

**Uvolnění a s přehledem**

**Relaxace a meditace pro moderního člověka**

Grada, Praha, 1998, s. 96.

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Praha, 1998

## Obsah

<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	<b>4</b>
<b>ÚVOD - JAK TUTO KNIHU CO NEJLÉPE VYUŽÍT</b> .....	<b>5</b>
<b>PRAČLOVĚK PAZOUREK A JEHO PRAPRAVNUK - STRES A RELAXACE TEHDY A DNES</b> .....	<b>6</b>
<b>PROČ JE TAK MNOHO RELAXAČNÍCH TECHNIK?</b> .....	<b>9</b>
<b>RELAXACE, SEBEUVĚDOMĚNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ</b> .....	<b>11</b>
PROHLOUBENÉ SEBEUVĚDOMOVÁNÍ .....	11
KONCENTRACE (SOUSTŘEDĚNÍ) ANEB KRÁVA V OHRADĚ .....	12
TRÁTAK .....	12
SEBEUVĚDOMĚNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ V RELAXAČNÍCH TECHNIKÁCH .....	13
<b>RELAXACE A SEBEKONTROLA</b> .....	<b>14</b>
<b>RELAXACE V JÓZE</b> .....	<b>16</b>
ŠAVÁSANA .....	16
JÓGA NIDRA .....	18
ČÁSTEČNÁ RELAXACE.....	20
CVIČENÍ VNITŘNÍHO TICHÁ (ANTAR MAUNA).....	21
RECITACE MANTRY ÓM .....	23
<b>PROGRESIVNÍ RELAXACE</b> .....	<b>25</b>
ZKRACOVÁNÍ CVIČENÍ.....	26
RELAXACE NA SIGNÁL.....	27
<b>AUTOGENNÍ TRÉNINK</b> .....	<b>28</b>
JAK SI VYTVOŘIT INDIVIDUÁLNÍ FORMULI? .....	30
VYŠŠÍ STUPEŇ .....	31
<b>BUDDHISTICKÁ MEDITACE</b> .....	<b>32</b>
MEDITACE KLIDU .....	32
MEDITACE VHLEDU (VIPASSANÁ).....	33
METTÁ-BHÁVANÁ.....	33
<b>RELAXACE PRO DĚTI</b> .....	<b>35</b>
<b>BENSONOVA RELAXAČNÍ ODPOVĚĎ</b> .....	<b>36</b>
<b>RELAXACE ZA POMOCI BIOLOGICKÉ ZPĚTNÉ VAZBY (BIOFEEDBACK)</b> .....	<b>37</b>
<b>CO MŮŽE NÁCVIK RELAXACE USNADNIT</b> .....	<b>38</b>
ZKUŠENÝ UČITEL .....	38
MAGNETOFONOVÁ NAHRÁVKA .....	38
CVIČENÍ VE SKUPINĚ .....	38
RELAXAČNÍ DENÍK .....	39
PŘEDCHOZÍ TĚLESNÁ AKTIVITA .....	40
<i>Cvičení maximálního napětí</i> .....	40
URČITÝ TYP OSOBNOSTI.....	41
<b>PROBLÉMY A KOMPLIKACE</b> .....	<b>42</b>
NEPŘÍJEMNÉ PROŽITKY OBJEVUJÍCÍ SE PŘI RELAXACI .....	42
JAK KOMPLIKACE ZVLÁDAT.....	43
JAK RELAXOVAT VE STRESUJÍCÍ SITUACI .....	44

<b>VYUŽITÍ RELAXACE PŘI PREVENCI PROFESIONÁLNÍHO STRESU.....</b>	<b>46</b>
NĚKTERÉ PŘÍZNAKY NADMĚRNÉHO STRESU.....	46
NĚKTERÉ ZÁTĚŽOVÉ FAKTORY V PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ.....	46
CO ZVYŠUJE ODOLNOST VŮČI STRESU V ZAMĚSTNÁNÍ.....	47
STRES A JÁ - DOTAZNÍK PRO OSOBNÍ POTŘEBU.....	50
<b>PŘÍKLADY VYUŽÍVÁNÍ RELAXAČNÍCH TECHNIK V LÉKAŘSTVÍ, V PSYCHOTERAPII A V PEDAGOGICE.....</b>	<b>51</b>
JÓGOVÁ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ PŘI PREVENCI PROBLÉMŮ S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI NA ŠKOLÁCH.....	51
RELAXAČNÍ TECHNIKY A IMUNITNÍ SYSTÉM .....	57
RELAXAČNÍ TECHNIKY U PSORIÁZY (LUPĚNKY).....	59
RELAXAČNÍ TECHNIKY U EPILEPSIE .....	59
RELAXAČNÍ TECHNIKY U SRDEČNÍCH NEMOCÍ.....	60
RELAXAČNÍ TECHNIKY A MÍRNĚNÍ BOLESTI.....	61
RELAXAČNÍ TECHNIKY A NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ.....	63
<i>Relaxační metoda Simontonových</i> .....	64
RELAXAČNÍ TECHNIKY V GYNEKOLOGII A PORODNICTVÍ .....	64
RELAXAČNÍ TECHNIKY U ASTMATU A CHRONICKÉ OBSTRUKČNÍ CHOROBY PLIC.....	65
RELAXAČNÍ TECHNIKY U NEMOCÍ TRÁVICÍHO SYSTÉMU .....	66
RELAXAČNÍ TECHNIKY A MEDICÍNA VYŠŠÍHO VĚKU .....	66
RELAXAČNÍ TECHNIKY U PANICKÉ PORUCHY A ÚZKOSTNÝCH STAVŮ.....	67
RELAXAČNÍ TECHNIKY A CUKROVKA .....	68
BUDDHISTICKÁ MEDITACE A JEJÍ POUŽITÍ V MEDICÍNĚ A PSYCHOTERAPII.....	68
<b>RELAXACE, TVOŘIVOST A DUCHOVNO .....</b>	<b>70</b>
CVIČENÍ HLUBŠÍHO POCHOPENÍ.....	70
<b>JAK VČLENIT RELAXACI DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA.....</b>	<b>72</b>
JAK SI VYBRAT NEJVHODNĚJŠÍ RELAXAČNÍ TECHNIKU.....	72
KDY CVIČIT A JAK ČASTO .....	72

## **Poděkování**

Děkuji panu MUDr. Ondřeji Trojanovi a nakladatelství Grada - Avicenum za nabídku vydat tuto velmi potřebnou knihu a za pružnou spolupráci. Jsem také zavázán svým učitelům doma i v zahraničí, od nichž jsem se o různých relaxačních technikách dozvídal. Vděčně vzpomínám na paní Ossius, Američanku českého původu, která u nás jógu učila koncem šedesátých let, na své učitele jógy z Bihar School of Yoga v severní Indii i na kolegy psychoterapeuty, kteří mě před lety učili autogenní trénink i jiné relaxační techniky. Velký dík patří pacientům, u nichž relaxační techniky mnoho let používám a jejichž úspěchy, problémy i zkušenosti mi poskytly neocenitelný materiál. Za velmi užitečné připomínky k rukopisu děkuji paní Daniele Fischerové.

## Úvod - jak tuto knihu co nejlépe využít

Americký lékař Edmond Jacobson se začal zajímat o relaxaci a stres už v dětství. Když mu bylo deset let, byl svědkem velkého požáru v hotelu v Chicagu. Lidé se po požáru chovali vyděšeně a zmateně a zjevně si se stresem nevěděli rady. Jacobson se později stal na Harvardské universitě žákem slavného profesora psychologie Williama Jamese. I když se James zabýval stresem a relaxací, Jacobson ho vnímal jako velmi nervózního člověka. Teoretické znalosti nebyly Jamesovi pranic platné. Na rozdíl od Jamese vypracoval Jacobson velmi praktický způsob, jak se uvolnit. Možná právě proto se Jacobson proto dožil vysokého věku (žil v letech 1888 až 1983) a zůstal dlouho velmi aktivní. Poslední kniha mu vyšla v roce jeho smrti.

Vážení čtenáři, i vy máte možnost volby. Můžete být jako James a relaxaci studovat teoreticky, nebo můžete být jako Jacobson a relaxaci se zabývat prakticky. Osobně bych vám doporučoval spíš druhou možnost, a tedy následující postup.

1. Nejprve knihu prolistujete nebo zběžně pročtete, abyste přibližně věděli, co v ní je.
2. Pak čtete knihu pozorně, jednotlivé relaxační techniky si zkoušejte a zaznamenávejte si, jak na vás působí a jak vám pomáhají se vyrovnávat s nadměrným stresem.
3. Uvažujte o tom, kterou relaxační techniku (nebo více technik) včleníte do svého každodenního života a budete ji pravidelně využívat. Relaxační techniky, na rozdíl od některých léků, působí totiž tím více, čím déle je používáte. Praxí se totiž prohlubuje zvládnutí techniky.
4. Máte-li možnost, doplňte vlastní praxi nějakým kurzem relaxačních technik nebo jógy. Dobrý učitel vám nácvik relaxace podstatně usnadní.

Knihou vás bude provázet rodina Pazourkova. Pazourkovi budou na autorovi žádat vysvětlení a důkazy a vznášet pochybnosti. Budou také autora nutit se vyjadřovat srozumitelně a jasně.

Pan Pazourek: Když se naučím relaxovat, tak se dožiji 95 let jako Jacobson?

Tak to vám nemohu slíbit. Ale existují odborné práce svědčící o tom, že relaxace je vhodná jako prevence i léčba mnoha nemocí.

Pazourek junior: Chcete říci, že když se naučím relaxovat, budu zdravý a nebudu potřebovat doktory?

Relaxace rozhodně nemůže vždy nahradit lékařskou péči a nenahrazuje ani ochranu zdraví jinými způsoby. Když se ale naučíte nějakou relaxační techniku a budete ji používat, budete na tom zdravotně lépe. A nejen zdravotně. Relaxační techniky pomáhají tvořivosti, sebeovládání i dobrému životnímu pocitu.

Paní Pazourková: Škoda, že syn už dávno nerelaxuje. Sebeovládání není jeho silná stránka.

## Pračlověk Pazourek a jeho praprapravnuk - stres a relaxace tehdy a dnes

Následující příběh se odehrál před 19 tisíci lety. Pračlověk Pazourek tehdy potkal tygra. Toto setkání bylo pro obě stany nepříjemné. Bylo jasné, že bude mít buď tygr z Pazourka večeri nebo Pazourek z tygra zimník. Pazourkovo tělo se během velmi krátké doby připravilo na boj. V okamžiku se mu zrychlil dech, srdce začalo bít silněji a s větší frekvencí a horečně pumpovalo krev do kosterních svalů. Hladké svaly se naopak stáhly, trávení a podobné záležitosti musely v takové situaci počkat. V litém boji Pazourkovi pomohly i jeho žlázy s vnitřní sekrecí tím, že uvolnily do krve látky, z nichž pračlověk Pazourek získal tolik potřebnou energii pro namáhané svaly. Souhrn reakcí, který v Pazourkově těle nastal při boji s tygrem, se označuje jako stresová reakce nebo prostě stres. Stresová reakce byla v Pazourkově situaci nutná k přežití. Když pračlověk Pazourek tygra přemohl, odebral se zvěstovat radostnou novinu kamarádům a kamarádkám. Všichni měli náramnou radost a Pazourkovi blahopřáli. Pračlověk Pazourek se pak v bezpečí jeskyně a pod ochranou tlupy stočil do klubíčka a přikryl se kožešinou. I když ještě nebyla noc, dostal se po vysilujícím zápase do stavu útlumu, uvolnění a polospánku. Tomu se zase říká relaxační reakce neboli prostě relaxace. Ta je pro přežití stejně nutná, jako reakce na stres. Během relaxace se tělo zotaví a obnoví se vyčerpané zásoby energie. Začnou se také lépe hojit zranění.

Vzdálený příbuzný pračlověka Pazourka pan Pazourek žije v současnosti. Onehdy se v práci přílišně naštvál. Co myslíte, že se stalo? Pazourkovo tělo se připravilo na boj. Zrychlil se dech, srdce začalo tlouci jako o závod a hnát krev do kosterních svalů. Hladké svaly se naopak stáhly. Žlázy s vnitřní sekrecí uvolnily do krve látky, z nichž by pan Pazourek mohl získat potřebnou energii pro boj. Jenomže boj nenastal, pokud bychom ovšem nepovažovali za boj to, že pan Pazourek zelený vzteky řekl: „Ano pane vedoucí.“ Háček je v tom, že nenastala ani relaxace. Pan Pazourek přišel totiž domů a nestočil se do klubíčka ani se nepřikryl v bezpečí kožešinou, ale pustil si televizní zprávy. Ty ho rozhodně neuklidnily. Stresová reakce trvala podstatně déle než u pračlověka Pazourka. Je to právě stres, který mu působí zdravotní problémy nebo mu při nejmenším znepříjemňuje život. Existuje nějaká možnost, jak tuto situaci vyřešit? Jistě to nebude návrat do pravěku. Než odpovím na otázku, zda existuje možnost, jak si tolik potřebnou relaxaci navodit, trochu odbočím. Dovolte, abych shrnul některé změny, k nimž při relaxaci a při stresu dochází.

Některé změny při relaxaci a při stresu

STRES		RELAXACE
↑	SVALOVÉ NAPĚTÍ A PROKRVENÍ SVALŮ	↓
↑	DECHOVÁ FREKVENCE	↓
↑	TEPOVÁ FREKVENCE	↓
↑	KREVNÍ TLAK	↓
↑	METABOLISMUS	↓
↑	HORMONY NADLEDVIN A ŠTÍTNÉ ŽLÁZY	↓
↑	KOŽNÍ GALVANICKÁ VODIVOST	↓
↑	FREKVENCE VLN NA ZÁZNAMU ELEKTRICKÉ AKTIVITY MOZKU	↓

Pan Pazourek: Moc jste mě nepotěšil. Jak mám, prosím vás, uklidnit své nadledviny?

Důležitá je následující skutečnost: Změny, k nimž během stresu dochází jsou spolu provázané - nastávají současně nebo na sebe navazují. Podobně je tomu i u relaxace. Jinými slovy: Relaxace je integrovaná reakce a jedna její složka ovlivňuje další složky. Uvědomovat si činnost nadledvin dokáže skutečně málokdo, natož je přímo ovlivňovat. Ale máte daleko praktičtější možnost. Můžete ovlivnit svalové napětí, změnit způsob dýchání nebo ovlivnit to, nač myslíte. A tak nepřímým způsobem přimějte nadledviny nebo krevní tlak, aby se chovaly rozumně.

Pazourek junior: Ve škole jsme se učili o hladkých svalech například v břiše, které se vůlí ovládat nedají. Jak chcete uvolnit je?

Americký lékař E. Jacobson uvádí, že uvolněním tzv. kosterních svalů, které jsme schopni ovládat, můžeme do jisté míry uvolnit i hladké svaly.

Paní Pazourková: Mně se ta vaše tabulka nezdá. Stres popisujete jako přípravu na boj, ale já jsem někdy na konci stresujícího týdne v takovém stavu, že je mi už všechno jedno.

Souhlasím a děkuji za doplnění. Stres, který trvá příliš dlouho, často přechází ve vyčerpání a v apatii.

Paní Pazourková: Říkal jste, že se relaxační techniky používají i v lékařství. Můžete uvést nějaké příklady.

Mohu a to dokonce spoustu příkladů. Následující přehled shrnuje zdravotní problémy, u kterých se podle mě známé odborné literatury relaxační techniky osvědčily. A to jistě nebude přehled úplný. Ale pro jistotu varování. Relaxace se u naprosté většiny vážnějších chorob použila současně s jinými léčebnými postupy, ne místo nich.

### **K čemu všemu úspěšně použili relaxační a meditační techniky v lékařství (řazeno abecedně)**

Afty, artrózy (kloubní nemoci, k mírnění bolesti), asthma, bolesti hlavy (tenzní i migrenózní), bolestivé stavy různého původu, burn-out (syndrom vyhoření, což je porucha vyvolaná chronickým stresem), deprese, diabetes (cukrovka, jako součást další léčby), ekzémy, epilepsie, geriatric (medicína vyššího věku), herpes genitalis, hraniční poruchy osobnosti (jako součást psychoterapie), hypercholesterolemie, hypertenze (vysoký krevní tlak), imunitní systém (posílení), infarkt myokardu (jako součást rehabilitace), insomnie (nespavost), koktavost, menstruační potíže, premenstruační syndrom, nádorová onemocnění (nejčastěji k mírnění vedlejších účinků chemoterapie nebo ozařování), násilí vůči dětem (léčba prchlivých rodičů), obstrukční choroba plicní, páteř (bolesti), patologické hráčství (součást léčby a prevence), poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí, pracovní rehabilitace, prevence srdečních chorob, psoriáza (lupénka), rehabilitace obětí znásilnění, rodinná a manželská terapie, sebevědomí (zvyšování), sexuální problémy, součást péče o osoby se subnormálním intelektem, těhotenské problémy a součást přípravy k porodu, tvořivost (rozvoj), úraz hlavy (součást rehabilitace po úrazu), úzkostné stavy, závislost na alkoholu a jiných návykových látkách včetně tabáku (prevence i součást léčby), zubní lékařství (k mírnění bolesti), zvýšení produkce mateřského mléka u matek nedonošených dětí.

Pazourek junior: To se mi nějak nezdá. Jak mi vysvětlíte, že se ta vaše relaxace osvědčila třeba u astmatu i u nespavosti, když se jedná o dva úplně jiné problémy?

Vysvětlení je jednoduché. U pacienta s astmatem i u toho, kdo nemůže spát, se jako jedna z příčin jejich problémů uplatňuje nadměrný stres. Nadměrný a příliš dlouho trvající stres se podílí také na vzniku nebo zhoršování celé řady dalších chorob. Jestliže se někdo naučí relaxovat, zmírní stres. To také zmenší jeho obtíže a navíc to často posílí schopnost těla se nemoci účinně bránit. Ale pozor! Léčba za pomoci relaxace většinou vyžaduje delší a soustavnější praktikování.

Pan Pazourek: Když jsem v největším stresu a mám dělat deset věcí najednou, na chvíli prostě zavřu oči a jenom si tak sednu. Tak se uklidním a za chvíli zase kmitám. Je to také relaxace?

To, co děláte, je chytré. V situaci, kterou popisujete, je váš mozek přetížený podněty. Nejvíce podnětů se do mozku dostává právě zrakem. Na chvíli zavřít oči je pro podněty zahlceného člověka asi ta úplně nejjednodušší relaxační technika.

Paní Pazourková: Když pracuji na zahradě, je to také relaxace?

Slovo relaxace se v běžném jazyce často používá a znamená všelicos. Pokud ho ale používáme jako odborný pojem znamená zhruba stav popsany ve výše uvedené tabulce. Z tohoto hlediska není práce na zahradě relaxací, i když se při ní odreagujete a i když vám prospívá. V této knize používáme slovo relaxace zásadně jako odborný pojem.



## Proč je tak mnoho relaxačních technik?

Potřeba se uvolnit je společná všem lidem a dokonce i zvířatům. Jsou ale různé způsoby, jak toho dosáhnout. Lidé žijí v různých podmínkách a jsou ovlivňováni odlišným kulturním prostředím. To se pak projeví v jejich způsobu života i v tom, jaké relaxační techniky používají. Následující přehled nemůže být úplný, relaxačních technik je totiž velké množství.

Relaxační technika	Doba a místo vzniku	Kde se praktikuje	Hlavní postupy, které používá
Jógová relaxace	Tradice jógy sahá hluboko před začátek našeho letopočtu. Indie.	V mnoha zemích světa včetně západní Evropy. Jóga podstatně ovlivnila i další systémy.	Široké spektrum technik zahrnující svalové uvolnění, uvědomování si dechu, využívání představ, autosugesce atd.
Buddhistické meditační techniky	Od 6. století př. n. l. Indie.	Z Asie se rozšířily do USA i do dalších zemí včetně Evropy.	Uvědomování si dechu a uvědomování si tělesných i duševních pocitů.
Jacobsonova progresivní relaxace	Jacobson používal relaxaci od roku 1914, svoji techniku publikoval v roce 1924.	Zejména v anglicky mluvících zemích (USA, Velká Británie, Austrálie).	Především uvolnění svalů.
Schultzův autogenní trénink	Základní kniha „Das autogene Training“ vyšla 1932. Schultz o autogenním tréninku přednášel 1926 už před tím ho používal. Německo.	Německy mluvící země, ale technika se dostala i do Kanady nebo Japonska.	Autosugesce. Za její pomoci pak svalové uvolnění, změny prokrvení částí těla, regulace dechu a teploty atd.
Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback)	Konec šedesátých let dvacátého století. USA.	Anglicky mluvící, ale i jiné průmyslově vyspělé země.	Nejčastěji svalové uvolnění, změny kožního galvanického odporu a změny povrchové teploty.
Bensonova technika „Relaxační odpověď“	Vznik ovlivněn jinou mnohem starší jógovou meditační technikou. Publikována byla v roce 1975. USA.	Většinou USA.	Opakování si určitého slova nebo věty a pasivní pozorování myšlenek.

Pan Pazourek: Když nepočítám jógu a podobné postupy, většina relaxačních technik vznikla až ve 20. století. Můžete to nějak vysvětlit? Stres přece trápí lidstvo odjakživa.

Ve 20. století došlo k ohromnému rozvoji vědy, medicíny i psychologie. Kromě toho velmi přibýlo lidí, kteří sice své základní životní potřeby uspokojili, ale kteří jsou napjatí, unavení a nespokojení - prostě těch, kdo jsou vystaveni nadměrnému stresu a chtěli by s tím něco dělat. Nemusím zdůrazňovat, že právě takových lidí je i u nás spousta.

Pazourek junior: No dobře. Proč se ale nevybere jedna nejlepší relaxační technika a proč se používají i ty ostatní?

