolíme.

Poté napínáme břišní svaly. Zpevníme břicho a zároveň držíme bederní svaly v protinapětí. Vydržíme... a povolíme.

Nyní se dostáváme ke svalům pravého stehna: Napněte přední svaly stehna. Můžete přitom zvednout nohu ze země a napnout trochu dopředu. Kdo má problémy s napnutím obou svalových skupin, může nohu opět postavit na podlahu a dělat jako kdyby chtěl vytlačit díru do podlahy anebo podlahu trochu posunout dopředu. Napětí držíme... a povolíme.

Dostáváme se k pravé holeni. Tahejte prsty na nohu směrem k hlavě a napínejte zároveň zadní stranu holeně, takže proti tomuto napětí vzniká protisíla. Napněte...a uvolněte.

Dostáváme se ke svalům na pravé straně nohy. Zvedněte chodidlo trochu od země, ohněte prsty a otáčejte jím mírně směrem dovnitř. Nechte vzniknout ve svalech maximální napětí, držte...a povolte.

Nyní následuje levé stehno. Postavte levou nohu na podlahu a tlačte patu do podlahy, udržujte maximální napětí...a povolte.

Poté se napíná levá holeň. Tahejte prsty levé nohy směrem k hlavě a napínejte zároveň zadní stranu holeně, napětí stále držte...a povolte.

Poté se vytahují prsty levého chodidla. Zvedněte chodidlo od země, napněte jej směrem k zemi, ohněte prsty a otáčejte jimi směrem dovnitř, držte napětí ...a povolte.

Nakonec se uvolněně posadíte na židli, se zavřenýma očima, a všemi smysly vnímejte, k jakým změnám došlo ve vašem těle a jak se cítíte. Nyní pomalu otevřete oči, uvědomte si, že se vracíte do reality, jste čilí a zároveň uvolnění.