

Duševný pokoj je prirodzeným dôsledkom fyzickej relaxácie

26.02.2016 *Regenerácia*



„V uvoľnenom tele nemôže existovať úzkostlivá duša.“

~ Edmund Jacobson

Jednou z reakcií tela na strach a úzkosť je svalové napätie. To môže mať za následok pocit napätia a bolesti svalov, rovnako ako pocity vyčerpania. Zamyslite sa nad tým, ako reagujete na strach, stres a pocit úzkosti.

Keď ste psychicky preťažení, nevedomky napínate svaly. Napätie vyvolané vo svaloch ešte zvyšuje fyzické nepohodlie a bolesti. Ako následok sa zvyčajne objavia bolesti hlavy, chrbta, brucha, alebo sa bolesť koncentruje na tvár, krk a ramená - čo psychický stres ešte zhoršuje!

Svalové napätie je spojené so stresom, úzkosťou a strachom ako súčasť procesu, ktorý pomáha nášmu organizmu pripraviť sa na potenciálne nebezpečné situácie. Dokonca aj keď niektoré z týchto situácií v skutočnosti nie sú nebezpečné, naše telá reagujú rovnakým spôsobom. Niekedy si ani neuvedomujeme akí sme napätí, občas zatneme zuby, alebo dvíhame nevedomky ramená, zatneme päsť... Svalové napätie je tiež spájané s bolesťou chrbta a hlavy.

Progresívna svalová relaxácia

Jedným zo spôsobov na zníženie svalového napätia sú progresívne svalové relaxačné cvičenia.

Jacobsonova relaxačná technika, známa tiež ako progresívna relaxačná terapia je druh terapie, ktorá sa zameriava na napínanie a uvoľňovanie špecifických svalových skupín v určenom poradí. Sústredení sa na konkrétne oblasti, ich napínaním a relaxáciou si zvyšujete uvedomovanie svojho tela a fyzických pocitov.

Dr. Edmund Jacobson vymyslel v roku 1929 spôsob, ako pomôcť jeho pacientom vyrovnať sa s úzkosťou a strachom. Veril, že uvoľnenie svalov by rovnako mohlo uvoľniť myseľ. Všeobecné pokyny k terapii obsahujú napnutie jednej skupiny svalov, pri zachovaní uvoľneného zvyšku tela a následnom uvoľnení napätia.

Terapia je často kombinovaná s dychovými cvičeniami alebo mentálnymi predstavami. Terapeut vás môže slovne navigovať počas celého procesu.

Výskum ukazuje spojenie medzi relaxáciou a krvným tlakom, možno preto, že stres je faktorom, ktorý prispieva k vysokému krvnému tlaku. Existujú tiež **dôkazy**, že Jacobsonova relaxačná technika môže účinne pomôcť ľuďom s epilepsiou znížiť množstvo a frekvenciu záchvatov.

Terapia sa bežne používa na pomoc ľuďom s nespavosťou. **Štúdia** sa zamerala na efektivitu relaxačných techník. Zúčastneným sa zlepšila kvalita spánku, cítili sa viac odpočinutí po celotelovej terapii.

Skôr než začnete

Ak máte nejaké zranenie alebo iné zdravotné obmedzenia, vždy sa poraďte so svojím lekárom.

Ako začať

Terapiu začíname dýchacími cvičeniami.

Odstráňte z okolia všetko čo vás môže rozptyľovať, zaistite aby vás počas cvičenia nikto nevyrušoval.

Urobte si pohodlie, ak sedíte hlava má byť opretá, oblečenie voľné, nohy bez obuvi.

Pred cvičením nejedzte veľké porcie, ťažké jedlá, vyhnite sa konzumácii alkoholu.

Technika

Keď ste si už našli čas a miesto, pohodlne sa usadte, spomalte dýchanie a relaxujte.

Ak ste pripravení začnite podľa návodu napínať svalové skupiny. Svaly napínajte intenzívne, ale nie až natoľko aby ste pociťovali silnejšiu bolesť. Sval udržiajte v napätí približne 5 sekúnd.

Svaly uvoľnite a uvoľnenie udrzte približne 10 sekúnd. To je čas na „relax,“ odpočinutie svaly.

Po skončení procedúry ostaňte chvíľu v pokoji sedieť alebo ležať, aby si telo zvyklo na stav harmónie a pokoja.

Postup

1. Pravá ruka a predlaktie. Silno zovrite a stlačte päšť pravej ruky.
2. Pravá horná časť hornej končatiny. Ohnite pravé predlaktie a silno napnite svaly ramena.
3. Ľavá ruka a predlaktie, (ako 1).
4. Ľavá horná časť hornej končatiny, (ako 2).
5. Čelo. Zdvihnite obočie tak vysoko, ako to len pôjde, ako by ste boli niečím prekvapení.
6. Oči a líca. Zatvorte oči a silne stlačte mimické svaly.
7. Ústa a čeľuste. Otvorte ústa, tolko, koľko je možné. Ako keď schuti zívate.
8. Krk.!!! Buďte opatrní pri napínaní svalov krku. Vysuňte tvár dopredu, potom tlačte bradu k hrudi a hlavu ťahajte dozadu a hore, až k povale.
9. Ramená. Napnite svaly a ťahajte ramená k ušiam.
10. Lopatky. Tlačte lopatky k sebe a dole, snažte sa aby sa takmer dotýkali, hrudník tlačte dopredu.
11. Hrudník a brucho. Dýchajte zhlboka, sledujte rozpínanie hrudníka a brucha.
12. Boky a zadok. Stlačte sedacie svaly.
13. Pravá horná časť nohy. Napnite svaly pravého stehna.
14. Pravá dolná časť nohy. !!! Opatrne, vyhnete sa krčom. Ťahajte prsty k sebe a pretiahnite lýtkový sval.
15. Pravé chodidlo. Ohnite prsty smerom k chodidlu, zatlačte.
16. 13,14,15 opakujeme aj na ľavej nohe.

Po cvičení si chvíľu užíajte pocit uvoľnenia a s každým výdychom sa uvoľnite ešte viac. Postupne si uvedomujte svoj dych, kontakt tela s podlahou, posteľou alebo stoličkou. Ak ste pripravení skončiť pomaly otvorte oči.

Prax znamená pokrok. Len pri pravidelnom cvičení si budete stále viac uvedomovať pozíciu svojich svalov, ich reakciu na napätie a uvoľnenie.

Mohlo by Vás zaujímať:

[Ovládnite svoje telo a myseľ. Schultzov autogénny tréning](#)
[Motivácia - 10 životných lekcií](#)

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 

**O autorovi: Miroslav Ustaník**

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.