Odpověď na vaši otázku je složitá. Ne každá relaxační technika se stejně dobře hodí pro každého. Jacobsonova relaxace bude velmi vhodná pro lidi, kteří nemají rádi nic, co by jen vzdáleně zavánělo sugescí a nevědeckostí. Může být dále zvláště vhodná pro lidi, kteří si dokážou dobře uvědomovat vlastní tělo. Autogenní trénink asi ocení lidé se smyslem pro pořádek, pravidelnost a disciplínu. A nadšenec do elektrotechniky si možná pořídí biofeedback. Navíc se ukázalo, že různé relaxační techniky se hodí pro lidi s různými nemocemi. Tak o astmatu se osvědčil autogenní trénink a jógová meditace, ale ne Jacobsonova progresivní relaxace. Naopak u epilepsie zaznamenali dobré výsledky s progresivní relaxací, ale ne s autogenním tréninkem. Podobně u vředové choroby žaludku je vhodná progresivní relaxace, ale ne autogenní trénink.

Paní Pazourková: Co je to subliminální relaxace?

Subliminální relaxace využívá podprahových (subliminálních) podnětů, tedy podnětů, které si sice relaxující plně neuvědomuje, ale které přesto působí na jeho nevědomí. Některé relaxační nahrávky využívají tento princip. Mě osobně by trochu vadilo, že bych nevěděl, co mi hlas na kazetě vlastně říká. V této knížce se zaměříme spíše na postupy, které se člověk může naučit a sám je používat.

Pazourek junior: Jsou ještě nějaké další relaxační techniky?

Ano, dokonce je jich velmi mnoho. Chcete-li nějaký příklad, je to třeba senzorký a relaxační trénink, jehož autorem je A. A. Lazarus a který je založený na uvědomování si různých částí těla. Jiným systémem převážně relaxačních technik je sofrologie užívaná v románských zemích, která vychází v mnohém z jógy. Existuje i jedna původní česká relaxační technika, tu zde ale ani nezmiňuji, protože vyžaduje poměrně náročné přístrojové vybavení. Existují také četné varianty rozšířených relaxačních technik jako je autogenní trénink a progresivní relaxace. Velké množství relaxačních a meditačních technik nabízí i jóga nebo buddhistická tradice. Vznikly dokonce i relaxační techniky ke speciálnímu použití. Tak relaxaci pomocí hlubokého břišního dýchání podle Millerové vytvořila autorka pro pacienty s pooperačními bolestmi. Jestli chcete, můžete si celkem snadno vytvořit vlastní Pazourkovu relaxační techniku. A dokonce může dobře fungovat. Stačí do ní zapracovat obvyklé postupy (uvědomování si těla a jeho uvolňování, uvědomování si dechu, vhodné relaxační fantazie apod.). Když dovolíte, ale přece jen bych vám doporučil spíše některou z osvědčených technik. Jsou s nimi delší zkušenosti a pokud je porovnávali s jinými postupy, většinou byly účinnější.

## Relaxace, sebeuvědomění a soustředění

Sebeuvědomění, tedy dobrá schopnost vnímat své tělo i duševní pocity, jsou důležité. Představte si člověka, který je schopen rozpoznat už první známky nachlazení, odpočine si, udělá si bylinkový čaj, vezme si C vitamin a rozvoji vážnějšího onemocnění tak předejde. A představte si jiného člověka, který si sám sebe uvědomuje hůř a jehož na nemoc upozorní až vysoká horečka. Je jasné, že ten, kdo si dokáže své tělo i psychiku lépe uvědomovat, je ve výhodě. V jedné odborné práci vědci zjišťovali, jaké jsou psychologické charakteristiky lidí, kteří prodělali srdeční infarkt, aniž by si toho povšimli. Tyto tzv. „tiché infarkty“ jsou nebezpečné tím, že postižený nevyhledá odbornou pomoc, a tedy nemůže být řádně léčen. Vědci našli pouze jediný rozdíl: Lidé kteří prodělali infarkt a nevěděli o tom, si hůře uvědomovali vlastní tělo. Relaxační i meditační techniky schopnost uvědomovat si tělo i psychiku procvičují a zlepšují.

Pan Pazourek: Existuje nějaké cvičení speciálně na sebeuvědomění.

Ano. Nabídnou vám cvičení od indického jógína Svámího Satjánandy, které jsem částečně přizpůsobil našim potřebám. Cvičení prohloubí vaše sebeuvědomění a pomůže vám pochopit úzký vztah mezi myslí a tělem.

### **Prohloubené sebeuvědomování**

**Příprava a prostředí:** Toto cvičení lze cvičit téměř kdykoliv a kdekoliv máte čas možnost se soustředit na sebe. Pro začátečníka bude vhodnější klidné prostředí, ale pokročilí možná zjistí, že praktikovat ho např. při jízdě v autobusu nebo na nějaké nudné schůzi je ještě zajímavější.

**Výchozí poloha:** Prakticky libovolná. Vleže se lépe uvolníte, vsedě nebo ve stoje či při chůzi (pozor abyste do někoho nevrazili) zase neusnete a budete pozornější.

**Délka praktikování:** Od 1 do 5 minut.

### **Postup cvičení**

- Soustřed'te se na to, jak se cítíte. Uvědomte si, kolik máte energie - cítíte se unavení nebo čilí? Všimněte si všech tělesných pocitů (teplo, chlad, pohodlí nebo nepohodlí) z různých částí těla. Vnímejte případná napětí v různých oblastech těla. Zkuste si představit, jaký výraz má obličej. Uvědomte si celé tělo. Je klidné nebo v pohybu? Je napjaté nebo uvolněné? Uvědomte si také bezděčné pohyby jako poklepávání nohou, poškrábání se, prohrábnutí vlasů nebo pohyby prstů. Dokonale si uvědomte tělo.
- Jaká je vaše nálada? Jste šťastní, smutní, úzkostní, napjatí, stažení, stísnění nebo klidní? Uvědomte si o čem přemýšlíte. Zblízka pozorujte myšlenky i to jak se mění. Jak přecházejí z jedné věci na druhou, navazují na sebe a ovlivňují se. Objevujte spojovací články mezi myšlenkami. Ale žádnou myšlenkou se nezdržujte delší dobu, jenom je pozorujte.
- Uvažujte chvíli o možných souvislostech mezi duševními a tělesnými pocity.

Dalším prvkem, který je přítomen prakticky ve všech relaxačních a meditačních technikách je soustředění (koncentrace). Nejedná se ovšem o nějaké křečovitě soustředění, ale o klidnou, uvolněnou a jakoby pasivní pozornost. Taková klidná pozornost se velmi hodí nejen při relaxaci nebo meditaci, ale i v normálním životě. Určitě znáte lidi, kteří pracují klidně a

soustředěně a které je radost pozorovat. A jistě znáte i jiné lidi, kteří jsou roztěkaní, nic nedokončí a s nimiž se proto velmi obtížně spolupracuje.

Pan Pazourek: Já té „pasivní pozornosti moc nerozumím“. Co tím myslíte?

Přestavte si houbaře, který klidně prochází lesem a rozhlíží se kolem. Nezaměřuje svoji pozornost výlučně určitým směrem, je otevřený různým možnostem, protože hříbek může být tam i onde. Nebo si představte maminku, která klidně pozoruje dítě hrající si na písku a jeho okolí. Je v naprosté pohodě, ale o dítěti stále ví.

Co se konkrétně znamená soustředění, je možné ukázat na následujícím cvičení. Toto cvičení není žádná relaxační technika a nepředpokládám, že byste ho cvičili pravidelně. Je to spíš zajímavý pokus a ukázka toho, co to znamená se soustředit.

### **Koncentrace (soustředění) aneb Kráva v ohradě**

**Příprava a prostředí:** Nejlépe klidné prostředí.

**Výchozí poloha:** Jakýkoliv vzpřímený sed (na patách, se zkříženými nohama, na židli apod.)

**Délka praktikování:** Asi 2 až 5 minut.

#### **Postup cvičení**

- Zvolte si nějaký předmět soustředění. Obecně platí, že na spíše příjemné a citově nepříliš nabitě předměty se člověk soustřeďuje lépe než na nepříjemné. Můžete si tedy zvolit např. svoji oblíbenou květinu, obraz, který máte v bytě a který se vám líbí, symbol i určitou myšlenku nebo pojem (např. klid, mír, moudrost, spokojenost).
- Zavřete oči. Na předmět, který jste si zvolili se soustřeďte. Jestliže bude vaše mysl odbíhat k jiným předmětům, vždy znovu a znovu trpělivě a klidně se vracíte zpět k předmětu svého soustředění. Řekněme, že jste si zvolili jako předmět soustředění vázu. Představte si, že vaše mysl je kráva a že předmět vašeho soustředění a okolí tohoto předmětu je ohrada. Pokud se mysl pohybuje od vázy ke květinám, od vázy k světelným odleskům, od vázy ke sklářství, je to v pořádku a kráva zůstala v ohradě. Ale jakmile byste začali uvažovat o, třeba sluníčkách sedmítečných, kráva z ohrady utekla.
- Odpovězte poctivě. Kolikrát vám kráva během cvičení utekla z ohrady?

#### **Trátak**

Jiné cvičení procvičující soustředění je jmenuje trátak. Trátak znamená česky „pevně hledět“. Podle tradičních indických pramenů zlepšuje nejen soustředění, ale přináší i zklidnění (doporučuje se mimo jiné i před spaním), rozvíjí tvořivost a dokonce prý zlepšuje paměť.

Lidé s vážnými duševními chorobami by neměli tuto techniku cvičit. Trátak dělíme na zevní trátak, kdy předmět soustředění je zevně a na vnitřní trátak, kdy je předmět soustředění uvnitř.

**Příprava a prostředí:** Nejlépe klidné prostředí. Jaký předmět soustředění si vyberete, záleží na vás. Nejčastěji se používá plamen svíčky (pozor na vosk kapající na koberec), střed obočí, špička nosu, nějaký symbol, černá tečka na bílém papíru, krystal nebo drahokam apod.

**Výchozí poloha:** Jakýkoliv vzpřímený sed (na patách, se zkříženýma nohama, na židli apod.). Ideální vzdálenost předmětu je většinou na délku natažené paže, předmět umístěte do výše očí.

**Délka praktikování:** Dokud je cvičení příjemné. Zpočátku asi ne déle než 2 minuty.

### **Postup cvičení**

- Řekněme, že si vyberete plamen svíčky. Pak doporučuji soustředit se na rozžhavený konec knotu, protože se prakticky nepohybuje. Pokud si zvolíte např. krystal nebo nějaký obraz, vyberte si nějaký bod na něm a na něj upřeně hleďte. Dívejte se na něj soustředěně bez mrkání, oční víčka mírně uvolněte, ale oči zůstávají pootevřené.
- Po chvíli ucítíte únavu očí nebo začnou oči slzet. Zavřete oči a pozorujte následný obraz, který se vynořil za zavřenými víčky. Jestliže se žádný obraz při zavřených očích neobjeví, nechte prostě oči chvíli odpočinout.
- Cvičení můžete ještě jednou nebo dvakrát opakovat.

### **Sebeuvědomění a soustředění v relaxačních technikách**

Oba prvky, tedy sebeuvědomění i pozornost, jsou svým způsobem neoddělitelné a vyskytují se společně. Přece jen se ale pokusíme relaxační techniky rozdělit podle toho, který z uvedených prvků v nich převažuje.

#### **Převažuje sebeuvědomění**

Buddhistická meditace vhladu (vipassaná) - uvědomování si těla i mysli

Technika vnitřního ticha z jógy - uvědomování si těla i mysli

Progresivní relaxace - uvědomování si především těla

Jógová relaxace šavásana a jóga nidra

Autogenní trénink

#### **Převažuje soustředění**

Pazourek junior: A nevede to vaše sebeuvědomění k tomu, že se člověk začne moc pozorovat a že z něj bude hypochondr?

Ne. Hypochondr na sobě nachází známky nemocí a zdravotních problémů, které nemá. Jeho problém není v tom, že by správně a přesně vnímal tělo. On ho naopak vnímá nesprávně a navíc si tělesné pocity mylně vysvětluje.

## Relaxace a sebekontrola

Co myslím slovem sebekontrola, ukáže nejlépe následující příběh. Jistý velmi přetížený lékař nemohl v pracovní době zavřít ordinaci a říci pacientům ať počkají, že si potřebuje zrelaxovat. To, že se naučil jógovou relaxační techniku mu ale stejně pomohlo. Věděl, že až přijde domů, bude se moci uvolit, a tak ze sebe setřásl únavu a napětí pracovního dne. Znalost relaxační techniky mu dala pocit lepší sebekontroly a zvýšila jeho duševní odolnost, i když relaxaci zrovna nemohl použít.

Anglické slovo „control“ se do češtiny často překládá jako kontrola, ale znamená spíše ovládání. V kapitole o zvládnání stresu se ještě zmíníme tom, že právě pocit, že člověk sebe nebo situaci ve které se nachází, může ovládat, pronikavě zvyšuje odolnost vůči stresu.

Ani já ani vy nemůžeme s jistotou vědět, do jakých situací se v budoucnu dostaneme. Jestliže se ale naučíte dobře relaxovat, je velmi pravděpodobné, že si tuto schopnost udržíte za nejrůznějších okolností. Váš život se tak stane předvídatelnější a váš pocit sebekontroly vzroste.

Pocit sebekontroly má významný psychologický účinek i při léčení nemocí. Jestliže se pacient na léčbě aktivně podílí a jeho obtíže se zmírní díky jeho aktivní spolupráci, posílí to jeho sebevědomí alepší to jeho duševní stav. A to je velmi důležité.

Pazourek junior: Když se řekne sebekontrola, představím si spíš to, že se dokážu ovládat a nejednám zbrkle nebo vztekle.

Jakákoliv relaxační technika, která vám pomůže se uvolnit,lepší vaše sebeovládání.

Relaxace navíclepší vaši schopnost sebeuvědomění. Dokážete pak dřív rozpoznat známky vzteku na tělesné i na duševní úrovni a ovládnout se dřív než vztek naroste. Malý ohýnek se hasí lépe než velký požár. Pro zajímavost uvádím, že relaxaci např. úspěšně použili při léčbě rodičů, kteří v návalech hněvu nepřiměřeně trestali děti.

Pazourek junior: Neměl byste kromě relaxace ještě nějaký způsob, jak se lépe ovládat? Občas mi to dělá problémy.

Takových způsobů je celá řada a lidstvo je zná od pradávna. Dovolím si vám nabídnout postup, který tradice připisuje Buddhovi a který je bratru 2,5 tisíce let starý.

### Pět způsobů překonávání zlých myšlenek

1. Nejdříve vyvolejte myšlenky opačného (tedy dobrého) zaměření. Při vzteku můžete vyvolat myšlenku soucitu, při netrpělivosti klid, při agresivitě mírumilovnost atd.
2. Kdyby to nepomohlo uvažujte o nepříznivých následcích nevhodného jednání. Vzteklym chováním byste se mohl třeba ztrapnit, kvůli rvačce byste mohl mít problémy ve škole nebo, kdybyste druhém ublížil, i s policií. Mohl byste také utrpět úraz.
3. Kdyby nestačilo ani to, doporučuje Buddha odvracet od špatných myšlenek pozornost a nevsímat si jich.
4. Kdyby nestačilo ani to, doporučuje se zjišťovat příčiny vzniku nebezpečných myšlenek. Možná, že jste unavený, možná vás už před tím rozladilo něco úplně jiného a tohle byla jenom „poslední kapka“, možná jste vůči určitým situacím přecitlivělý, za což druhý člověk nemůže. Takových možností je spousta.

5. Nevede-li ani to k úspěchu, doporučuje Buddha toto: Se zaťatými zuby a s jazykem přitisknutým k dásním, veškerou silou své mysli potlačujte a přemáhejte zhoubné myšlenky.

Pazourek junior: To nemyslíte vážně. Se zaťatými zuby a s jazykem přitisknutým k dásním budu vypadat jako idiot.

Mohu vás ubezpečit , že i s jazykem přitisknutým k dásním budete vypadat daleko inteligentněji, než kdybyste se nepřičetně rozčílil. A také ze sebe budete mít lepší pocit.

## Relaxace v józe

Jógu v Indii praktikují tisíce let. Slovo jóga se někdy překládá jako sjednocení, čímž se myslí sjednocení člověka s jeho nejhlubší podstatou. Málokdo ví, že v češtině máme slovo pocházející z téhož slovního základu. Je to slovo „jho“, tedy také něco, co svým způsobem spojuje. Jóga byla po tisíciletí určena spíše úzkému okruhu zájemců, dnes bychom asi řekli „jóginům na plný úvazek“. Využívání jógy pro široké vrstvy obyvatel všech věkových skupin je poměrně nová záležitost. V tomto století se spojuje se jménem indického mistra Svámího Šivánandy. Šivánanda se narodil o rok dříve než E. Jacobson a podobně jako on vystudoval medicínu. Šivánandu jeho indiští kritici v souvislosti s úsilím šířit jógu hanlivě nazývali Svámí Propagandánanda.

Jenom pro zajímavost uvádím, že v době, kdy jsem byl v Biháрске škole jógy na severu Indie, si tam jeden velký průmyslový podnik objednal kurs jógy pro zaměstnance. Důvod? V onom podniku se velmi rozvadily dvě odborové organizace a jejich spor narušoval provoz i výrobu. Jóga měla přispět ke smíření a k obnovení spolupráce.

Z množství zajímavých a užitečných relaxačních technik, které se v józe vyskytují, se zaměříme hlavně na dvě - Šavásanu a jóga nidru. Pak se budeme krátce věnovat některým meditačním technikám.

### Šavásana

Šavásana se někdy překládá jako „relaxační pozice“ nebo „relaxační cvičení“. Správný, i když pro útlocitného čtenáře poněkud drsný překlad je „pozice mrtvoly“. Z názvu pro nás vyplývá jedna podstatná charakteristika cvičení. Jestliže je šavásana dokonale zvládnuta, tělo je naprosto pasivní a bezvládné.

**Příprava a prostředí:** Cvičíme na tvrdší podložce (např. jednou přeložené dece). Prostředí by mělo být co nejklidnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani příliš ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota.

**Výchozí poloha:** Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou. Kdo má problémy s bederní páteří, může si dát pod kolena srolovanou deku, čímž se uvolněné nohy trochu pokrčí a lépe se uvolní právě bederní oblast. nebo je možné si nohy položit na židli, což má podobný účinek. Dá se cvičit i vsedě, to je vhodné zejména tehdy, když člověk rozhodně nechce usnout. Vleže je ale cvičení příjemnější. Oči jsou zavřené a zavřené zůstávají během celého cvičení.

Obrázek: Šavásana

**Délka praktikování:** Od asi 2 do 20 minut.

### Postup cvičení

- Můžete se ještě pohnout a trochu se uvelebit. Pak byste měli zůstat ležet nehybně.
- Pak si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně.



- Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké...
- Uvědomte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou... Lýtkem, stehnem, hýždí... Dotyk pravé ruky... Levé ruky... Uvědomte si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, nechte je uvolnit... Uvolňuje se i oblast bederní... Záva jsou příjemně těžká, uvolněná... S nádechem nechte uvolnit břicho, s výdechem hrudník... Nechte uvolnit šíji i krk včetně hlasivek... Uvolněte čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo.
- Uvědomte si celé tělo, nechte ho uvolnit... Celé tělo... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.
- Přeneste pozornost k dechu, uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Nechávejte dech přirozeně plynout, jen si uvědomujete každý nádech a výdech. Uvědomování si dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte při tom bdělí, pozorní a uvolnění.
- Pokud by se objevovaly nesouvisějící myšlenky, nechte je přicházet a odcházet, ale klidně a laskavě se vraťte k uvědomování si dechu.
- Na konec cvičení se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku a otevřete oči. Relaxace končí.

Pan Pazourek: Jak se to mám naučit?

Máte více možností. První je jednodušší, druhá z dlouhodobého hlediska lepší. Můžete si cvičení namluvit na magnetofonovou kazetu a pouštět si ho. Můžete se také cvičení naučit zpaměti (není to zase tak složité) a v duchu si postup přežíkat asi tak, jako byste pomáhal se uvolňovat někomu jinému.

Pan Pazourek pokračuje: Když přijdu domů, mohu si sice chvíli odpočinout, ale pak musím zase něco dělat. Nebudu po cvičení ospalý?

To do značné míry záleží na tom, jak cvičení ukončíte. Ospalý nebudete, když ho ukončíte energicky, důkladně se protáhněte a párkrát zhluboka nadechnete a vydechnete. Naopak asi pocítíte osvěžení a příliv energie. Kdybyste ale chtěl použít cvičení vysloveně ke zklidnění, závěr bude pozvolnější a klidnější. A konečně, kdybyste chtěl cvičit relaxaci k navození spánku, nebudete cvičení vůbec ukončovat a počkáte až samo od sebe přejde do přirozeného spánku (ne do narkózy jako po některých lécích).

Paní Pazourková: Já jsem náhodou na jógu chodila. Jak mi vysvětlíte, že tam převažovaly ženy?

Ženy dokážou lépe vnímat své tělo a to se hodí jak při józe tak při relaxaci. Ale i muži potřebují umět se uvolnit. Je to pro ně při nejmenším stejně důležité jako pro ženy.

Pazourek junior: Proč jsou při cvičení zavřené oči?

Při relaxaci jde o to soustředit se dovnitř těla, ne do vnějšího světa. Tomu zavřené oči napomáhají. A ještě je tu jeden pádný důvod. Zavřením očí pronikavě snížíte množství podnětů, které přicházejí do mozku. To napomáhá uvolnění. Asi z téhož důvodu jsou v jógové relaxační poloze na zádech ruce dlaněmi vzhůru. Velmi citlivá břívka prstů, která obsahují ohromné množství nervových zakončení, se tak nedotýkají podložky. Do mozku proto opět

přichází méně podnětů. A ze stejného důvodu se doporučuje cvičit pokud možno v klidném prostředí, kde není ani přílišné horko ani zima a kde není ostré světlo. A z téhož důvodu byste na sobě při relaxaci měl mít volné a příjemné oblečení.

### **Jóga nidra**

Jóga nidra znamená „jógový spánek“, ale název je poněkud zavádějící, protože během cvičení byste měl zůstat bdělý. Toto cvičení vytvořil indický jógin Paramahansa Satjánanda na základě jiného prastarého a příliš komplikovaného cvičení. Jóga nidra se rychle rozšířila prakticky do celého světa a v současnosti ji používají v různých školách jógy. K praktikování jóga nidry můžete opět použít magnetofonovou nahrávku nebo se můžete cvičení naučit a v duchu si ho předříkávat.

**Příprava a prostředí:** Stejně jako u předchozího cvičení.

**Výchozí poloha:** Stejně jako u předchozího cvičení. I zde jsou oči během cvičení zavřené.

**Délka praktikování:** 20 až 30 minut i déle.

### **Postup cvičení**

Předběžné uvolnění

- Můžete se pohnout, zavrtět, uvelebit. Pak ležte nehybně.
- Řekněte si v duchu, že se chcete uvolnit, ale že zůstanete během cvičení bdělí a pozorní.
- O něco hlouběji nedechněte a s výdechem nechte tělo se uvolnit
- Pak si opět uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Nechtě tělo se uvolnit.

Předsevzetí

- Vložte do svého nevědomí vhodné předsevzetí nebo rozhodnutí. O předsevzetích při relaxaci pojednáme podrobněji dále v souvislosti s individuálními formulami autogenního tréninku. Jestliže zatím nemáte své předsevzetí (v józe se tomu říká sankalpa), opakujte třikrát: „Jsem klidný“ nebo „jsem klidná“.

Uvědomování si části těla a jejich uvolňování. Řekněte si v duchu název příslušné části těla, v duchu si vybavte její tvar a nechte ji se uvolnit. Pokračujte poměrně rychle, čímž se udržuje pozornost. Následující pasáž opakujte jednou, nebo, jestliže máte čas, dvakrát nebo třikrát.

- Palec pravé nohy, druhý prst na pravé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Pravé chodidlo, nárt, kotník, lýtka, koleno, stehno, hýždě. Palec levé nohy, druhý prst na levé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Levé chodidlo, nárt, kotník, lýtka, koleno, stehno, hýždě.
- Palec pravé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Pravá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí. Palec levé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Levá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí.
- Pravá lopatka, levá, oblast mezi lopatkami, pravá bederní krajina, levá bederní krajina, břicho, pravá polovina hrudníku, levá polovina hrudníku, šíje, přední strana krku, hlasivky.
- Dolní čelist, dolní ret, horní ret, pravá tvář, levá tvář, pravé oko, levé oko, pravé obočí, levé obočí, čelo, kůže pod vlasy.

- Uvědomte si celé tělo, nechte ho uvolnit... Celé tělo... Nyní si uvědomte a nechte uvolnit celou pravou nohu, levou nohu, pravou ruku, levou ruku, celý trup, krk a hlavu i obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, celé tělo.

#### Vnímání dechu

- Opět přeneste pozornost k dechu, uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nosních dírkách. Nechávejte dech přirozeně plynout, jen si uvědomujete každý nádech a výdech. Uvědomování si dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte bdělí, pozorní a uvolnění. Pokud by se při tom objevovaly myšlenky, obrazy nebo fantazie, uvědomte si je, ale nechte je odcházet a klidně se vraťte k vnímání dechu.

#### Řízené obrazy a fantazie

- Přeneste pozornost za čelo a zavřená víčka. V tomto prostoru, podobně jako na promítacím plátně, nechte vystupovat následující obrazy: Klidné moře rozlévající se do daleka... klidné moře, pták vznášející se volný a svobodný vysoko na obloze... pták letící vysoko na obloze, vysoká hora s vrcholkem pokrytým sněhem... vysoká hora, potok na horách s průzračnou vodou... horský potok, nějaký krásný chrám... chrám, velký kulatý měsíc za noci... měsíc za noci, pěkná růže... růže, a trn růže, růže i s trnem.
- Jiná možnost pro ty, kdo dávají přednost navazujícím obrazům: Představte si sám sebe v nějakém parku časně zrána. Park je prázdný a slunce ještě nevyšlo. Je to krásný park, dýchající klidem a mírem. Jdete po svěží trávě, nasloucháte ptačímu zpěvu, jež vítá nový den. Na záhonech rostou růže - žluté, růžové i červené. Příjemně voní a na jejich lístcích se třpytí drobné kapky rosy. V jezírku opodál plavou zlaté rybky, jejich pohyby jsou plné půvabu a elegance. Procházíte mezi stromy, některé jsou vysoké jiné spíše nižší a rozložité. Mezi stromy spatříte kapličku nebo malý chrám. Dveře jsou otevřené. Vstupujete dovnitř a spatříte na zdi obraz, který vás naplní úctou. Usedáte, cítíte klid a ten se rozlévá kolem vás i ve vás. Setrvejte nějaký čas v tomto klidu.
- Na chvíli si znovu uvědomte prostor za čelem a zavřenými víčky a počkejte, zda se tam něco neobjeví. Pozorujte malou chvíli prostor za zavřenými víčky. Pozorujte ho klidně, uvolněně a nezaújatě.

#### Předsevzetí

- Vložte do svého nevědomí kladné předsevzetí nebo rozhodnutí. Opakujte ho třikrát. Nemáte-li zatím vhodné předsevzetí (sankalpu), opakujte: „Jsem klidný“ nebo „Jsem klidná.“

#### Pozvolný závěr

- Uvědomte si znovu svůj dech. Vnímejte chvíli dech.
- Uvědomte si znovu tělo, kde se dotýká podložky i kde se oděv dotýká těla nebo části těla navzájem.
- Uvědomte si, stále ještě se zavřenýma očima, kde se tělo nachází v prostoru.
- Pohněte pomalu prsty u nohou, prsty u rukou, zhluboka se nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z příjemného a osvěžujícího spánku. Otevřete oči.
- Jóga nidra končí.

Pan Pazourek: Jaký je rozdíl mezi krátkou šavásanou a delší jóga nidrou?

Asi stejný, jako mezi jídlem ve všední den a svátečním obědem. Krátká relaxace se hodí pro každodenní praktikování a dá se stihnout i za pár minut. Jóga nidra naproti tomu vyžaduje více času a použijete ji tehdy, když si budete chtít důkladně odpočinout a budete na to mít čas.

Pan Pazourek: Co když jsem zapřísáhlý ateista a žádný kostel si představovat nechci?

To vůbec nevádí. Nahradejte zmíněný kostel něčím, co na vás bude působit dobře a vyvolá ve vás klid.

Pazourek junior: Mají vůbec takové představy cenu?

Mají. Jistý britský voják byl za války zajat a ztrávil dlouhou dobu v nelidských podmínkách nepřátelského zajetí. Na rozdíl od mnoha svých kamarádů všechny ty hrůzy přežil. Když se ho pak ptali, čemu za to vděčí, odpověděl: „Každý den jsem si chvíli představoval, že jsem doma a že hraji kriket.“ To, že se onen voják dokázal opakovaně přenášet ve fantazii do bezpečí domova, mělo jistě obrovský význam pro jeho duševní i tělesnou odolnost.

### **Částečná relaxace**

Podobně jako u dalších relaxačních technik, i v józe je možná relaxace na signál a diferencovaná (částečná) relaxace.

Paní Pazourková: Tak tohle byste měl vysvětlit.

Dobře. Řekněme, že si zvyknete cvičit jógovou relaxaci v určitý denní čas (třeba brzy ráno nebo po návratu z práce nebo před spaním) a na určitém místě. Už to, že se ocitnete na místě, kde cvičíte, v určitou dobu a zaujmete předepsanou polohu k relaxaci, u vás automaticky povede k uvolnění. Prostě si lehnete do relaxační polohy a vaše tělo se uvolní samo od sebe. To je také důvod, proč se vyplatí cvičit na stejném místě na stejné podložce v pravidelnou dobu. Podložka, určitá doba i obvyklá poloha jsou signály k navození relaxace. Více o relaxaci na signál v souvislosti s Jacobsonovou progresivní relaxací.

Nyní k diferencované (částečné) relaxaci. Dovolte vlastní zkušenost. O relaxační techniky jsem se zajímal už jako student. Jednou byla v menze, kde jsem se stravoval, příšerná fronta na lístky na obědy. Vzpomněl jsem si na jógu a relaxaci. Samozřejmě jsem si tam nikde nemohl lehnout. Co jsem však mohl, bylo ve stoje uvolnit pravou ruku (stejně dobře jsem mohl např. uvolnit obličej). Dal jsem si záležet a ruku jsem uvolnil důkladně, od špiček prstů až k rameni. Otrávenost z dlouhého čekání ze mě spadla a dostavila se v této situaci nepochopitelná dobrá nálada. Asi jsem byl jediný v celé frontě, kdo se cítil vysloveně příjemně.

Diferencovaná (částečná) relaxace tedy znamená, že člověk uvolní určité části těla, zatímco jiné svalové skupiny pracují. Právě diferencovaná relaxace je nutnou podmínkou správného cvičení jógových pozic tradičně nazývaných ásany. Rozdíl mezi zkušeným jógínem v meditační nebo i v jiné pozici a např. koulařem je patrný na první pohled. Jógín má uvolněné svaly, které nepotřebuje k zachování pozice (třeba obličej), kdežto koulař při vrhu napíná kdecu. Nic proti koulařům, ale jistě uznáte, že tvářit se celý život jako koulař při hodu, je dost namáhavé.

Paní Pazourková: Žena, která je napjatá, není tak hezká.

Souhlasím, uvolnění spojené s dobrým držením těla (tedy diferencovaná relaxace) patří k ženskému půvabu, ale i k přitažlivosti muže. Diferencovaná relaxace je ale důležitá tím, že

ji můžete snadno přenést do každodenního života. Pronikavě se tak zvyšuje odolnost vůči stresu. Když se naučíte relaxovat je to, jakoby vám uvolnili obličej při kosmetické masáži.

Paní Pazourková: Slyšela jsem slovo „meditace“, Souvisí to nějak s relaxací?

Ano, přibližně se dá říci, že relaxace je podmínkou meditace, není to ale podmínka jediná a postačující. Klasické jógové texty definují meditaci jako spontánní a dostatečně dlouho trvající uvolněné soustředění. Plynulost a přirozenost meditace přirovnávají k přelévání oleje z jedné nádoby do druhé. Když dovolíte, jednu meditační techniku vám nabídnu.

### **Cvičení vnitřního ticha (*antar mauna*)**

Slavný jógín Svámí Satjánanda si tohoto cvičení velmi cenil. Velkou výhodou je to, že se dá cvičit i tehdy, když je člověk rozčilený nebo když je kolem hluk. Podle Svámího Satjánandy mohou být dokonce špatné a rušivé myšlenky výhodné. Určitým myšlenkám se totiž člověk neustále vyhýbá a pak ho tlačí asi tak, jako nestrávená potrava v žaludku. Během cvičení se jich konečně zbaví. Při cvičení si udržujte ke zvukům, k tělesným pocitům i k myšlenkám postoj nestranného a nezaujatého pozorovatele.

**Příprava a prostředí:** Klidné prostředí je vhodné, ale není nutné. Nejlepší dobou ke cvičení je brzy ráno. Můžete ale cvičit i před spaním nebo v jinou dobu. Jestliže kombinujete meditaci s jinými jógovými cviky, zařazujte ji na konec po tělesných a dechových cvičeních.

**Výchozí poloha:** Cvičíme v sedu, může to být nějaký jógový sed (např. sed na patách nebo sed se zkříženýma nohama na nějakém tvrdším polštáři nebo na složené dece). Zrovna tak můžete ale cvičit i na židli nebo na klekačce. Co uděláte s nohama není zdaleka tak důležité, jako to, abyste seděli rovně.

Obrázek: Sed na židli. Záda jsou rovně, hlava zpříma, stehna plnou plochou na sedací ploše, podkolení kolmo, nohy plnou plochou na zemi.

Obrázek: Vadžrásana (hromoklínový sed). Výchozí plochou je klek, palce u nohou se buď dotýkají nebo pravý palec kříží levý, paty jsou od sebe. Opatrně dosedějte na, či spíše mezi paty, pokud byste cítili bolest, opatrně se vracejte nazpět do kleku. V konečné pozici je opět trup i hlava zpříma.

Obrázek: Sukhásana (snadná pozice, u nás také nazývaná turecký nebo krejčovský sed). Pravou nohu zasuňte chodidlem otočeným vzhůru pod stehno levé nohy a levou nohu zasuňte chodidlem vzhůru pod stehno pravé. Po chvíli můžete nohy vyměnit. V této pozici není zdaleka tak snadné udržet zpříma záda jako ve vadžrásaně nebo v sedu na židli. Může vám to usnadnit vícekrát složená deka nebo tvrdší polštář, na který si sednete.

Obrázek: Ardha padmāsana (poloviční lotosový sed). To už je obtížnější a vyžaduje dobré rozcvičení nohou. Levou nohu zasuňte chodidlem otočeným vzhůru pod stehno pravé nohy a pravou nohu položte chodidlem vzhůru na stehno levé. V ideálním případě by se mělo pravé koleno dostat na zem. Podobně jako u předchozího cviku, můžete nohy po chvíli vyměnit. A také zde cvičení podstatně usnadní podložení hýždí složenou dekou.

**Délka praktikování:** Od asi 10 do 20 minut, pokročilí i déle.

### Postup cvičení

- Zpevněte tělo, zavřete oči a uvolněte se. Shora dolů uvolněte svaly, které nebudete potřebovat k zachování zpřímeného sedu. To je diferencovaná (částečná) relaxace, o které jsme už mluvili. Připravte se na to, že 5, 10 nebo 20 minut zůstanete nehybně. Pokud byste během cvičení potřebovali změnit polohu, můžete. Polohu ale měňte uvědomovaně, ne mechanicky.
- Poslouchejte zevní zvuky. Nejsou sice důležité, ale vnímejte je soustředěně. Zůstaňte při tom klidní a nezaujati. Každý zvuk je další dobrou příležitostí zdokonalovat se v postoji diváka, svědka a uvolněného pozorovatele.
- Pak se zaměřte na tělesné pocity. Jestliže vnímáte nějaký silnější pocit v těle, nevyhýbejte se mu, ale plně ho vnímejte. Zase při tom zachovávejte postoj diváka a nezaujatého pozorovatele.
- Pak přeneste pozornost k myšlenkám. Pozorujte je s nadhledem, pokud možno klidně a uvolněně. Kdyby se žádná myšlenka neobjevila, je v pořádku, pak vnímejte prostor mezi myšlenkami. Za chvíli se jistě nějaké myšlenky nebo duševní pocity objeví. Ať se objeví dobré nebo špatné myšlenky, chovejte se k nim stejně - nezúčastněně je pozoruje. Může se stát, že vás na chvíli myšlenky zaujmou a zapomenete na postoj pozorovatele. Pokud se to stane, nezlobte se na sebe, ale trpělivě a laskavě se vraťte k postoji pozorovatele.
- Na závěr se zhluboka nadechněte a protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku a otevřete oči.

Pan Pazourek: Já jsem docela nervák, a když zavřu oči, v duchu vyčítám kdekomu všechno možné. A vyčítám i sobě.

Takové myšlenky jsou nebezpečné a pro vaše tělesné i duševní zdraví není dobré se s nimi ztotožňovat. V tom, abyste se s nimi neztotožňoval vám pomůže uvolnění a postoj diváka, svědka a nezaujatého pozorovatele, jimž vás učí předchozí cvičení. Můžete také rozvíjet myšlenky opačného zaměření jako je vděk, přejícnost a soucit. Pokud do toho máte chuť, doporučuji meditační techniku zvanou mettá-bhávaná. Jestli na takové věci věříte, tvrdí se o ní, že mírní následky špatných činů z minulých životů. Najdete ji v kapitole o buddhistické meditaci.

Pan Pazourek: Myslíte, že je překonání vzteku a našťvanosti důležité pro zdraví?

Existuje lékařský výzkum, který prokázal vyšší výskyt hostility (nepřátelského naladění) u lidí s infarktem a s podobnými srdečními nemocemi.

Paní Pazourková: Nenašel by se nějaký způsob, jak to udělat, abych se do svých myšlenek nedávala vtahovat?

To, že se dáváte vtahovat při cvičení vnitřního ticha naprosto nevádí. Důležité je, abyste si to uvědomovala a zůstávala při tom klidná a uvolněná. Velmi prospěšná pomůcka používaná v nejrůznějších duchovních tradicích ovšem existuje. Jmenuje se mantra. Mantra je slabika, slovo nebo věta určená k opakování. Může mít určitý význam (např. „šánti“ v mantře „Óm šánti“ znamená „mír“, rozumí se vnitřní mír). Často jsou ale mantrami určité prakticky nepřeložitelné slabiky, u nichž tradice předpokládá působení zvukovou vibrací.

Pazourek junior: Jak může na někoho působit zvuk?

Hudba také často nemívá význam, který by se dal jen tak slovně vyjádřit a při tom na člověka silně působí.

Pazourek junior: To myslíte jako, když si pustím nahlas magneták, že to naše rozčílí.

Tohle jsem zrovna nemyslel. Představte si, jak rozdílné pocity ve vás vyvolá taneční melodie, smuteční pochod, nebo Bachova varhanní skladba.

Manter je pouze v indické tradici řádově jistě stovky a další mantry můžete najít v buddhismu i jinde. Neznámější a nejužívanější mantrou je mantra „Óm“. Je sice krátká, ale její používání není zdaleka tak jednoduché, jak by se zdálo. Posuďte sami.

1. způsob používaný při recitaci Óm nejčastěji. Opakovat mantru během výdechu, tedy jedno Óm během jednoho výdechu. Recituje se v hlubší hlasové poloze. Když je mysl neklidná doporučuje se prodlužovat první část (ÓÓÓÓÓÓMMM) a recitovat nahlas nebo polohlasem. Až se mysl uklidní, doporučuje se naopak prodlužovat druhou část (ÓÓÓMMMMMM) a recitovat šeptem nebo v duchu.

2. způsob používaný nejčastěji u většiny ostatních manter. Mantra (např. Óm) se opakuje během jednoho dechového cyklu vícekrát za sebou, tedy nezávislé na dýchání (Óm - Óm - Óm - Óm - Óm - Óm). Když je mysl neklidná recitaci spíše zrychlujte a recitujte opět nahlas. Až se mysl zklidní, recitaci zvolňujte a můžete recitovat šeptem nebo v duchu.

### **Recitace mantry Óm**

**Příprava a prostředí:** Stejně jako u předchozího cviku.

**Výchozí poloha:** Podobně jako u předchozího cviku. Nejlépe nějaký zpřímený sed, vleže většinou lidé usínají.

**Délka praktikování:** Od asi 2 do 20 minut, pokročilejší výjimečně i déle.

#### **Postup cvičení**

- Zpevněte tělo, zavřete oči a uvolněte se. Shora dolů uvolněte svaly, které nebudete potřebovat k zachování zpřímeného sedu..
- Předpokládejme, že jste si zvolili první způsob recitace. Vždy při výdechu opakujte Óm. začněte hlasitou recitací, recituje se v hlubší hlasové poloze, prodlužujte první část (ÓÓÓÓÓÓMMM). Po chvíli, až pocítíte klid, prodlužujte druhou část (ÓÓÓMMMMMM). Možná také přejdete do recitace šeptem nebo v duchu. Pokud by vás něco vyrušilo nebo se objevovaly silné rozptylující myšlenky, přejděte opět k hlasité recitaci a po zklidnění se znovu vracejte k recitaci šeptem nebo v duchu. K nesouvisejícím myšlenkám, tělesným pocitům zevním zvukům atd. se chovejte stejně, jako v předchozím cvičení. Vezměte je na vědomí, ale pozorujte jak se mění, ale vždy znovu a znovu, trpělivě a laskavě se vracejte k recitaci Óm.
- Cvičení zakončete hlasitou recitací, která tvoří přirozený přechod k normálnímu stavu vědomí a k zevní realitě.

Pazourek junior: Zajímaly by mě ještě nějaké mantry a co znamenají.

**Óm šánti** (v jiné verzi **Óm šánti, šánti, šánti**). Víme už, že „šánti“ znamená mír.

**Óm Namó Šivája.** Mantra obracející se k bohu Šivovi. Podle tradice dává tato mantra nadhled, neosobnost, chladné blaho.

**Šrí Rám, džaja džaja Rám.** O mantrách vážících se k Rámovi se říká, že konejší, uklidňují a že symbolizují aktivní dobro. Poslední slovo, které před smrtí vyslovil veliký Gándhí, bylo právě „Rám“.

**Hari Óm.** Podle tradice zbavuje hříchů, nevědomosti a připoutanosti. Je zvláště vhodná pro starší lidi. Mezi jóginy se někdy používá i jako pozdrav.

**Óm Namó Nárajana.** K této mantře se váže následující příběh. Jistý světec dal tuto mantru svému žákovi jako přísně tajnou. Prozradil mu také, že i ti nejhorší lidé by její pomocí mohli být osvícení. Žák na to vyběhl na střechu chrámu a křičel: „Přátelé poslouvejte svatou mantru Óm Namó Nárajana, jež vás vysvobodí z nejhoršího zla a dá vám osvícení. Za to, že jsem neposlechl učitele a prozradil ji, se dostanu o krajin tmy. Ale všichni ti, kdo mantru slyšeli se dostanou do oblastí světla.“

**Džaja Ganéša.** Pomáhá překonávat překážky, užívá se na počátku rituálu, aby se podařilo, i na začátku nějakého nového projektu nebo práce. Dává prý moudrost a schopnost rozlišovat v rovině duchovní i hmotné.

**Óm Mani Padmé Húm.** Slavná mantra tibetského buddhismu. Znamená: Óm klenote spočívající na lotosu (podle jednoho výkladu je oním klenotem Buddha, podle jiného jde o klenot kosmického vědomí, který spočívá na lotosu božské moudrosti).

**Subham astu sarvadžagatam.** Šťastny ať jsou všechny bytosti. Mantra, které si velmi cení český mystik a známý učitel pan Eduard Tomáš.

A ještě jedna křesťanská repetitivní modlitba, nebo, chcete-li, mantra. Jmenuje se „Modlitba srdce“ a zní: Pane Ježíši Kriste, synu Boží, smiluj se nad námi. Tuto modlitbu lze praktikovat nezávisle na dýchání nebo ji sladit s dechem (první tři slova během nádechu a zbytek během výdechu). Tradiční praktikování je poměrně náročné (Pane Ježíši Kriste - nádech do srdce, synu Boží - zadrž a soustředění do srdce, smiluj se nad námi - výdech ze srdce směrem nahoru). Uvedené způsoby recitace je možné kombinovat.

Je ovšem pravda, že mantry jsou někdy používány i k jiným než k duchovním účelům. Spíše jako kuriozitu uvádím mantru doporučovanou v Indii proti krádežím: Óm kafall - kafall - kafall. Při vši účtě k mantrám bych ale doporučoval chránit se proti krádežím i jinak.

Pan Pazourek: Připadá mi to nevědecké.

Relaxace za pomoci manter je možná jednou z nejkoumanějších jógových technik. Můžete se s ní setkat také pod názvem „transcendentální meditace“. Technika je účinná i tehdy, jestliže použijete nějaké neutrální slovo (např. číslovku „jedna“). Více o tom v kapitole o Bensonově relaxační odpovědi.



## Progresivní relaxace

Jak už bylo řečeno, tvůrce progresivní relaxace E. Jacobson se dožil pozhnaného věku. Podstatnou část života věnoval zdokonalování své relaxační techniky. Tím pádem neexistuje pouze jedna varianta tohoto cvičení, ale velké množství dost složitých technik z různých období Jacobsonova života. To se nelíbilo některým Jacobsonovým kolegům. Ti potřebovali naopak postup, který by byl standardizovaný a poměrně jednoduchý. Uspěchaný americký pacient nemá vždy dost trpělivosti. Když dovolíte, nabídnu vám často užívanou verzi progresivní relaxace podle Bernsteina a Borkovce .

**Příprava a prostředí:** Pokud možno klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

**Výchozí poloha:** Nejlépe je cvičit vleže, lze ale praktikovat i v jiných polohách.

**Délka praktikování:** Začátečnickovi zabere cvičení necelých 15 minut, pokročilí ho zvládnou ještě rychleji.

### Postup cvičení

Postupně si uvědomujte jednotlivé svalové skupiny, na 5 až 7 vteřin je mírně napínejte a dalších 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat. Napětí můžete spojit s nádechem nebo i s krátkou zádrží dechu, uvolnění začít výdechem.

- Zatněte lehce pravou ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.
- Mírně nazdvihněte pravé předloktí, čímž se aktivuje pravý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.
- Zatněte lehce levou ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.
- Mírně nazdvihněte levé předloktí, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.
- Zdvíhejte obočí, tím se napíná sval v oblasti čela, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte čelo uvolňovat.
- Aktivujte svaly v horní části tváří a kolem nosu, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Mírně napněte svaly krku a šíje, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly hrudníku, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly břicha, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly pravého stehna, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

- Pohněte špičkou pravé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Pohněte špičkou pravé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtko, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Napněte svaly levého stehna, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Pohněte špičkou levé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
- Pohněte trochu špičkou levé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtko, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin 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). Ubezpečte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.
- Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.
- Na závěr počítejte od 4 do 1. Na 4 pohněte dlaněmi a chodidly, na 3 ohněte lokty a kolena, na 2 pohněte krkem a hlavou a na 1 otevřete oči.

Pazourek junior: Proč se začíná pravou rukou?

Většina lidí jsou praváci. Pokud je někdo levák, ať cvičí nejdříve nalevo.

Paní Pazourková: Mě připadá progresivní relaxace trochu nudná. Vůbec se nezabývá duševněm.

Při vši úctě k vám bych řekl, že progresivní relaxaci křivdíte. Už jsme hovořili o tom, že relaxační reakce je integrovaná, uvolnění svalů se tedy přeneso i na duševní úroveň. A kromě toho vás progresivní relaxace učí si svaly v různých částech těla dobře uvědomovat. A to je zajímavé i z psychologického hlediska. Tak napětí v oblasti nohou a zdvižená ramena mohou znamenat strach. Napětí v rukou může být projevem hněvu. Zdvíhání obočí obvykle znamená překvapení (umožňuje trochu rozšířit zorné pole a v situaci se lépe orientovat). Navíc Jacobson uvádí, že uvolněním svalů kolem očí se daří zastavovat představy a uvolněním svalů hlasivek utiší vnitřní hovor, tedy umlčet myšlenky, které mají podobu slov.

### **Zkracování cvičení**

Ten, kdo zvládl uvědomování si a uvolňování 16 svalových skupin za pomoci pohybu, může pokračovat v praktikování, aniž by se pohyboval. Jinak řečeno, dokáže si svalové skupiny dobře uvědomovat a uvolňovat je i bez pohybu.

Cvičení je možné zkracovat tím, že se jednotlivé svalové skupiny spojí.

Nejprve se počet svalových skupin snižuje na **sedm**: 1. Celá pravá ruka 2. Celá levá ruka 3. Celý obličej 4. Krk a šíje 5. Hrudník a břicho 6. Celá pravá noha 7. Celá levá noha.

Pak se počet svalových skupin snižuje na **čtyři**: 1. Obě ruce 2. Obličej a krk 3. Celý trup 4. Obě nohy.

Hodně pokročilí se mohou velmi rychle uvolnit následujícím způsobem za **pomoci počítání**: Na 1 a 2 nechávají uvolnit ruce, na 3 a 4 obličej a krk, na 5 a 6 hrudník, ramena, záda a břicho, na 7 a 8 nohy a na 9 a 10 uvolní celé tělo.

### ***Relaxace na signál***

Princip relaxace na signál je následující. Člověk si relaxaci spojí s nějakým signálem. V progresivní relaxaci často používají jako signál anglické slovo „relax“ čili „uvolni se“, signálem může být i nějaké gesto, prostředí, kde se relaxace odehrává, nebo dokonce i určitá doba, kdy člověk relaxaci pravidelně cvičí. Použití signálu (tedy např. opakování slůvka „relax“) pak navodí stav uvolnění prakticky okamžitě. To má obrovskou výhodu zejména ze dvou důvodů.

1. Pomáhá to člověku lépe zvládat stres každodenního života. V jednom kursu pro manažery použili jako relaxační signál hvězdičky a doporučovali dát je na místa největšího stresu (např. na telefony). Manažeři pak vtipkovali, že nejlépe by bylo umístit hvězdičky některým lidem ze svého okolí na čelo.
2. Druhou výhodou relaxace na signál je možnost použít signál a navodit si uvolnění, když se objeví nějaký bolestivý příznak (např. bolest zad) nebo duševní potíže (např. úzkost). Lékařský výzkum prokázal užitečnost takového postupu.

Paní Pazourková: „Už se vidím, jak při pohledu na telefon relaxuji. Někaký lepší nápad byste neměl?“

Měl. Zkuste relaxaci na signál nebo částečnou relaxaci (viz kapitola o jógové relaxaci) v autobusu nebo v metru cestou z práce. Dobrý nápad je také připevnit si relaxační signál na hodinky. Vždy když se podíváte na hodinky, tak se krátce uvolníte.

## Autogenní trénink

Následující příběh mi vyprávěl kolega lékař, zanícený milovník přírody a myslivosti. Ke své smůle prodělal lehčí infarkt. Naštěstí se bez problémů uzdravoval a začal opět chodit do přírody. Jednou se vydal na delší procházku do lesa. V liduprázdném lese daleko od civilizace pocítil náhle ostrou bolest za hrudní kostí. Mohl a nemusel to být nový infarkt, při nejmenším to znamenalo nebezpečí. Dostal strach a jeho stav se tím ještě zhoršil. Uvědomil si, že úzkost zvyšuje nároky na jeho přetížené srdce a že panika by mu nepohla. Vzpomněl si na autogenní trénink, který dříve cvičil. Položil se do mechu a začal se uvolňovat. Tím se uklidnil, bolest pominula a on se zvolna vydal hledat lékařskou pomoc.

Autogenní trénink vytvořil německý lékař Johann Heinrich Schultz, podle kterého se také často nazývá Schultzův autogenní trénink. Schultz používal při léčbě svých pacientů hypnózu. Zaujala ho při tom jedna důležitá skutečnost. Stav pacientů se zlepšoval i při tzv. „prázdné hypnóze“. Schultz uváděl pacienty do hypnózy, nechal je nějakou dobu v tomto stavu a pak je probudil. Pacienti často uváděli zlepšení, i když Schultz nepoužil žádné hypnotické sugesce typu „cítíte se lépe“. Podstatný tedy byl stav uvolnění navozený hypnózou. Zajímavé bylo, že pacienti často uváděli při uvolnění pocitu příjemné tíže a tepla. Právě vyvolávání tíhy v různých částech těla se pak stalo jedním z východisek autogenního tréninku.

Tradiční hypnóza má určité nevýhody. K nim patří zejména to, že pacient je při navozování hypnózy odkázán na zkušeného terapeuta a ten nemusí být vždy po ruce. To byl patrně hlavní důvod vzniku autogenního tréninku. Výraz „autogenní“ v názvu techniky je vytvořen ze dvou latinských slov, první z nich „autos“ znamená „sám“. Člověk si tedy stav uvolnění navozuje sám a není po zvládnutí techniky závislý na terapeutovi.

I u autogenního tréninku existuje řada variant. Uvádím zde tu, kterou používáme, drobnou odlišností oproti původní verzi je zde např. to, že snažší formuli týkající se dechu, řadíme na třetí místo před formuli tepu. Zájemce o podrobnou informaci o autogenním tréninku jistě uspokojí kniha Dr. K. Vojáčka „Autogenní trénink“, jejíž další vydání se v nakladatelství Grada - Avicenum připravuje.

**Nácvik autogenního tréninku:** Klasické Schultzovo schéma předpokládá trojí krátké praktikování každý den po dobu tří měsíců. Výuka další formule se zařazuje až po té, co byla zvládnutá formule předchozí. V praxi se většina pracovišť spokojuje s kratším nácvikem a formule se často vyučují prakticky současně. To, co někdo považuje za neúspěch při nácviku autogenního tréninku, bývá často působeno jen nedostatkem času věnovaného nácviku.

**Příprava a prostředí:** Pokud možno klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

**Výchozí poloha:** Známa poloha vozky se svěřenou hlavou a nakulacenými zády není nejvhodnější. Neumožňuje volně dýchat a působí potíže lidem, kteří mají problémy s páteří, zejména s krční. Mnohem vhodnější je praktikovat vleže na zádech s rukama mírně ohnutýma v loktech s dlaněmi dolů nebo v poloze „mexického povaleče“ s nohama nataženýma, rukama svěřenýma podle těla a s hlavou opřenou vzadu. Přijatelný je také vyvážený přirozeně vzpřímený sed na židli.

**Délka praktikování:** Většinou 5 až 10 minut.

### Postup cvičení

- Zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho se uvolnit. Pak opakujte s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule.

- **„Pravá ruka je těžká.“** Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tíhy v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo **„tíha“**. Pokud by se rozšíření pocitů tíhy na celé tělo nedařilo, je možné pocít tíhy nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
- **„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“.** Opakujte během jednoho výdechu.
- **„Pravá ruka je teplá.“** Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tepla v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo **„teplo“**. Pokud by se rozšíření pocitů tepla na celé tělo nedařilo, je možné pocít tepla nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
- **„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“.** Opakujte během jednoho výdechu.
- **„Dech je klidný.“** Opakujte během 6 výdechů.

Uvedené první tři formule (tíha, teplo, klidný dech) spolu s formulí klidu jsou nejdůležitější a také nejsnazší. Z autogenního tréninku může mít prospěch i člověk, který zvládne tyto první formule, ale nezvládne už ty následující. Mnoho lidí si např. ani po dlouhém nácviku nevybaví chladné čelo nebo si neuvědomí tep. To nevádí, i tak mívají z autogenního tréninku prospěch.

- **„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“.** Opakujte během jednoho výdechu.
- **„Tep je klidný a silný.“** Opakujte během 6 výdechů.
- **„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“.** Opakujte během jednoho výdechu.
- **Čelo je chladné.** Opakujte během 6 výdechů.
- **„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“.** Opakujte během jednoho výdechu.
- **Individuální formule** (o individuálních formulích podrobněji dále). Individuální formule se opakuje 10 x.
- **Na závěr se zhluboka nadechněte, energicky se protáhněte a otevřete oči.** Tato část cvičení odpadá, jestliže autogenní trénink nebo jinou relaxační techniku používáte k navození spánku. V tomto případě ve stavu uvolnění setrvejte.

Paní Pazourková: Jaký je smysl jednotlivých formulí?

První formule tíhy vychází ze zkušeností hypnotizovaných pacientů, kteří popisovali během v uvolněných svalech pocity tíže. Formule tepla na povrchu těla a formule tepla proudícího do břicha mají za cíl změnit krevní oběh (při relaxaci jsou prokrvovány více pokožka a útroby, při stresu se prokrvují více kosterní svaly). Na krevní oběh je také zaměřena formule chladného čela, protože se podle Schultze při stresu oblast hlavy překrvuje. Formule klidného dechu a klidného a silného tepu (v originálu „srdce bije klidně a silně“) nepotřebují komentář, z tabulky v předchozí části knihy už víme, že při relaxaci se dech i tep zklidňují. Na závěr se většinou vkládají individuální formule k překonání určitého zdravotního nebo psychologického problému, k posílení určité dobré vlastnosti apod.

Pan Pazourek: Co když mi nějaká formule nejde nebo mi nedělá dobře?

Nejčastěji se to týká formule „Tep je klidný a silný“ (či „srdce bije klidně a silně“) u lidí, kteří se o své srdce bojí. Uvědomování si srdce u nich někdy vyvolá úzkost. V tom případě je lépe uvědomovat si tep v jiné části těla nebo tuto formuli prostě vynechat. Schultz také

nedoporučuje autogenní trénink u lidí s vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku a s ulcerativní kolitís. Formule navozující teplo v břiše podle něj zvyšuje prokrvení v této oblasti i peristaltiku (pohyby trávicí trubice) a může vést k zhoršení potíží. V tomto případě bude tedy vhodnější zvolit jinou relaxační techniku, např. Jacobsonovu progresivní relaxaci nebo nějakou formu jógové relaxace či meditace.

Pazourek junior: Jaký je rozdíl mezi relaxací a hypnózou?

To je složitá otázka především proto, že mezi odborníky naprosto nepanuje shoda v tom, co je to hypnóza. Podle některých má hypnóza k relaxaci blízko, jiní to popírají. Osobně si myslím, že mají pravdu obě strany, protože je více druhů hypnózy. Pomocí hypnózy se dá relaxace navodit, ale na druhé straně se tak dá navodit i stav, který s relaxací nemá prakticky nic společného.

### ***Jak si vytvořit individuální formuli?***

Tyto formule mají být jasné, srozumitelné a kladné (neměly by tedy obsahovat zápornou částici „ne“). Místo „nerozčiluji se“ tedy použijeme např. „Zachovávám klid a rozvahu vždy a za všech okolností“. Schultz spolu se svým žákem Luthem uvádějí řadu zajímavých formulí k překonávání různých problémů, některé uvádím jako prakticky užitečné, jiné spíše pro zajímavost:

- Nos je chladný. (Senná rýma)
- Hrdlo je chladné, hrud' je teplá. (Kašel)
- Hrdlo je chladné, hrud' je teplá, dýchá to, dýchá to klidně a pravidelně. (Asthma)
- Čelo je příjemně chladné, hlava je jasná a lehká, srdce bije klidně a snadno. (Vysoký krevní tlak)
- Močový měchýř je teplý. (Noční pomočování)
- Pánev je teplá. (Gynekologické obtíže)
- Konečník je těžký, pánev je teplá konečník je chladný. (Hemeroidy)
- Vyvolávání chladu na různých místech se používá proti svědění nebo k mírnění bolesti.
- Vím, že se dokážu vyhnout vykouření i jen jediné cigarety za všech okolností, v jakékoliv náladě, v každé situaci. Jiní mohou kouřit, ale mně jsou cigarety lhostejné. (Kouření)

Ještě přidávám některé formule, které doporučujeme našim pacientům závislým na alkoholu a jiných drogách:

- Střízlivost je výhodná.
- Žiji zdravě, žiji moudře.
- Jsem klidný a sebevědomý, alkohol nebo drogy jsou mi lhostejné. (Toto je mírně upravená Schultzova formule).

Nakonec dvě formule týkající se jídla. Tu první jsme vytvořili pro lidi, kteří chtějí zhubnout: „Střídmost je radost.“ Druhou uvádí Schultz a Luthé pro ty, kdo se svou váhou příliš zabývají, ta zní: „Váha je mi lhostejná.“

Pazourek junior: Jak byste kladně vyjádřil, že se nebudu zbrklý?

Jsem prozíravý a rozvážený.

Pazourek junior: To není pravda.

Formule nepopisují to, jak jste se choval dříve. Popisují to, jak se chcete chovat v budoucnu.

Paní Pazourková: Má smysl dávat si formuli. „Lidé jsou na mě hodní?“

Formule ovlivní vás, druhé nejvýš nepřímo tím, že se k nim vy budete chovat jinak. Zkuste si třeba formuli: „Dokážu s lidmi dobře vycházet.“

Pan Pazourek: Občas na mě jdou stavy smutku a pocit, že nic nemá cenu. Co byste mi poradil?

Dobrá formule je: „Život je zajímavý.“ Stavy smutku se dají relaxací mírnit. Pomáhá také tělesné cvičení. A když nepomohlo ani to, měl byste vyhledat lékaře.

### **Vyšší stupeň**

K autogennímu tréninku jsou volně přiřazena i tzv. „meditativní cvičení“ čili vyšší stupeň. Předpokládají dobré zvládnutí předchozího základního stupně, ale jejich smysl je trochu jiný. Nejde už zde jen o uvolnění, ale především o rozvoj osobnosti a sebepoznání. Jen málokdo cvičí celý vyšší stupeň autogenního tréninku systematicky, obvykle si z něj lidé vybírají podle svých potřeb a zájmů je určitá cvičení. Pro zajímavost a inspiraci uvádím všechny prvky vyššího stupně. Cvičení jsou řazena od jednodušších k složitějším. Před zahájením vyššího stupně je třeba si za pomoci dříve popsanych základních cvičení navodit stav relaxace.

- Při zavřených očích se dívejte do středu čela. Uvedený postup má blízko k prastarým cvičením, která se používají v józe a jež zlepšují schopnost vnitřního soustředění.
- Nechte za zavřenými víčky spontánně vynořit libovolnou barvu.
- Procvičujte při zavřených očích vybavování různých barev.
- Nechte za zavřenými víčky spontánně vystupovat libovolné předměty.
- Procvičujete při zavřených očích vybavování předmětů, pro které se rozhodnete.
- Zkoušejte si vybavovat různé abstraktní pojmy jako klid, štěstí nebo moudrost.
- Vybavte si povznášející citový zážitek.
- Vybavte si nějakého člověka (nejsnazší bývá začínat lidmi, které vidáte často a k nimž máte spíše dobrý, ale klidný a nekonfliktní vztah).
- Ve stavu klidu a uvolnění můžete klást nevědomé části sebe sama otázky a vyčkat na odpověď z nevědomí. Příklady takových otázek jsou: „Kdo jsem?“ „Jak nejlépe využít své schopnosti?“ „Kde je mé místo v životě?“

Paní Pazourková: Ten vyšší stupeň v něčem připomíná jógu a podobná cvičení.

Ano, Schultz jógu znal a patrně z ní i v ledasčem vycházel. Ostatně vyšší stupeň se také někdy nazývá autogenní meditace. A ještě zajímavost. Podobně jako Jacobson i Schultz se dožil v dobrém zdraví vysokého věku (žil v letech 1884 až 1970).

## Buddhistická meditace

Podle tradice se Buddha narodil roku 623 před našim letopočtem, historici považují za pravděpodobnější pozdější datum (např. rok 563 př. n. l.). V každém případě to bylo velmi dávno. Asi uznáte, že když nějaké cvičení praktikují lidé nepřetržitě zhruba dva a půl tisíce let, že na něm něco bude.

### **Meditace klidu**

Tak, podle tradice, za pomoci podobné techniky dosáhl Buddha osvícení. Tím nechci ale říci, že byste na první pokus mohli očekávat totéž.

**Příprava a prostředí:** Vhodné je klidné prostředí a volný oděv. Nejlepší dobou ke cvičení je časné zrána, dá se ale cvičit i v jinou dobu podle vašich možností.

**Výchozí poloha:** Jakýkoliv sed v němž budete mít zpříma záda. Dá se cvičit v některém jógovém sedu, na židli, na klekačce apod. Poloha na židli bez opěradla ale není vhodná pro lidi, kteří mají tendenci při cvičení usínat.

**Délka praktikování:** Začátečník od asi 3 do 20 minut. Pokročilí cvičí i déle.

### **Postup cvičení**

- Zvolte místo, kde cítíte nejzřetelněji svůj dech. Pro většinu lidí je to oblast nosních dírek, kde se nosu dotýká proud vdechovaného a vydechovaného vzduchu, nebo oblast břicha, která se v sedě pohybuje s nádechem vpřed a s výdechem vzad směrem k páteři. Jestliže se pro některou z těchto oblastí rozhodnete, zůstaňte u ní i při dalších cvičeních.
- Při nádechu si v duchu říkejte „nádech“, při výdechu si v duchu říkejte „výdech“. Nastane-li během dýchání spontánní přestávka, řekněte si v duchu „klid“.
- Pokud by vaši pozornost odváděly nějaké zvuky, řekněte si v duchu „jinde“ (myslí se tím, že pozornost je jinde). Podobně postupujte, jestliže se objeví nějaký tělesný pocit (např. tepla) a opět si řekněte „jinde“. Pak se vždy vraťte k uvědomování dechu.
- Stejně postupujte i ve vztahu k myšlenkám. Jakmile se objeví komentujte je slovem „jinde“. Stejně si počínejte ve vztahu k pocitům a komentujte i je „jinde“.

Paní Pazourková: A to je všechno? Myslela jsem, že to bude složitější.

Schválně si cvičení zkuste. Uvědomte si pak kolik času jste strávila uvědomováním si dechu, pocitů a myšlenek a kolik času něčím úplně jiným. Uvidíte, že nedat se vtáhnout do hry myšlenek a fantazií není tak snadné, jak se zdá. Důležité je trpělivě a laskavě znovu a znovu se vracet k uvědomování dechu. Pro ty, kdo mají o buddhistickou meditaci hlubší zájem, bych doporučil knihu „Hledání srdce moudrosti. Učebnice buddhistické meditace“ od J. Goldsteina a J. Kornfielda. Její český překlad vyšel v roce 1997, má 275 stran.

Pazourek junior: Tak abyste věděl, náhodou jsem ji četl. A postup, který tam popisují, se liší od toho vašeho.

To je pravda. Kniha se zabývá „meditací vhledu“, která se častěji nazývá vipassaná. Vipassaná se liší od meditace klidu tím, že různá „jinde“ praktikující přesněji pojmenovává (např. „teplo“, „klid“, „hněv“, „touha“, „nechut“...). To je těžší a může to někoho i překvapit nebo rozrušit. Při meditaci vhledu jde více o sebezpoznání než o klid a o uvolnění.



### ***Meditace vhledu (vipassaná)***

**Příprava a prostředí:** Opět klidné prostředí a volný oděv. Nejlepší dobou ke cvičení je časně zrána nebo podle vašich možností.

**Výchozí poloha:** Sed v němž budete mít zpříma záda. Dá se cvičit v některém jógovém sedu na polštáři, na židli, sedátku atd.

**Délka praktikování:** Začátečník od 3 do 20 minut. Pokročilí cvičí často podstatně déle.

#### **Postup cvičení**

- Zase zvolte místo, kde cítíte nejzřetelněji svůj dech (oblast nosních dírek, kde se nosu dotýká proud vdechovaného a vydechovaného vzduchu, nebo oblast břicha, která se v sedě pohybuje s nádechem vpřed a s výdechem vzad směrem k páteři). U oblasti, pro kterou jste se rozhodli, setrvejte i při dalších cvičeních.
- Při nádechu si v duchu říkejte „nádech“, při výdechu si v duchu říkejte „výdech“. Nastane-li během dýchání spontánní přestávka, řekněte si v duchu „klid“.
- Pokud by vaši pozornost odváděly nějaké zvuky, řekněte si v duchu „slyšení“, podobně postupujte, jestliže se objeví nějaký tělesný pocit (např. teplo). Můžete ho v duchu popsat jako „teplo“. Některé pocity může být obtížné pojmenovat, v tom případě se spokojíte s výrazem „pocit“. Pak se vždy vraťte k uvědomování dechu.
- Stejně postupujte i ve vztahu k myšlenkám. Jakmile se objeví komentujte je. A stejně si počínejte ve vztahu k duševním pocitům a pojmenovávejte i je. Tradice doporučuje být zvláště pozorný ve vztahu k tzv. pěti překážkám (touha, odpor, ospalost, neklid a pochybovačnost). Pak se vždy vraťte k uvědomování dechu. Takto rozpoznávejte a pojmenovávejte i velmi jemné pocity a pocity vážící se ke cvičení jako jsou netrpělivost, zvědavost nebo uspokojení.

Lze tedy říci, že na rozdíl od předchozího cviku má meditace vhledu nejméně dva předměty klidného soustředění. Tím prvním je, podobně jako u meditace klidu, dech. Druhým předmětem soustředění jsou pocity a myšlenky i to, jak na ně reagujeme.

### ***Mettá-bháváná***

Podle tradice naučil Buddha své následovníky toto cvičení po té, co si stěžovali, že je z meditace vyrušují zlí duchové. Je otázka, jestli to byli skutečně zlí duchové nebo vlastní myšlenky a pocity žáků. To se už asi dnes nedozvíme, ale cvičení je hezké a užitečné.

**Příprava a prostředí:** Podobně jako u předchozího cviku. Opět nejvhodnější dobou k cvičení je časně ráno.

**Výchozí poloha:** Cvičíme zase ve zpřímeném sedu, podobně jako u předchozího cviku.

**Délka praktikování:** Dá se stihnout i např. za 10 minut, pokročilí budou většinou cvičit déle.

#### **Postup cvičení**

- Buddhistická meditace se tradičně začíná tím, že člověk vzdá třikrát úctu Buddhovi, jeho učení i jeho následovníkům. Pokud by vám to bylo proti mysli, není to nutné.
- Požádejte o odpuštění všechny bytosti, kterým jste v životě ublížil.
- Odpusťte všem, kdo ublížili vám.

- Vybavte si situaci, kdy jste prožil něco šťastného a příjemného. Jedná se o klidné štěstí, vzpomínka by neměla souviset se sexem, alkoholem ani drogami. Při dalších meditacích se vraťte právě ke stejné situaci, získáte tak čas a vybavíte si situaci snadněji. Pak si řekněte: „Ať jsem šťastný, ať je mi dobře.“
- Nyní si vybavte situaci, kdy jste někomu pomohl a udělalo vám to radost. Zase by to měla být nějaká klidná situace (např. pomoc někomu s kočárkem do autobusu apod.). Vybavte si i pocit laskavosti, který vaše jednání provázel.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti přede mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem dopředu.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti za mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem dozadu.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti napravo ode mne šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem napravo.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti nalevo ode mne šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem nalevo.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti pode mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem dolů.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti nade mnou šťastné, ať je jim dobře!“ Posílejte laskavou dobrotu směrem nahoru.
- Posílejte laskavou dobrotu všemi směry.
- Můžete také poslat dobrotu nějakému konkrétnímu žijícímu člověku. To by ale nemělo být spojeno se zjištěným motivem ani s erotikou.
- Řekněte v duchu: „Ať jsou všechny bytosti šťastné.“
- Cvičení zakončete přáním štěstí sobě samému: „Ať jsem šťastný, ať je mi dobře.“

Pan Pazourek: Vám se to řekne odpustit a vysílat dobro. Kdybyste ale věděl, co mi provedli v minulém zaměstnání!

Odpouštíte kvůli sobě, ne kvůli nim. Proč s sebou vláčet zátěž výčitek a nenávisti? Bez nich se jde životem lehčeji. Když dovolíte nabídnu vám příběh. Buddhistický mnich šel po úzké cestě mezi dvěma rýžovými poli zatopenými vodou. Člověk, který ho míjel, pospíchal, vrazil do něj a mnich se ocitl ve vodě a v blátě. Onen člověk se ani neohlédl a spěchal dál. Všechno to viděl jiný venkovan, příběhl na pomoc a za chvíli už byl mnich zase na pevné zemi. Jeho zachránce byla ale jedna věc divná. Mnich ani nenadával hulvátovi, který ho do bláta dostal, ani neděkoval tomu, kdo ho z bláta tahal ven. Když se na to vesničan zeptal, dostal od mnicha následující odpověď: „Co se mě týče, já jsem nestranný. A co se týče vás dvou, oba dostanete svoji odměnu.“ „Odměnou“ mnich myslel to, že všechno, co v životě vykonáme, se nám podle buddhistické tradice v té či oné podobě vrátí - v tomto nebo v jiném převtělení.

## Relaxace pro děti

O tom, že je relaxace pro děti vhodná, existují v odborné lékařské a psychologické literatuře četné doklady. Oproti relaxaci pro dospělé jsou tu i určité odlišnosti:

- Děti mívají horší schopnost soustředění a menší trpělivost. Čas jim běží jaksi pomaleji. Relaxace pro děti bývá proto většinou kratší než relaxace pro dospělé.
- Velkou výhodou dětí bývá živá představivost. Toho se dá při navozování relaxace u dětí dobře využívat.
- Jazyk, kterým k dětem hovoříme, a obrazy, které používáme, by měly být blízké dětskému světu. Není proto divu, že v relaxačních postupech pro děti se setkáváme se sluníčky, hodnými maminkami medvědicemi, medvíďaty, která spinkají v pelíšku, kytíčkami atd.

Paní Pazourková: To jak relaxaci pro děti popisujete, mi připomíná povídání pohádek.

Věřím, že vhodná pohádka na dobrou noc vyprávěná klidným a laskavým hlasem, může u dítěte navodit relaxaci.

Následuje jednoduchá relaxační technika, kterou jsme s úspěchem použili u dětí ve věku 12 až 13 let v rámci prevence problémů s návykovými látkami na školách. Tento postup se dobře hodí i pro mladší děti.

**Příprava, prostředí a poloha:** Cvičili jsem v běžných třídách vsedě. Vhodnější je ale klidné prostředí a poloha vleže, v níž se může tělo lépe uvolnit.

**Délka praktikování:** Podle okolností např. 3 až 5 minut i déle.

### Postup cvičení

- Zavřete oči a nechte tělo se uvolnit.
- Přeneste pozornost za zavřená víčka a za čelo. Nechte tam, jako na promítacím plátně, vystupovat následující obrazy: Klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce... Vysoké modré nebe, na něm jediný bílý obláček... Opět nebe, tentokrát za bezměsíčné noci se spoustou hvězd... Silný a zdravý strom s kořeny hluboko v zemi a s korunou obrácenou k obloze... Nějaké zvířátko, které máte rádi, např. kotě nebo štěně... Vaše oblíbená květina, možná růže, karafiát, sedmikráska... A opět klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce. (Uvedené obrazy můžete libovolně obohacovat o další, podstatné je to, aby fantazie byly dítěti příjemné a působily na něj uklidňujícím způsobem.
- Zhluboka se nadechněte, pořádně se protáhněte jako ráno při probuzení a otevírejte oči. Cvičení končí.

Paní Pazourková: Dají se u dětí použít i jiné relaxační postupy, jako autogenní trénink nebo delší jógová relaxace.

Dají a to s dobrými výsledky. Opakuji ale, že techniku bývá vhodné přizpůsobit dítěti, ne naopak.

## Bensonova relaxační odpověď

Tento postup vznikl v době zcela nedávné. Americký lékař Dr. Herbert Benson uveřejnil svoji knihu „Relaxation response“ v roce 1975. Technika vznikla jako reakce na meditační techniku „transcendentální meditace“, která byla v té době v USA dosti podrobně zkoumána.

S transcendentální meditací byla ale potíž. Přesný popis techniky autoři nezveřejnili a navíc při ní lidé používali různé mantry (mantra je slabika, slovo nebo věta, jimž přisuzuje tradice jógy zvláštní působení, většinou se mnohokrát opakují). Pro obvyklý vědecký výzkum se lépe hodí postupy, které jsou jasné, všeobecně známé a standardizované. V zájmu objektivity musím ale poznamenat, že Bensonova technika se zdaleka nerozšířila tak jako transcendentální meditace. Jestliže byla relaxační odpověď srovnávána s jinými relaxačními postupy, většinou se ukazovala méně efektivní. Přesto stojí za to, abychom se s ní seznámili.

**Příprava a prostředí:** Benson doslova uvádí „Najděte si klidné prostředí.“

**Výchozí poloha:** Nějaká uvolněná poloha vsedě nebo vleže, Benson polohu blíže nepředepisuje.

### Postup cvičení

- Vědomě uvolněte svaly (ani v tomto případě není určeno v jakém pořadí a záleží tedy na vás).
- Deset až dvacet minut opakujte v duchu s nádechem i s výdechem číslovku jedna (v anglicky „one“, čte se „van“).
- K rušivým myšlenkám zaujměte pasivní a uvolněný postoj.
- Takto praktikujte jednou až dvakrát denně.

Je zajímavé, že ve své následující knize nazvané „Za relaxační odpověď“ zdůrazňuje Benson význam víry v pozitivní efekt cvičení. Doporučuje, když si to praktikující přeje, nahradit číslovku „one“ např. krátkou modlitbou podle svého vyznání nebo přesvědčení. Tím ale jeho technika do jisté míry ztrácí standardní způsob provádění, kvůli němuž vznikla.

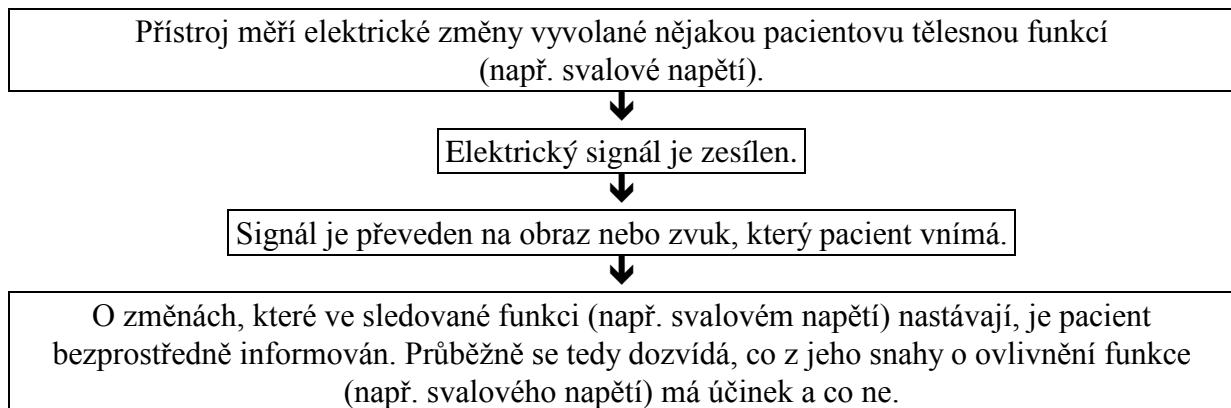
Pan Pazourek: Skutečně si myslíte, že víra uzdravuje.

Rozhodně bych tyto vlivy nepodceňoval. V medicíně je dlouho znám tzv. placebo efekt. Když se zkouší nový lék, většinou se porovnává s něčím, co je sice neúčinné, ale co pacient za účinné považuje. Řada pacientů se totiž lepší i po podávání tabletek, které vypadají jako účinný lék, ale obsahují např. hroznový cukr. Působení relaxace nelze vysvětlit jen vírou, ale víra ho může ještě zesílit. Když dovolíte, nabídnu vám místo vědeckých důkazů orientální příběh. Jistý japonský venkovan se od rodičů dozvěděl, že od veškerých nemocí i jiných trápení ho mohou spolehlivě ochránit černé ředkve. Venkovan vyhradil ředkvím na své zahradě čestné místo a s pietou je pěstoval i pojídal. Jednoho dne se vydal na cestu do města prodat skromnou úrodu. Byl však přepaden loupežníky a v sázce byla nejen úroda, ale i jeho život. V tom se objevili dva černě odění jezdcí. Měli v rukou těžké meče a vypadali strašlivě. Sotva je loupežníci spatřili, dali se na zbabělý útěk. Venkovan jezdcům děkoval a ptal se jich, kdo že jsou. Jeden z jezdců mu odvětil: „Jsme duchové černých ředkví, které pěstuješ. To, že tak silně věříš v moc ředkví, nás přimělo, abychom ti pomohli.“

## Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback)

Biologická zpětná vazba se častěji nazývá anglickým výrazem biofeedback. Tato metody vznikala koncem šedesátých let ve Spojených státech. Při biofeedbacku dostává člověk bezprostřední a průběžnou informaci o tělesných změnách, které by si jinak nedokázal tak snadno uvědomit. Pomocí přístrojů, světýlek, bzučáků a podobných vymožeností se dozvídá, jak se mění jeho svalové napětí, kožní galvanická vodivost, tepová frekvence, povrchová teplota nebo elektrické vlny mozku. Tato zpětná informace mu pomáhá ovlivňovat právě tyto tělesné funkce. Schéma, na kterém biofeedback pracuje, lze popsat následovně.

Schéma fungování biologické zpětné vazby



Biologická zpětná vazba se dá použít i k jiným účelům než je navození relaxace. Nás ale zajímá především relaxace. Z tohoto hlediska není podstatný rozdíl mezi relaxací navozenou biologickou zpětnou vazbou a relaxací dosaženou jiným způsobem, např. autogenním tréninkem nebo jógou.

Pazourek junior: K čemu je tedy ten váš biofeedback dobrý?

Z hlediska nácviku relaxace má dvě výhody:

1. Patrně může poněkud urychlit nácvik relaxace u začátečníků (pokročilejší se dokážou uvolnit i bez něj).
2. Někteří nevěřící lidé potřebují hmatatelné důkazy o tom, že se uvolnili. Biofeedback jim takové důkazy poskytne.

Pan Pazourek: Kolik takový přístroj stojí?

Záleží na tom. Např. přístroj měřící povrchovou teplotu těla na konečcích prstů prodává jedna naše firma zhruba za 1500 Kč, přístroj reagující na svalové napětí v oblasti čela se u ní pořídí za necelých 5000 Kč a přístroj reagující na elektrickou aktivitu mozku stojí skoro 30 tisíc. Právě přístroje, které registrují elektrickou aktivitu mozku, jsou nejdražší. U nich se bude cena pohybovat čato ještě podstatně výše. Biofeedback můžete spojit s nácvikem jiné relaxační techniky. Pokud byste ho chtěl používat samostatně, doporučuji nechat se zacvičit někým, kdo s ním umí pracovat.

## Co může nácvik relaxace usnadnit

### **Zkušený učitel**

Ten, kdo nějakou relaxační techniku dobře ovládá a navíc umí své zkušenosti zprostředkovat, vám může být velmi užitečný a nácvik podstatně usnadnit. Jeho pomoc a povzbuzení oceníte hlavně v případě nějakých problémů nebo komplikací, o nichž více v následující kapitole.

Pan Pazourek: Takže je tato kniha k ničemu?

To jistě ne. Její cena spočívá v tom, že vám poskytuje ucelený přehled o relaxačních technikách. Většina našich psychologů, pokud relaxaci ovládají, používá autogenní trénink. Většina učitelů jógy zase umí pouze jógovou relaxaci. Progresivní relaxace se u nás používá velmi málo. Kromě toho ani ten nejlepší učitel relaxace nenahradí vlastní studium a praktikování, k němuž právě tato kniha povzbuzuje. A konečně se může stát, že nebudete mít možnost nebo čas někoho vyhledat a zkusíte se nějaký relaxační postup naučit z psaného návodu. Není to sice ideální, ale může se to podařit. Mluvím z vlastní zkušenosti - některé techniky jsem se nejdříve naučil z psaného návodu a až později se setkal s lidmi, kteří je vyučovali.

### **Magnetofonová nahrávka**

Kazety s relaxačními nahrávkami na našem trhu mají různou úroveň. Úplně nejlepší by bylo, kdybyste měl na kazetě právě tu relaxační techniku, kterou používáte. Můžete si ji namluvit buď sám, nebo, pokud se relaxaci někde učíte, požádat, zda byste si svého učitele při relaxačních instrukcích mohl nahrát. Na relaxační kazetu nespolehejte a naučte se relaxovat po paměti. Ale dobrá relaxační kazeta má určité výhody.

- Začátečnickovi může relaxační kazeta pomoci si techniku zapamatovat, případně mu umožní porovnat vlastní postup a postup, který je na nahrávce.
- Možná jste unaven nebo rozčilen a je pro vás zrovna obtížné se soustředit. I zde se může nahrávka hodit.
- Chcete-li svoji relaxační praxi ozvláštnit, můžete k tomu občas použít nějakou relaxační kazetu s barvitým obsahem.

Je důležité, abyste k autorovi relaxační nahrávky a k tomu, kdo ji namluvil (což není vždy totéž) měl dobrý nebo alespoň neutrální vztah.

### **Cvičení ve skupině**

Cvičení ve skupině je svým způsobem snazší než samostatné praktikování v soukromí. Člověk žil od nepaměti v nějakém společenství - blízkost lidí, kteří dělají něco podobného, vyvolává pocit klidu a bezpečí. Máte-li možnost chodit někam, kde probíhá skupinový nácvik relaxace (klub jógy, kurs meditace, kurs autogenního tréninku apod.), využijte této příležitosti. Společné praktikování také povzbudí, dá chuť k nácviku a poskytuje příležitost k výměně zkušeností. Ale praktikován např. jednou týdně rozhodně nemůže nahradit soustavné vlastní každodenní cvičení doma.

### **Relaxační deník**

Velmi doporučuji vést si o relaxaci záznamy. Můžete si na to pořídit zvláštní sešitek, kam budete psát datum, co a jak dlouho jste cvičil a s jakými výsledky. Příklad, jak takový deníkový záznam může vypadat, následuje.

Datum a od kdy do kdy jste cvičili	Co jste cvičili a jak se vám dařilo se uvolnit (0= vůbec, += trochu, ++= dobře, +++= výborně)	Poznámky
11.10.97 5:30 - 6:00	Jóga, ++	Nejdřív se mi nechtělo vstávat, pak dobré.
11.10.97 12:45 - 12:55	Autogenní trénink s pacienty, ++	Chladné čelo stále moc nejde.
11.10.97 17:50 - 18:20	Jóga, ++	Přesně to jsem potřeboval.
12.10.97 5:30 - 6:00	Jóga, +	Příšerná zima.
12.10.97 12:45 - 12:55	Autogenní trénink s pacienty, +	Nějak jsem se nesoustředil.
12.10.97 18:10 - 18:45	Jóga, ++	Zase jsem usínal, naštěstí jsem si nařídil budík.
13.10.97 5:40 - 6:05	Jóga, ++	Trochu jsem zaspal.

Pan Pazourek: Já nemám na nějaký deník čas.

Možná si nechcete vést zvláštní deník, protože jste přetížený. Pak si plánujte nácvik relaxace do stejného díáře, kam píšete své pracovní úkoly. Relaxace je pro stresovaného člověka také povinnost: Povinnost vůči sobě i povinnost vůči druhým, na něž budete jako uvolněný lépe působit.

Paní Pazourková: Případá mi to trochu jako účetnictví.

Protože jste poetická duše, nabídnu vám něco jiného. Řekněme, že jste se rozhodla pro nějakou relaxační a nebo meditační techniku. Až docvičíte, krátce symbolicky zaznamenejte, jak jste se při tom cítila. Váš relaxační deníček bude možná vypadat nějak takhle:

### **Relaxační deník paní Pazourkové**

10. 10.

Z klidu se pomalu vynořují nejasné touhy.

11. 10.

Pocit jako kdybych se vykoukala v čisté vodě.

12. 10.

Na samé hranici spánku (a chvílemi i za ní).

12. 10. podruhé

Rušivé myšlenky zvolna odplouvaly.

13.10.

Dnes jsem to nestihla.

14. 10.

Dávný pocit klidu a bezpečí.

15. 10.

Podivný strach se zvolna rozplývá.

### ***Předchozí tělesná aktivita***

V rehabilitačním lékařství používají pojem „postizometrická relaxace“. Co to znamená? Rehabilitační pracovník nechá pacienta, aby nějaký napjatý sval, který se nedaří uvolnit, napínal ještě víc. Teprve pak nechá sval uvolnit. Tím se tento sval často podaří zrelaxovat. Možná budete mít volný den a strávíte ho částečně v posteli, kde budete dospávat nevyspání z předchozí doby. Když tak kolem desáté hodiny postel opustíte a zkusíte relaxovat, zjistíte, že to moc nejde. Rozdíl mezi stavem uvolnění a stavem, v němž se nacházíte, není zase až tak velký. Naproti tomu po skončení namáhavé práce pocítíte efekt relaxace velmi silně. To je také důvod, proč vám předchozí tělesná aktivita může nácvik relaxace usnadnit. V józe dokonce používají speciální cvik, při kterém se prakticky všechny svaly těla krátce a silně napínají. Cvik se zařazuje těsně před relaxaci a usnadňuje její nácvik.

Pazourek junior: Myslíte, že by mi pomohlo, kdybych si šel před relaxací zaplavat, zaběhat nebo zacvičit?

Přesně tak. Ale přece jen si dovedu představit i situace, kdy není možné nebo praktické jít si zaplavat. Nabídnou vám proto jednoduché cvičení, které napne prakticky všechny důležité svalové skupiny. Kromě cviku, který popíšeš, se v józe používá ke stejnému účelu i cvičení zvané loďka (naukásana), při němž člověk zdvíhá kousek od země současně nohy i trup.

### **Cvičení maximálního napětí**

**Příprava a prostředí:** Jako u jiných relaxačních technik. Zařazuje se těsně před relaxaci.

**Výchozí poloha:** Poloha vleže na zádech, ruce dlaněmi vzhůru, nohy mírně od sebe.



**Kontraindikace:** Toto cvičení se nehodí pro lidi s vážnějšími srdečními nemocemi, se zánětlivými nemocemi v břišní dutině ani s akutními infekčními nemocemi. Lidé s vysokým krevním tlakem by při něm neměli zdržovat dech. Cvičení se také nehodí pro lidi krátce po operaci v oblasti břicha ani pro ty, kdo trpí kýlou, (při cvičení se zvyšuje nitrobřišní tlak). I zdraví lidé by následující cvik měli cvičit s rozumem a s mírou.

### **Postup cvičení**

- Napněte prakticky naráz co nejvíce svalů. Při cvičení můžete krátce zadržet dech. Napínejte nohy, tlačte patami o podložku, špičky táhněte vzhůru, napínejte i stehna, hýždě, záda. Bederní páteř tlačte k podložce. Ruce zatněte v pěst a napněte i svaly na přední straně paží. Napněte také břicho i hrudník. Krční páteř přibližujte podložce, napínejte krk, svírejte čelisti. Co nejvíce napínejte i obličejové svaly. Chvilí vydržte.
- Pak se náhle uvolněte, zůstaňte už zcela bez pohybu a přejděte k praktikování relaxační techniky.

### **Určitý typ osobnosti**

Zkušenost ukázala, že z relaxace prospívá zejména celkem vyrovnaným lidem se smyslem pro pořádek a pravidelnost, kteří ale trpí určitým napětím a mírnou úzkostí. Tito lidé mají sklon cvičit pravidelně a za své cvičení jsou rychle odměněni tím, že se jejich úzkosti zmírní a že se cítí lépe. Tím spíše se pak relaxaci věnují. Pokud mezi takové lidi nepatříte, nic si z toho nedělejte, i tak můžete mít z relaxace velký prospěch.

Paní Pazourková: Ona je ta relaxace docela příjemná, a proto se do ní nemusím vůbec nutit.

Souhlasím, to je jedna z výhod relaxace. V medicíně a v psychoterapii zase tolik příjemných a zároveň velmi účinných postupů nemáme. Příjemné cvičení si lidé spíše oblíbí a tím pádem se mu soustavně věnují. A soustavnost je pro příznivý účinek relaxačních technik velmi důležitá.

## Problémy a komplikace

Relaxační cvičení patří rozhodně k poměrně velmi bezpečným způsobům prevence i léčby. Přesto jsou ale určité skupiny lidí, pro které se některé relaxační techniky nehodí.

- Pacienti léčení pro schizofrenii a podobná onemocnění. O vhodnosti nebo nevhodnosti toho kterého relaxačního cvičení by v jejich případě měl rozhodnout ošetřující psychiatr. Pokud by se relaxace použila, patrně spíše krátká relaxace zaměřená na svalové uvolnění, ne dlouhé relaxační nebo meditační techniky.
- Pro pacienty s epilepsií je důležitá pravidelnost životního stylu, rozhodně by neměli spát během dne. Proto se nedoporučují dlouhé relaxace, při nichž by mohlo dojít k spánku. Naopak velmi vhodná bývá krátká svalové relaxace typu Jacobsonovy progresivní relaxace.
- Relaxace se také nehodí pro lidi, kteří nejsou ochotni ji pravidelně cvičit nebo nemají na své léčbě velký zájem. To se týká např. situace, kdy někdo žádá o invalidní důchod nebo probíhá řízení o odškodnění kvůli nemoci z povolání.
- Jestliže nemá někdo při práci dostatek tělesného pohybu, neměl by spoléhat jen na relaxaci. Jeho tělo potřebuje také pohyb, měl by cvičit, pracovat na zahradě, jít na delší procházku apod.
- Lidé, kteří jsou vyslovení samotáři a kterým dělá problémy se domluvit s druhými lidmi, by se měli naučit žít mezi lidmi. Říká se tomu získat sociální dovednosti. Zde nelze spoléhat jen na relaxaci.
- Pochopitelně nebudete cvičit relaxaci při řízení auta nebo při jiné činnosti, která vyžaduje naprosté zaměření pozornosti do vnějšího světa a ne ke svému tělu nebo mysli.

Paní Pazourková: Onehdy jsem cvičila relaxaci a najednou mi to z ničeho nic šklublo rukou.

Svalový tonus (napětí) je do jisté míry řízen automaticky za pomoci míšních reflexů. Zjednodušeně by se dalo říci, že jste se uvolnila víc, než bylo vaše tělo zvyklé. Při pravidelném praktikování budou podobné záškuby méně časté nebo úplně ustanou. Rozhodně to nevadí. Jsou ale některé další komplikace, relaxačního tréninku, které zasluhují pozornost.

### ***Nepříjemné prožitky objevující se při relaxaci***

Při společné relaxaci, když jsem popisoval představu klidné vodní hladiny, jeden náš pacient zjevně přestal relaxovat a vypadal rozrušený. Po skončení praktikování jsem se ho zeptal, co se stalo. Svěřil se, že během relaxace se mu vybavila bolestná zkušenost z minulosti, kdy se mu utopilo dítě. O celé události jsme měli možnost podrobněji hovořit. Pacientovi se pak zjevně ulevilo a to, co na první pohled vypadalo jako nepříjemná komplikace cvičení, bylo vlastně užitečné.

Jsou ovšem známé i případy, kdy různé potíže trvaly déle. Docházelo k tomu nejčastěji u lidí, kteří se nedostatečně připraveni věnovali mnohahodinovým meditacím.

### **Co všechno zvyšuje riziko komplikací**

- Osobnostní dispozice - např. lidé velmi do sebe zahloubaní, psychicky labilní, trpící některými duševními nemocemi.

- Zátěžová životní událost. Např. to, že člověk má svědčit před soudem mu může připomenout různé nepříjemné zkušenosti, které v životě měl se soudnictvím apod.
- Nemoc. To se týká do jisté míry i obyčejného nachlazení. Relaxace je pro nemocné často velmi vhodná, zvyšuje obranyschopnost organismu, mírní bolesti a urychluje uzdravení. Je ale také třeba počítat s tím, že nemocný člověk je duševně citlivější. Vzpomínám jak po mnoha letech praktikování různých relaxačních technik mě samotného překvapily barvitě, neobvyklé a i trochu děsivé zážitky při relaxaci během nemoci.
- Nedostatek spánku a únava. Málokdo ví, že dlouhodobější nedostatek spánku může vést i u naprosto zdravých lidí k výskytu halucinací. Svámí Satjánanda nedoporučuje medитovat v případě, že je člověk vysloveně vyčerpaný.
- Dlouhé praktikování (např. řádově desítky minut nebo hodiny více dní za sebou) může přivodit komplikace u citlivějších lidí. Zdá se, že délka praktikování meditační techniky a zkušenost s ní, automaticky nechrání před vedlejšími účinky.
- Drogy. Halucinogenní látky, pervitin ale i drogy z konopí mohou destabilizovat psychiku a zvyšují riziko komplikací při relaxačním tréninku, i když už jejich účinek odezněl. U lidí, kteří je berou se také může objevit tzv. flashback, tedy stav, jako když byli pod vlivem drogy, i když už drogy neberou.

Pazourek junior: Ve stavu vyčerpání, kdy ten váš jógin nedoporučuje medитovat, člověk relaxaci nejvíce potřebuje.

Je rozdíl mezi krátkou svalovou relaxací a mezi nějakou dlouhou meditací. Vyčerpaný člověk si může za pomoci relaxace např. navodit spánek. To je velmi vhodné.

Pazourek junior: Řekněme, že má někdo schizofrenii nebo je psychicky rozhozený z drog. Podle vás může cvičit tak nejvýš krátkou svalovou relaxaci. Není to málo?

Pro člověka s problémy, o kterých hovoříte, bude důležité navázat kontakt se zevní realitou místo toho, aby se ještě více zaplétali do vnitřních konfliktů. Ve Bihárské škole jógy v Indii nechávali takové lidi pracovat na zahradě nebo se věnovat jiné uklidňující činnosti. Tím se vlastně už dostáváme k další otázce, totiž, co dělat, když se nějaké problémy vyskytnou.

### ***Jak komplikace zvládat***

- Právě při problémech je velká výhoda, když si člověk o svých prožitcích může s někým zkušeným a laskavým pohovořit a poradit se. Jedna pacientka uvedla, že při relaxaci měla pocit, že se ocitla mimo vlastní tělo. Když se dozvěděla, že je to naprosto neškodné, uklidnila se a další praktikující ji pak tento prožitek dokonce záviděli. Relaxaci ovšem necvičíme pro mimořádné zážitky, ale z daleko podstatnějších důvodů.
- Riziko komplikací se také snižuje, jestliže člověk cvičí ve skupině.
- Při nezvyklých prožitcích se tradičně doporučuje postoj diváka, svědka a uvolněného pozorovatele.
- Další možností je otevřít oči a změnit polohu.
- Bývá také vhodné zkrátit praktikování nebo ho dočasně přerušit

- Lze změnit techniku, např. místo dlouhé jóga nidry cvičit kratší šavásanu nebo místo meditace vzhledu při buddhistické meditaci cvičit kratší a konkrétnější cvičení mettá-bhávaná.
- Zklidnit mohou i bylinkové čaje (např. nervový čaj, mateřídouška, meduňka lékařská).
- V případě vážnějších komplikací zajistit odbornou psychologickou či psychiatrickou pomoc a do té doby dát pozor, aby si člověk nějak neublížil nebo neublížil někomu jinému (např. při řízení auta).

### ***Jak relaxovat ve stresující situaci***

Relaxace ve stresové situaci může být velmi účinná. Dovolte ještě jednu vzpomínku ze studií. Skládal jsem zkoušku z mikrobiologie. Zkoušející pan docent velmi miloval své mikroorganismy a dlouze a s láskou si o nich povídal. Výsledkem bylo to, že studenti museli nekonečnou dobu čekat, až na ně přijde řada. Čekat a mít při tom trému z těžké zkoušky není nic příjemného. Zkusil jsem tedy relaxovat. Situace byla jinak příznivá - sice nervózní ale přece jen klid. Navíc jsem našel volné místo stranou v rohu, kam jsem se pohodlně posadil. Za chvíli jsem byl ve stavu příjemného polospánku. Dokonce jsem si dovilil velkorysost a pustil jsem kolegyně se slabšími nervy, které přišly po mně. Na řadu jsem se dostal až pozdě večer, když už venku nastala naprostá tma. Byl jsem svěží a růžolící a asi jsem působil v porovnání s jinými studenty sebevědomě. Co mě ale nejvíce překvapilo, byla okolnost, že jsem si při zkoušce vybavoval fakta, která jsem sice četl, ale o nichž jsem ani netušil, že si je umím aktivně vybavit. Pan docent mi napsal jedničku a pravil: „Jen tak dál.“ Nevěděl tehdy, že jeho laskavá slova platí spíše relaxačním technikám, než jeho oblíbeným mikrobům.

Relaxace ve stresu je možná. Ale není zase tak úplně jednoduchá. U začátečníka může dokonce někdy pokus relaxovat ve stresové situaci zvýšit úzkost. Jestliže chcete použít relaxační techniku ve stresové situaci, doporučuji následující:

- Používejte spíše jednoduchou techniku, kterou máte dobře zvládnutou. Vysloveně stresová situace nebývá nejvýhodnější dobou na to, učit se nějakou novou relaxační techniku nebo experimentovat. Může ale fungovat to, co dobře fungovalo už dřív.
- Ve stresových situacích může být prospěšná relaxační nahrávka (walkman mnoho místa nezabere a vaše okolí nepozná, jestli posloucháte operu, dechovku nebo relaxační komentář).
- Je-li to možné, kombinujte relaxaci s tělesnou aktivitou. Můžete se před relaxací např. projít, krátce si zacvičit nebo se alespoň protáhnout a napnout svaly.
- Pocit bezpečí a klidu zvýší blízkost člověka, který vám rozumí a je vám oporou. O tom, že používáte relaxaci ho informujte, aby si vaše zdánlivé stažení se do sebe dokázal vysvětlit.

Paní Pazourková: Jak to, že u začátečníka může někdy pokus o relaxaci ve stresu zvýšit pocit napětí?

Prostě tím, že si při relaxaci více uvědomí své tělesné a duševní napětí a to jeho úzkost může zvýšit. Zkušený praktikující takové zjištění unese a dokáže napětí odstranit nebo alespoň pronikavě zmírnit.

Pazourek junior: A nemůže se někdo z relaxace nebo z meditace dočista zbláznit?

Záleží na tom, o kom mluvíme, co cvičí a jak dlouho. U psychicky labilních lidí může dlouhé, mnohahodinové každodenní praktikování meditační techniky vést ke zhoršení stavu. Z hlediska východních nauk by tito lidé měli, před tím, než se pustí do intenzivních duchovních cvičení, zlepšit svoji karmu. Jinak řečeno měli by nesobecky konat dobro ve vnějším světě. Z hlediska západní psychologie by se tito lidé měli nejdříve naučit žít ve vnějším světě, než se pustí na nějaké delší výpravy do svého nitra. Proslulý jógín Svámí Satjánanda se při svých cvičeních ocitl ve slepé uličce a nevěděl jak dál. Pak přišel ke svému učiteli Svámímu Šivánandovi. Ten ho nechal dělat nejrůznější práce od uklízení, přes ošetřování nemocných až po účetnictví a psaní článků. To trvalo 12 let.

## Využití relaxace při prevenci profesionálního stresu

Nadměrný a příliš dlouho trvající stres je častý u mnoha zaměstnání. Namátkou bych jmenoval zdravotnictví, zahraniční obchod, práci novináře, policisty nebo řidiče. Nadměrný stres zvyšuje riziko chybných výkonů a rozhodnutí, pracovních úrazů, psychosomatických onemocnění i závislosti na alkoholu a jiných návykových látkách. Nadměrný stres tedy zhoršuje zdravotní stav a produktivitu pracovníků a často se i přednáší do rodin. Důsledkům nadměrného stresu je možné předcházet.

### **Některé příznaky nadměrného stresu**

**Duševní rovina:** Neklid, úzkost, roztěkanost, horší soustředění i paměť, poruchy spánku, někdy únik do snění. Kolísání nálad, podrážděnost. Později deprese, zhoršená sebekritičnost, horší kontakt s realitou, egocentrismus, nerozhodnost, apatie, unavenost.

**Tělesná rovina:** Svalové napětí a bolesti, problémy s trávením, nechutenství nebo naopak přejídání, bolesti břicha, plynatost, časté nucení na močení, sevřené hrdlo, sexuální problémy, menstruační poruchy, bolesti hlavy, bušení srdce, různé bolesti bez zjevné tělesné příčiny, vyšší riziko srdečních onemocnění, hypertenze, diabetu, oslabení imunitního systému, tedy častější nachlazení a další nemoci, nemoci pohybového systému včetně bolestí zad a řada dalších psychosomatických onemocnění. Více vykouřených cigaret, vypitého alkoholu anebo vyšší spotřeba psychofarmak. Vyšší riziko úrazů (např. dopravních nehod).

**Mezilidské vztahy:** Skrytá nebo zjevná napětí v rodině, nedostatek času na druhé, neschopnost projevat sympatii a účast, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí a neřešené problémy s nimi, odcizení, povrchní vztahy bez citové hloubky, riziko rozvodů.

**Pracovní výkonnost:** Postupná ztráta výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, lhostejnost, zanedbávání povinností, syndrom vyhoření (viz dále) a problémy při týmové práci.

### **Některé zátěžové faktory v pracovním prostředí**

- Intenzivní kontakt s lidmi (s pacienty, zákazníky, žáky apod.).
- Nadměrné nároky ze strany nadřízených nebo nadměrná ctižádost.
- Konfliktní požadavky ze strany různých nadřízených.
- Konflikt rolí v řadě profesí (např. lékař má někdy fungovat jako manažer a zároveň jako ten, kdo poskytuje pomoc).
- Dostupnost alkoholu i jiných návykových látek v pracovním prostředí.
- Riziko selhání a kritika ze strany okolí.
- Nároky profese a rodiny nejsou vždy slučitelné.
- Směnný, zejména trojsměnný, provoz vede k nepravdělnosti životního stylu, u mnoha lidí k poruchám spánku apod.
- Dlouhodobý nedostatek spánku při některých zaměstnáních.
- Nutnost rozhodovat se i při neúplných informacích.

- Nároky a nároky na průběžné vzdělávání a přizpůsobování se nové situaci a novým přístupům
- Nároky plynoucí z týmové práce a mezilidských problémů. Spolupráci v týmu zhoršují faktory jako je nedostatečné ocenění, vyčerpání, konfliktní zájmy a soupeření, finanční problémy atd.
- Nárazový charakter práce v mnoha oborech (např. mzdové účetní). Navzájem neslučitelné úkoly, které má pracovník zvládat ve velmi omezeném čase.
- Syndrom vyhoření („burnout“) je důsledky dlouho trvajícího profesionálního stresu. projevuje se pocity neuspokojení z práce, následují drobné zdravotní potíže, např. častá nachlazení nebo obtíže s pohybovým systémem. Pak postupně klesá pracovní nasazení a výkonnost. Tomu odpovídá i pokles sebedůvěry a energie. V bludném kruhu se pak zhoršují obtíže a pracovník přestává být schopen práci vykonávat. Syndromu vyhoření lze předcházet a lze ho i léčit.
- Nepředvídaný hluk.
- Nevládnuté dovednosti potřebné k výkonu práce. To se týká např. nových pracovníků, pracovníků přecházejících do jiného oboru, studentů nastupujících do praxe apod.
- Nedostatečné rodinné zázemí a neurovaný osobní život.
- Přepracovanost.
- Malé uznání ze strany nadřízených.
- Používání neúčinných nebo nebezpečných způsobů zvládnání stresu. K nim patří tabák, alkohol a jiné návykové látky. Útek od neřešených problémů do další práce. Nepřátelské nebo zkratkovité chování může oslabit důležité mezilidské vztahy, která jsou v prevenci stresu důležité. Neúčinné bývá také popírání problémů.

### **Co zvyšuje odolnost vůči stresu v zaměstnání**

- Důležitou součástí prevence a zvládnání nadměrného stresu jsou právě relaxační techniky. V americké studii se relaxace osvědčila u pracovníků v trojměnném provozu a u manažerů. Jiní američtí autoři uvádějí, že relaxace vedla k lepšímu přizpůsobení na pracovišti a k tomu, že zaměstnanec vnímal příznivěji atmosféru pracoviště. Ve studii provádění ve Skandinávii vedla relaxace u pomocného personálu v nemocnici k poklesu napětí v oblasti šíje a ramen a k poklesu zameškaných pracovních dní. Relaxace se také osvědčila při mírnění stresu zdravotních sester na Tchajwanu i při snižování úzkosti u studentek zdravotních škol. Relaxaci je vhodná v prevenci profesionálního stresu také u lékařů. Americký tým se zabýval vlivem relaxace na příznaky stresu každodenního života. Jak progresivní relaxace, tak meditace byly účinné. V jiné studii použili s dobrými výsledky jógová cvičení včetně relaxace u manažerů britské ocelářské společnosti. Spíše pro zajímavost uvádím, že v jisté americké studii vedla relaxace k poklesu úzkosti u potápěčů, což zlepšilo i jejich výkonnost.
- Znalostí týkající se zdraví a jeho ochrany a informovanost o tom, kde hledat pomoc.
- Smysluplnost. Pracovník věří v užitečnost a prospěšnost své práce a je na ni svým způsobem i hrdý.
- Možnost si práci organizovat. Důvěra ve vlastní schopnost situaci aktivně ovlivňovat a zvládat případné komplikace.

- Zaujetí pro práci.
- Schopnost přijímat překážky a problémy jako výzvu, jako příležitost prokázat své schopnosti, dovednosti a znalosti.
- Pružnost a přizpůsobivost. Schopnost podívat se na problém z jiné stránky. Anglicky se tomu také říká reframing (změna vztahového rámce).
- Dobré sebeuvědomění na tělesné i duševní úrovni. Schopnost dobře si sám sebe uvědomovat umožňuje včas reagovat na příznaky stresu, vyčerpání nebo známky nějaké blížící se zdravotní poruchy. Tato schopnost se dá prohlubovat např. pomocí psychoterapie, relaxačních technik a jógy.
- Vytvořit si kvalitní mezilidské vztahy. Sem patří dobrá síť sociálních vztahů mimo rodinu i fungující rodina.
- Dobrá komunikace s kolegy má dvojí význam. Usnadňuje se tak týmová práce a spolupráce. Dále kolegové téže profese bývají schopní si navzájem kvalifikovaně porozumět, vhodně se povzbuzovat i si navzájem poradit.
- Mít optimum informací a zvládnout nutné pracovní dovednosti. Osvojení si nutných znalostí a dovedností dává pracovníkovi větší jistotu a sebedůvěru a pocit kompetence.
- Mít na sebe realistické nároky a dávat si dosažitelné cíle.
- Odolnost proti stresu zvyšují i zájmy a záliby nesouvisející se zaměstnáním a umožňující regeneraci sil. Doporučuje se také vést jasnou hranici mezi zaměstnáním a profesí.
- Umět zvládat negativní emoce jako hněv, strach nebo úzkost. Osvědčuje se tělesné cvičení, relaxační techniky a některé psychoterapeutické postupy.
- Ve výhodě jsou nekuřáci a ti, kdo nadměrně nepijí alkoholické nápoje (bezpečná dávka se u dospělých pohybuje do 20 g 100% alkoholu na osobu a den, to odpovídá asi 2 dcl vína nebo půl litru 12° piva).
- Umět včas vyhledat odbornou pomoc, včetně pomoci psychologické nebo psychiatrické, jestliže je třeba.
- Vhodná tělesná cvičení. Užitečnost tělesného pohybu nespočívá pouze v účinku na tělesné zdraví. Přiměřeně intenzivní tělesný pohyb nebo práce také snižují úzkosti i deprese a mohou pomoci člověku se přeladit.
- Vhodná výživa (odpovídající výdeji energie, málo živočišných tuků a jednoduchých cukrů, hodně nestravitelných zbytků, dostatek vitamínů).
- Dobrá pracovní poloha je důležitá zejména u některých profesí.
- Schopnost projevit emoce a humor zvyšují také odolnost vůči stresu.
- Individuální strategie. Kromě strategií, které je možné doporučit všeobecně, jsou i další, které mohou být různě účinné u různých lidí. Sem patří hudba a jiné druhy umění, duchovní a náboženské praktiky, různé rukodílné práce apod.
- V prevenci profesionálního stresu může velmi mnoho udělat i zaměstnavatel. Tak zaměstnavatel by měl zkoumat zvláštní stresové faktory na pracovišti a včlenit prevenci stresu do systému péče o zaměstnance. (Např. jedna velká banka v San Francisku zprostředkovávala psychologickou pomoc všem zaměstnancům, kteří byli přepadeni.) Zaměstnavatel by také měl vytvářet situaci, kdy míra odpovědnosti a míra pravomocí toho



kterého pracovníka si navzájem odpovídají. Na nejnáročnějších místech je vhodné umožnit pracovníkům dočasnou změnu práce. Organizace by měla také podporovat odborné kontakty a konzultace zaměstnanců a vytvářet podmínky pro jejich soustavné vzdělávání. Vhodně volené rekreační akce v mimopracovní době umožňující účast rodin zaměstnanců mohou zvýšit soudržnost týmů a napomoci k dobrému vztahu mezi zaměstnanci a vedením. Zaměstnavatelé by také měli by v případě potřeby zprostředkovat diskrétní formu pomoci tam, kde je potřebná. Měli by podporovat zdraví napomáhající praktiky ze strany pracovníků a nabízet užitečné informace a zkušenosti. Profesionální stres může také mírnit vyhovující pracovní prostředí (určitá míra soukromí, méně nepředvídatelného hluku, osobní prostor pro pracovníky, dobré větrání, přiměřená teplota, osvětlení atd.). U profesí, kde je zvláště zatížen pohybový systém, je správné nabízet rehabilitační cvičení a další metody rehabilitace a fyzioterapie. Finanční ohodnocení má význam praktický i morální. Zaměstnanec často vnímá svoji mzdu jako ohodnocení své práce spíše než aby bral v úvahu např. zevní vlivy, které na tu kterou organizaci působí. Morální ocenění může mít pozitivní a motivující význam, jestliže se zvolí správná forma a doba. Vedoucí pracovníci na všech úrovních by měli být schopni efektivně komunikovat a zbytečně psychicky nezraňovat podřízené. Organizace by také ve svém zájmu i v zájmu bezpečnosti zaměstnanců měla prosazovat zákaz alkoholu na pracovišti a chránit zdraví nekuřáků. Důležité je také vytvářet podmínky pro efektivní týmovou práci.

Pan Pazourek: Mě to ale stejně někdy nedá a s prací to trochu přeháním. Chci přece něco dokázat!

Otázka je, jestli to přeháníte trochu nebo hodně. Život není sprint, ale závod na dlouhou trať. Když budete umět předcházet profesionálnímu stresu a naučíte se relaxovat, z dlouhodobého hlediska na tom vyděláte. A to i po pracovní stránce.

Paní Pazourková: Jak jste to myslel s tím, že dobrá rodina a dobré vztahy zvyšují odolnost proti stresu.

Existují o tom četné odborné práce. Člověk, který se může z rozbouřených vod zaměstnání vracet do bezpečného přístavu rodiny, je na tom lépe.

Paní Pazourková: Mohl byste uvést příklad na pružnost v myšlení, která zvyšuje odolnost?

Za jóginem Paramahansou Nirandžanánandou přišel člověk, kterého trápily problémy v rodině a vysoký krevní tlak. Jeho potíže vznikly bezprostředně po té, co mu příbuzný řekl, že je pes. Onen člověk si pak představoval vychrtlé a nemocné toulavé psy, kterých běhá v Indii spousta. Paramahansa tomu člověku doporučil Nirandžanánanda, aby si představoval, že je opečovávaný milionářský pes, kterého kdekdo hýčká. Do měsíce zmizely duševní problémy a upravil se i krevní tlak.

Pazourek junior: Připadá mi to všechno moc složité. Co byste doporučil, abych udělal nejdřív.

Je dobré, začít malým vylepšením způsobu života (třeba desetiminutovou procházkou) a až se osvědčí, přidat další. A víte co? Zkuste si vyplnit následující dotazník.

### **Stres a já - dotazník pro osobní potřebu**

(Tuto stranu si můžete opsat nebo, ještě před tím, než dotazník vyplníte, vícekrát ošeroxovat)

Datum, kdy dotazník vyplňujete:

1. Jmenujte příznaky stresu, které jste na sobě pozorovali. Pokud vás žádné nenapadají, projděte si prosím pasáž „Některé možné důsledky nadměrného stresu“. Jestliže vás žádné příznaky nenapadly ani pak, blahopřeji.

2. Jmenujte zvláště stresující činitele své práce a svého života. Pokud vás žádné nenapadají, projděte si znovu pasáž „Některé zátěžové faktory v pracovním prostředí“.

Stresující činitel	Co s ním jde dělat

3. Jmenujte činnosti nebo postupy, které se vám při zvládnání stresu osvědčily. Možná, že některé používáte intuitivně, aniž byste si to uvědomovali. Doporučuji projít ještě jednou partii „Co zvyšuje odolnost vůči stresu v zaměstnání“.

4. Kterou ze strategií uvedenou v tomto textu jste dosud nepoužíval a chcete si ji během příštího týdne zkusit?

K tomuto dotazníku se doporučuji vracet podle potřeby, hlavně když cítíte, že na vás doléhá stres.

## **Příklady využívání relaxačních technik v lékařství, v psychoterapii a v pedagogice**

Tato kapitola může někoho odradit odbornými výrazy, kterým je někdy obtížné se vyhnout. Kromě toho v ní, na rozdíl od jiných částí textu uvádíme i odkazy na odbornou literaturu. Důvod je prostý. Kvalitních knih o relaxaci u nás rozhodně není nadbytek a tato kniha bude sloužit také lékařům a psychologům. Pokud by vám něco z této kapitoly připadalo nesrozumitelné nebo příliš komplikované, klidně to přeskočte.

### ***Jógová a relaxační cvičení při prevenci problémů s návykovými látkami na školách***

Následující cvičení jsme využívali v rámci peer programů čili preventivních programů za účasti připravených vrstevníků (Nešpor, 1992, Nešpor a spol., 1996).

#### **Proč relaxační a tělesná cvičení?**

Relaxační ale i tělesná cvičení snižují úzkosti a deprese a pomáhají vytvářet zdravý životní styl. Jóga navíc kombinuje výhody cvičení a relaxace a bývá ještě užitečnější, než samotné cvičení (Gupta a Narain, 1992). Z tohoto důvodu nacházejí jógová a meditační cvičení uplatnění v prevenci i léčbě problémů působených návykovými látkami (např. Benson a Wallace, 1984, Clements a spol. 1988, Sharma a Shukla, 1988, Gelderloos a spol. 1991, Aron a Aron, 1980 a další). Relaxace, jóga a cvičení jsou tedy pozitivní alternativou alkoholu a jiných drog zvláště tam, kde by se k nim někdo uchýloval proto, aby unikl nepříjemným duševním stavům. O účinnosti jógových cvičení existují doklady (např. Berger a spol., 19982, Gupta a Narain, 1992). V zajímavé práci shrnují využívání Chang a Hiebert (1989) výsledky 72 studií zaměřených na využívání relaxačních technik u dětí. Většina studií prokazuje nižší úzkostnost, pokles hyperaktivity a zlepšení prospěchu, jestliže byla použita relaxace.

Kromě toho existují nepřímé doklady o užitečnosti relaxačních cvičení a jógy při prevenci problémů s návykovými látkami. Cenný je pozitivní vliv relaxace na mírnění úzkostných stavů (Platania-Solazo, A. a spol., 1992). Relaxace také mírní deprese u dětí a dospívajících (Kahn a spol., 1990) i příznaky stresu (Stanton, 1985, Angus, 1989). Dají se tak např. léčit psychosomatické potíže jako bolesti hlavy, čímž se nahrazují návykové léky (Engel, 1992, Engel a Rapoff, 1992, Richter a spol., 1986). Skupinový nácvik relaxace u žáků zvláštních škol zlepšil chování, snížil impulsivnost, zlepšil pozornost, prospěch i sebevědomí (Moltane, 1987). Existuje i práce o tom, že relaxace může pomoci při výuce psaní (Zenker a spol., 1986). Zlepšuje se také motorika (Telles, S. a spol., 1993). Naše dětská neuroložka MUDr. Zemánková se zabývala využitím jógy u hyperaktivních dětí s poruchami pozornosti (1980), řada prací na toto téma byla publikována v zahraničí (např. Moretti-Altuna, 1987, Rauhala a spol., 1990-1991, Raymer a spol., 1985, Wohlandová-Bednárová, 1977). Z psychologického hlediska je důležité, že na příznivé změně duševního stavu se dítě aktivně podílí. To posiluje jeho sebevědomí a sebedůvěru (Nešpor, 1988).

#### **Obecné zásady**

Ve běžných třídách nebývá vhodné cvičit vsedě nebo vleže na holé zemi bez podložky a výběr cviků je i prostorově omezen. Proto jsme dávali přednost cvičení vstoje. Osvědčila se jednoduchá cvičení převzatá z jógy přizpůsobená dětskému světu a bez dlouhých výdrží. Nepříznivý stav pohybového ústrojí žáků základních škol je známý a poruchy držení těla jsou časté. Proto jsme považovali za vhodné:

1. Cvičit plynule a bez švihů, pohyb v plném rozsahu dobře ovládat a provádět ho vědomě.
2. Zdůrazňovat vyťahování se z nohou a trupu („jako byste chtěli vyrůst“).
3. Vyhybat se extrémním záklonům a předklony provádět prohnutě, vyťahovat se při nich a nejtít do krajní polohy. Předklony pod úroveň boků vypustit tam, kde má cvičenec problémy s páteří.
4. Přijmout to, jestliže někdo nechce nebo nemůže z nějakého důvodu cvičit, zejména tam, kde program vede ten, kdo žáky dobře nezná.

### Výběr cviků

Aktivisty i žáky jsme žádali, aby všechny cviky známkovali na stupnici 1 až 5 stejně jako se známkuje škole. Žáci po jednotlivých cvicích zvedali ruku s příslušným počtem prstů. O tom, že odpovědi byly otevřené svědčí řada čtyřek, které dostaly hlavně komplikovanější cviky. Průměrné „známky“, které jednotlivé cviky obdržely, uvádíme v závorce za názvem cviku.

Je nám jasné, že mezi jednotlivými třídami jsou v oblíbě určitých cvičení velké rozdíly. Rozdíly jsou i v rámci jedné třídy. Tak na jedné škole, kde jsme pracovali se během přestávky odehrál incident nesouvisející s programem. Výsledkem bylo podstatně horší hodnocení cviků v porovnání s předchozími hodinami. Abychom tento vliv snížili, zařazovali jsme do naší sestav vždy cvik „pohybující se hora“, který účastníci hodnotili mezi 2 až 3 a jehož hodnocení nám tedy poskytovalo jakýsi obraz o celkovém nastavení skupiny. Ten, kdo bude popsáné cviky používat, by tedy měl známky považovat za orientační a být připraven na překvapení v obou směrech.

Rozcvičku, která zahrnovala 3-4 položky, jsme končili cvičením představivosti nebo pozicí hory. S nimi jsme dosáhli lepších zkušeností nežli s jinými relaxačními technikami používanými u starších dětí nebo dospělých.

### Zařazení cviků do programu

Cvičení jsme zařazovali zejména do 2. hodiny programu, která se týká pozitivních alternativ, a podle okolností i jinam. Např. v situaci, kdy jsme měli dojem, že jsou děti unavené, jsme nechali otevřít okno, společně jsme zacvičili dva nebo tři cviky, krátce zrelaxovali a pokračovali v programu.

### Relaxační cvičení

**Cvičení představivosti** (známka 1,3). Toto cvičení jsem již popsal v kapitole o relaxaci u dětí.

**Hora** (známka 1,35). Postavte se zpřímá do stoje spojného (s chodidly u sebe). Zavřete oči. Uvědomte si, jak je váha mezi chodidly rovnoměrně rozložena, můžete a zpevňujete zezdola nahoru tělo. Nejprve zpevněte lýtka, pak stehna, hýždě, spodní část břicha. Lopatky jsou dolů a k sobě, hlavu vyťahujte za nejvyšší místo směrem vzhůru. Stojíte pevně a vyváženě. nyní budeme uvolňovat svaly, které nepotřebujete k zachování pevného stoje. Uvolněte čelo, svaly kolem očí, ústa, čelist, hlasivky. Uvolněte také obě paže. Dokonce můžete uvolnit i některé svaly trupu a nohou a zůstat přitom pevně a zpřímá. Stojíte pevně a uvolněně - nyní i v životě. Nyní otevřete oči, cvičení končí.

**Klidný pozorovatel** (známka 1,5). Pohodlně, ale pokud možno zpřímá, se posaďte. Zavřete oči. Zaposlouchejte se do zevních zvuků, které k vám přicházejí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezúčastněného diváka... Nyní si uvědomte vlastní tělo. Vnímejte ho co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovávejte postoj

neosobního, nezúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte, nic víc... A nyní s uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. I zde je vnímejte pozorně, ale uvolněně a neosobně. Nechte myšlenky přicházet a odcházet, uvědomujte si, jak navazují i mezery mezi nimi. Zachovávejte ale stále postoj uvolněného nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele... Nyní se připravte na konec cvičení. Hlouběji se nadechněte, protáhněte se a otevírejte oči. (Toto cvičení tvá s dětmi cca. 3 minuty, dospělí by ho mohli cvičili podstatně déle.)

**Relaxace** (známka 1,8): Toto cvičení je popsáno v kapitole o jógové relaxaci pod názvem šavásana. Za normálních okolností se praktikuje vleže na zádech, praktikování vsedě je vynuceno okolnostmi. Děti tohoto věku ve školní třídě nebývají většinou schopné zachovat naprosté ticho a je třeba počítat s určitou mírou chichotání a pošťuchování. Přesto děti cvičení hodnotí pozitivně

### Další cvičení

Následují další cvičení, která dostala od dětí známky 3,0 a lepší řazena podle oblíbenosti. Všechna cvičení provádíme plynule bez švihů a nenásilně.

**Postupný podřep** (známka 1,2): V širokém stoji rozkročném propleťte prsty rukou vpředu před tělem a nechte paže volně viset dolů. Během celého cvičení stůjte rovně. Přejděte do mírného podřepu a setrvejte v krátké výdrži, vzpřímený trup se tak sníží o několik centimetrů. Vraťte se do výchozí polohy. Cvičení čtyřikrát zopakujte a při každém dalším opakování přejděte do hlubšího podřepu. Cvičení můžete spojit s dýcháním (s nádechem podřep, s výdechem vzpřím).

**Procvičení krku** (známka 1,9): Ve stoji mírně rozkročném pomalu předkloňte a zakloňte hlavu. Opět možno spojit s dýcháním: S výdechem předklon, s nádechem hlava rovně, výdech záklon, s nádechem hlava rovně, výdech předklon. Opakujte 5 i vícekrát.

Stejným způsobem procvičujeme krk do stran. Hlavu ukláníte střídavě k pravému a levému rameni, je to čistý úklon bez rotace. Opět je možno spojit s dýcháním.

**Procvičení ramen** (známka 1,9): Ve stoji spojném se špičkami prstů dotkněte ramen (skrčte připažmo, ruce položte na ramena). Lokty opisujte bočné kruhy, nejprve vpřed, pak vzad. Opakujte 5x v obou směrech..

**Kočka s oporou o lavici nebo židli** (známka 1,9): Ve stoji mírně roznožném se dlaněmi s nataženými pažemi opřete o lavici nebo židli. S výdechem postupně páteř ohněte, hlavu vyvěste mezi paže. S nádechem postupně páteř prohněte a uvolněte břicho. Tedy jinak řečeno: s výdechem udělejte kočičí hřbet, hlava jde na prsa. S nádechem zdvíhejte hlavu a zaklánějte trup (pes). Opakujte asi 5x.

**Dvojí úhel** (známka 2): Stojíte zpřímá, nohy u sebe (stoj spojný). Za zády propleťte prsty natažených paží. S výdechem se pomalu prohnutě předklánějte, to znamená první jde hrudník, ne hlava. Natažené a propnuté paže jdou obloukem nad hlavu. Po krátké výdrži se s nádechem vracejte do stoje spojného. Opakujte 3 - 5x.

**Strom ve větru** (známka 2,25): Ve stoji rozkročném propleťte prsty, vytočte dlaně vzhůru. Uklánějte trup a nataženými pažemi střídavě doprava a doleva. Opakujte zhruba 5x na obě strany. Nakonec s výdechem spusťte paže podle těla.

**Pohybující se hora** (známka 2,3): Nohy jsou asi 10 cm od sebe, prsty zaklesněte do sebe a dlaně vytočte vzhůru, paže natažené. S nádechem přejděte do výponu, pěkně se protáhněte, krátká zádrž dechu, s výdechem zpět na plná chodidla. Opakujte 3 - 5x.

**Křídla** (známka 2,4): Ve stoji s nohama u sebe upažte dlaněmi vpřed a nedechněte se, trup se v horní části prohýbá vzad, hlava se mírně zaklání. Nyní vydechněte, předklánějte se a spojte dlaně natažených paží před tělem ve výši ramen. Pohyb plynule opakujte 3-5x.

**Já jsem - cvik na zvyšování zdravého sebevědomí** (známka 2, 4): Postavte se do stoje rozkročného, zhluboka se nadechněte a rozpažte. S výdechem jemně bubnujete pěstmi o hrudník a vyslovujete hlubokým hlasem táhlé „jááááá“. Při dalším nádechu se cvičí stejně a vyslovuje se dlouhé „jsemmmmmmm“. Opakujte např. 2x. Cvik jsme úspěšně používali jako výraznou tečku za programem, tj. jako poslední bod v poslední hodině.

**Tahání za provaz** (známka 2,5): Ve stoji spojném předpažte pokrčené paže. Představte si, že před vámi visí provaz. Vší silou ho střídavě pravou a levou rukou táhněte dolů. Můžete si např. představit že táhnete na kladce kbelík s maltou.

**Čáp** (známka 2,5): Ve stoji spojném ohněte pravé koleno a jako při běhu zdvihněte pravou patu vzhůru. Sepněte ruce na prsou, přeneste váhu dopředu na levou nohu. Trup naklánějte dopředu, hlava je v mírném záklonu. Rovnováhu udržíte lépe, když se budete dívat na nějaký bod před sebou. Dýchejte normálně. Po kratší výdrž opakujeme cvičení na opačnou stranu.

**Poloviční protažení** (známka 2,5): Postavte se s nohama roznoženýma na šíři ramen. S nádechem vzpažte nataženou pravou ruku, natažená levá se dotýká zadní strany stehna. S výdechem se zaklánějte v hrudní oblasti, dívejte se za vzpaženou pravou rukou, vytahujte ji vzhůru a vzad. Levou dlaň suňte po zadní straně stehna. S nádechem se vraťte zpět do vzpřímeného stoje, s výdechem připažte pravou ruku. Opakujte asi 3x na obě strany.

**Flétnista** (známka 2,5): Postavte se zpřímá. Zdvihněte pravou nohu a překřížte ji přes levou holeň, pravé lýtko se dotýká holenní kosti, pravé chodidlo je téměř kolmo k zemi. Zdvihněte ruce do výše úst, jako byste drželi na pravé straně příčnou flétnu. Tedy kde pata, tam flétna. Chvilí vydržte, dýchání je normální. Pak opakujte symetricky na opačnou stranu.

**Opice** (známka 2,5): V rozkročném stoji se nadechněte a vzpažte. S výdechem se prohnutě předklánějte až se natažené ruce dostanou na zem, hlava je zdvižená. Pokud byste měli při provádění cviku problémy, můžete mírně pokrčit nohy v kolenou. S nádechem se vraťte do výchozí polohy. Opakujte 3x.

**Sekání dříví (bez podřepu)** (známka 2,7): Postavte se zeširoka. propleťte prsty, natažené paže předpažte. S nádechem natažené paže s propletenými prsty zdvihejte nad hlavu a mírně se zaklánějte v hrudní oblasti. S výdechem se vraťte do vodorovné polohy.

**Cvičení koňské síly** (známka 2,8): Široce se rozkročte, vytočte pravou nohu kolmo k levé. Přeneste váhu na pravou nohu, pokrčte ji v koleni. Vypněte co nejvíce hrudník, ruce sepněte na prsou a hrudníkem tlačte proti rukám jako kůň, když táhne vůz. Chvilí vydržte a dýchejte normálně. Stejným způsobem cvičte na opačnou stranu.

**Volavka** (známka 2,8): Ve stoji spojném zdvihněte pravou nohu tak, aby stehno bylo vodorovně a podkolení kolmo ke stehnu. Paže jsou u těla, předloktí vodorovně a ruce ohnuty v zápěstích, takže prsty směřují kolmo k zemi. Po kratší výdrž s normálním dýcháním cvičte stejně na opačnou stranu.

**Námořník** (známka 2,9): Ve spojném stoji překřížíte zápěstí v dolní části břicha. S nádechem oblouky zevnitř vzpažte nad hlavu, tam se znovu kříží zápěstí. S výdechem jdou ruce vnitřním obloukem do upažení, dlaně vzhůru. S dalším nádechem se ruce opět zkříží nad hlavou. S výdechem se pak oblouky dovnitř vraťte dolů a zkříží se před tělem v dolní části břicha. Opakujte 3-5x nebo podle potřeby.

**Hadí protažení** (známka 2,9): V vzpřímeném stoji propletete prsty za zády. Propnutím paží a tahem lopatek k sobě a záklonem hlavy proveďte hrudní záklon. S výdechem se vracíte nazpět do vzpřímeného stoje, prsty u rukou zůstávají propletené, ale paže se uvolní. Opakujte asi 3-5x.

**Pozice síly** (známka 2,9): Postavte se s nohama asi 10 cm od sebe. Sepněte ruce nad hlavou a dívejte se na sepnuté dlaně. Při tom jděte dolů do mírného podřepu. Vydržte chvíli a dýchejte při tom normálně.

**Pštros** (známka 3): Stojíte zpřímá, nohy mírně od sebe. Mírně se prohnutě předklánějte hrudníkem napřed, natažené paže jdou vzad, prsty jsou roztažené. Hlava se dívá dopředu. Můžete se při tom i zdvihnout na špičky. Chvíli vydržte a dýchejte normálně.

**Hrdina** (známka 3): Ve stoji rozkročném nakročte tak, aby pravé chodidlo bylo kolmo na levé. Přeneste váhu na pravou nohu a pravé koleno poněkud pokrčte. Trup vytočte doprava, upažte, případně dejte ruce v bok. Vypněte hrudník. Po kratší výdrž s normálním dýcháním se vracíme do výchozí polohy a opakujeme na opačnou stranu.

**Trojúhelník** (známka 3): Postavte se do širokého rozkročného stoje, upažte. S výdechem se ukláníte vpravo, pravá ruka se dotýká zevní strany levé nohy, vnitřní strana levé paže jde k levému uchu. S nádechem se vracíte do vzpřímeného stoje, s výdechem na opačnou stranu. Cvičte na obě strany asi 3x.

**Plavání** (známka 3) : V mírném stoji rozkročném přejděte do rovného předklonu a provádějte kraulové nebo prsařské pohyby paží. V mírném hrudním záklonu můžete imitovat znakové pohyby paží.

**Vytrásání** (známka 3): Postavte se rozkročmo, mírně se předkloňte. Ruce nechte viset volně dolů. Nyní vytrásejte nejdříve pravou ruku... pak levou... Vytrásejte obě ruce, nohy, celé tělo i hlavu... Pěkně se protřeste... Pokud uzná vedoucí programu za vhodné a je na to nálada, je možné cvičení doprovázet táhlým „húúúú“.

Další cvičení, která jsme zkoušeli, byla hodnocena hůře nežli 3. Některá z nich pravděpodobně proto, že byla trochu komplikovaná vzhledem k omezenému času na jejich nácvik. Po zvládnutí by se možná dětem líbila podstatně více.

## Literatura

Angus, S. F.: Three approaches to stress management for children. *Elementary School Guidance & Counseling*, 23, 1989, 3, s. 228-233.

Aron, A., Aron, E. N.: The transcendental meditation program's effect on addictive behavior. *Addictive Behaviors*, 5, 1980, 1, s. 3-12.

Benson, H., Wallace, R. K.: Decreased drug abuse with Transcendental Meditation - a study of 1,862 subjects. In: Shapiro, D. H., Walsh, R. N. (Eds.): *Meditation: classic and contemporary perspectives*. Aldine, New York, 1984, p. 97-104.

Berger, B. G., Owen, D. R.: Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercises may not be necessary. *Percept. Mot. Skills*, 75, 1992, 1331-1343.

Chang, J., Hiebert, B.: Relaxation procedures with children: A review. *Medical Psychotherapy: An International Journal*, 2, 1989, 163-176.

Clements, G., Krenner, L., Mölk, W.: The use of Transcendental meditation programme in the prevention of drug abuse and in the treatment of drug-addicted persons. *Bulletin of Narcotics*, 15, 1988, s. 51-56.

- Engel J. M.: Relaxation training: a self-help approach for children with headaches. *Am. J. of Occupational Therapy*, 46, 1992, 7, s. 591-596.
- Engel, J. M., Rapoff, M.: Long-term follow-up of relaxation training for paediatric headache disorders. *Headache*, 32, 1992, 3, s. 152-156.
- Gelderloos, P., Walton, K. G., Orme-Johnson, D. W., Alexander, C. N.: Effectiveness of the Transcendental Meditation program in preventing and treating substance misuse: a review. *Int. J. Addict.* 26, 1991, 3, s. 293-325
- Gupta, A. K. Narain, N. J. Yogasanas in treatment of dysthymia - a double blind controlled study. *World Congress of Social Psychiatry, New Delhi, 9.-13.11.1992*
- Jóga pro děti. (Přeložil Miltner, V., autor neuveden). Nakladatelství Libereckých tiskáren, 1990, s. 32.
- Kahn, J. S., Kehle, T. J., Jenson, W., R., Clark, E.: Comparison of cognitive-behavioral, relaxation, and self-modeling interventions for depression among middle-school students. *School Psychology Review*, 19, 1990, 2, s. 196-211.
- Moltane, D. H.: Improving the behaviors, self-concept, and achievement of learning disabled children through group counseling using relaxation. *Dissertation Abstracts International*, 48, 1988, 12, s. 3053-A.
- Moretti-Altuna, G.: The effects of meditation versus medication in the treatment of attention deficit disorders with hyperactivity. *Dissertation Abstracts International*, 47, 1987, 11, s. 4658.
- Nešpor, K.: Nové směry v prevenci zneužívání alkoholu a jiných drog., *Protialkoholický obzor*, 27. 1992, 4, s. 209 - 215.
- Nešpor, K.: „Peer“ programy - prevence za účasti vrstevníků. *Protialkoholický obzor*, 27, 1992, č. 4, s. 244 - 248
- Nešpor K.: Control and Yoga. *Aryavaidyan*, 1, 1988, 13, s. 161-165.
- Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a na středních školách. Příručka pro pedagogy. Vydal Sportpropag pro MŠMT, 1996, s.156.
- Nešpor, K., Fischerová, D., Csémy, L., Pernicová, H.: FIT IN 2001 PLUS. Příručka pro spolupracovníky programu FIT IN na základních a středních školách. FIT IN, 2. rozšířené vydání. Vydal Sportpropag pro MŠMT, 1996, s. 124.
- Platania-Solazo, A., Field, T., M., Tiffany, M. a spol.: Relaxation therapy reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Acta Paedopsychiatrica: International Journal of Child & Adolescent Psychiatry*, 55, 1992, 2, s. 115-120.
- Rauhala, E., Alho, H., Hänninen, O., Helin, P.: Relaxation training combined with increased physical activity lowers the psychophysiological activation in community-home boys. *International Journal of Psychophysiology*, 10, 1990-1991, 1, s. 63-68.
- Raymer, R., Poppen, R.: Behavioral relaxation training with hyperactive children. *J. Behav. Ther. and Exp. Psychiat.*, 16, 1985, s. 309-316.
- Richter, I. L., McGrath, P. J., Humphreys, P. J., Goodman, J. T., Firestone, P., Keene, D.: Cognitive and relaxation treatment of paediatric migraine. *Pain*, 25, 1986, s. 195-203.
- Satyananda, S. S.: Asana, Pranayama, Mudra , Bandha. Bihar School of Yoga (Munger, Indie), 1983 (6. vydání), s. 403.



Satyananda, S. S.: Yoga education for children. Bihar School of Yoga (Munger, Indie), 1990 (2. vydání), s. 348.

Sharma, K, Shukla, V.: Rehabilitation of drug-addicted persons: the experience of the Nav-Chetna Center in India. Bulletin on Narcotics, 1988, 43-49, 3, s. 1264-1266.

Stanton, H. E.: The reduction of children's school-related stress. Australian Psychologist, 20, 1985, 2, s. 171-176.

Wohlandová-Bednářová, V.: Uplatnenie psychoterapie v psychologickú starostlivosť o dieťa s ľahkou orgánovou dysfunkciou. Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 3, 1977, s. 229-234

Zemánková, M., Hodaňová, J., Trčálková, Z.: Speciální pohybová výchova - příspěvek ke zlepšení potíží dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí. Československá pediatrie 35, 1980, 4, s. 359-362.

Zenker, E., Fava, S., Slaughter, K.: Improving writing skills through relaxation training. Academic Therapy, 21, 1986, 4, s. 427-432.

Pazourek junior: Píšete, že relaxaci používali u dětí ze zvláštních škol. Pochopili vůbec, oč jde?

Relaxaci úspěšně aplikovali nejen u dětí, ale i u dospělých s nižším intelektem. Techniku relaxace v tomto případě zjednodušili a přizpůsobili.

### **Relaxační techniky a imunitní systém**

Zájem o poruchy imunitního systému v odborné i laické veřejnosti roste. To je dáno více okolnostmi: narůstajícím výskytem HIV/AIDS (tedy získaného syndromu imunodeficitu) i relativně častými jinými poruchami imunitního systému, což se projevuje zvýšeným výskytem řady nemocí. Lidé závislí na alkoholu nebo na jiných návykových látkách, s nimiž řadu let pracujeme, jsou oslabením imunitního systému více ohroženi mimo jiné i proto, že vysoké dávky alkoholu a jiných návykových látek (včetně drog z konopí) oslabují imunitní systém. V tomto sdělení se zaměřím na jeden z poměrně velmi bezpečných a nenákladných způsobů, jak imunitní systém posilovat, totiž na využívání relaxačních technik.

### **Nepřímé důkazy týkající se vlivu relaxačních technik na imunitní systém**

Relaxační techniky zmírňují úzkosti a deprese, využívají se k mírnění bolesti, u stavů vyčerpání i v mnoha dalších indikacích (Nešpor, 1983, 1994) souvisejících se stresem. Mohou být i užitečnou součástí programů týkajících se prevence a léčby problémů působených alkoholem a jinými návykovými látkami (Nešpor a Csémy, 1996). Relaxační techniky také zvyšují pocit zvládnutí bezmoci a stresu a (Fischler a Szafran, 1992). Úspěšné použití relaxačních technik u stavů, které imunitní systém oslabují, nepřímo svědčí o jejich pozitivním vlivu na imunitu.

### **Některé experimentální studie**

Eller (1995) zjistil že Jacobsonova progresivní relaxace vedla u pacientů infikovaných virem HIV/AIDS ke zvýšení počtu CD4+ T lymfocytů a ke zmírnění deprese. Tak potvrdil pozitivní výsledky starší studie (Antoni a spol., 1991), svědčící o pozitivním vlivu relaxačních technik a dalších technik zvládnutí stresu na imunitní systém u osob infikovaných virem HIV/AIDS nebo infekcí ohrožených.

Podle Solberga a spol. (1995) zmírnilo praktikování meditační techniky imunosupresivní vliv namáhavého tělesného cvičení. Relaxace také zvýšila hladiny imunoglobulinu A ve slinách (Jasnoski a Kugler, 1987, Tsao, 1989). Zachariae a spol. (1990) uvádějí, že relaxace a řízená imaginace vedly u normálních dobrovolníků k signifikantnímu zvýšení počtu NK (natural killer) lymfocytů. S normální populací pracovali také McGrady a spol. (1991). V jejich studii vedlo praktikování relaxační techniky ke zvýšení blastogeneze lymfocytů po stimulaci mitogeny.

Edwards (1990) neprokázali po imaginaci a relaxaci zvýšení počtu NK lymfocytů u žen s rakovinou prsu, avšak došlo k signifikantnímu zvýšení aktivity NK lymfocytů. Signifikantně zvýšenou aktivitu NK lymfocytů, ale i zvýšení jejich počtu u žen s rakovinou prstu zjistila jiná studie (Gruber a spol., 1993).

Peavey a spol. (1985) uvádějí, že po aplikaci relaxace s využitím biologické zpětné vazby došlo u pokusných osob k zlepšení fagocytární funkce neutrofilních leukocytů.

### **Literatura**

Antoni, M. H., LaPerriere, A., Schneiderman, N., Fletcher, M. A.: Stress and immunity in individuals at risk for AIDS. *Stress Med*, 7, 1991, č. 1, s. 35-44.

Edwards, M D.: The effectiveness of relaxation-visualization training on the natural killer (NK) cells of breast cancer patients. *Dissertation Abstracts International*, 50, 1990, č. 8, s. 3691-B.

Eller, L. S: Effects of two cognitive-behavioral interventions on immunity and symptoms in persons with HIV. *Ann. Behav. Med.*, 17, 1995, č. 4, s.339-348.

Fischler, B., Szafran, A. W: Mediating role of cognitive parameters on immune effect of stress. *Psychol. Med*, 24, 1992, č. 3, s. 295-296.

Gruber, B., L., Hers, S. P., Hall, N. R., Weletzky, L. R. L. a spol.: Immunological responses of breast cancer patients to behavioral interventions. *Biofeedback and Self-Regulation*, 18, 1993, č. 1, s. 1-22.

Jasnoski, M. L., Kugler, J.: Relaxation, imagery, and neuroimmunomodulation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 496, 1987, 5, p. 722-730.

McGrady, A., Conran, P., Dickey, D., Garman, D., Farris, E., Schumann-Brzezinski, C.: The effects of biofeedback-assisted relaxation on cell-mediated immunity, cortisol, and white blood cell count in healthy adult subjects. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 1991, č. 4, s. 343-354.

Peavey, B. S., Lawlis, G. F., Goven, A.: Biofeedback-assisted relaxation: effects on phagocytic capacity. *Biofeedback Self-Regul.*, 10, 1985, č. 1, s. 33-47.

Solberg, E. E., Halvorsen, R., Sundgot, B. J., Ingjer, F., Holen, A.: Meditation: A modulator of the immune response to physical stress. A brief report. *Br. J. Sports Med.* 29, 1995, č.4, s. 255-257.

Tsao, C.: Health communication: The relationship of the immune system to relaxation, music and emotional affect. *Dissertation Abstract International*, 50, 1990, 11, p. 3537-A.

Zachariae, R., Kristensen, J. S., Hokland, P., Ellegaard, J., Metze, E., Hokland, M.: Effect of psychological intervention in the form of relaxation and guided imagery on cellular immune function in normal healthy subjects. An overview. *Psychother. Psychosom.*, 54, 1990, č. 1, s. 32-39.

### **Relaxační techniky u psoriázy (lupénky)**

Psoriáza je poměrně častá kožní choroba, jejíž příčina není dosud zcela známá. Podle amerických odhadů trpí touto nemocí v té či oné podobě 2 až 4 % bělošské populace. Určitou roli při vzniku psoriázy má nepochybně dědičnost. Významný je ale také vliv stresu a dalších psychologických faktorů, jak o tom svědčí např. práce Winchella a Wattse (1988). Proto nepřekvapuje, že je relaxace prospěšná i zde. Tak Farber a Nall (1993) konstatují, že při léčbě psoriázy hraje značnou roli zvládnutí stresu a doporučují biofeedback a relaxaci. Zajímavá práce pochází od izraelských autorů. Ti porovnávali účinek relaxace navozené za pomoci biofeedbacku a relaxace bez biofeedbacku. Relaxace byla stejně účinná, ať už se použil biofeedback nebo ne.

#### **Literatura**

Farber, E. M., Nall, L.: Psoriasis: a stress-related disease. *Cutis*. 51, 1993, č. 5, s. 322-326.

Keinan, G., Segal, A., Gal, U., Brenner, S.: Stress management for psoriasis patients: The effectiveness of biofeedback and relaxation techniques. *Stress Med.*, 11, 1995, č.4, s.235-241.

Winchell, S. A., Watts, R. A.: Relaxation therapies in the treatment of psoriasis and possible pathophysiological mechanisms. *J. Am. Acad. Dermatol.* 18, 1988. č. 1 Pt 1, s.101-104

### **Relaxační techniky u epilepsie**

Jacobsonova progresivní relaxace je vhodná při léčení epilepsie, jak o tom svědčí práce týmu z Chicaga (Puskarich a spol., 1992). Použití relaxace vedlo ke snížení počtu záchvatů o 29 %, kdežto v kontrolní skupině to bylo pouze o 3 %. Autoři doporučují zařazení progresivní relaxace do standardní léčby, jakožto levné a účinné metody. Rousseau a spol. (1985) uvádějí zlepšení psychického stavu a snížení počtu záchvatů u pacientů s epilepsií, u nichž byla použita progresivní relaxace. Dahl a spol. (1987) zaznamenali dobré výsledky s relaxací i u pacientů, kteří dostatečně nereagovali na léčbu léky. Zlepšení bylo patrné i při kontrole po 30 týdnech. Indičtí lékaři (Panjwani a spol., 1996) zaznamenali příznivé účinky jógy. Její použití vedlo k pronikavému snížení počtu záchvatů a pozitivní efekt přetrvával při kontrole po 6 měsících.

#### **Literatura**

Dahl, J., Melin, L., Lund, L.: Effects of a contingent relaxation treatment program on adults with refractory epileptic seizures. *Epilepsia* 28, 1987, 2, s. 125-132.

Panjwani, U., Selvamurthy, W., Singh, S. H., Gupta, H. L., Thakur, L., Rai, U. C.: Effect of Sahaja yoga practice on seizure control and EEG changes in patients of epilepsy. *Indian J. Med. Res.* 103, 1996, 3, s. 165-172.

Puskarich C. A., Whitman, S; Dell, J., Hughes, J. R., Rosen, A. J. Hermann, B. P.: Controlled examination of effects of progressive relaxation training on seizure reduction. *Epilepsia*, 33, 1992, č. 4, s. 675-680.

Rousseau, A., Hermann, B., Whitman, S.: Effects of progressive relaxation on epilepsy: Analysis of a series of cases. *Psychological Reports*, 57, 1985, s. 1203-1212.

Pan Pazourek: Takže, když má někdo epilepsii a začne relaxovat, může vysadit léky?

To jistě ne. Náhlé vysazení léků pro epilepsii by mohlo vyvolat záchvat. Doporučuji dbát doporučení odborného lékaře. Relaxace může léčbu epilepsie vhodně doplnit, ale zpravidla

nenahrazuje jiné léčebné postupy. Opakuji znovu, že pro pacienta s epilepsií je vhodnější krátká svalová relaxace. Nevhodné by byly dlouhé relaxace, při kterých by mohl pacient usínat.

### **Relaxační techniky u srdečních nemocí**

Touto oblastí jsem se podrobněji zabýval již dříve (Nešpor, 1979 a 1981). Optimistické údaje o využívání relaxačních technik při léčbě hypertenze (vysokého krevního tlaku), o nichž se v těchto člancích zmiňuji, pozdější výzkum jednoznačně nepotvrdil. Zdá se že relaxace bude vhodnější tam, kde by byly možné vedlejší účinky léků zvláště nepříjemné. To se týká např. pilotů nebo těhotných žen (Little, 1984, Brownstein a Dembert, 1989).

Na druhé straně se ale plně potvrdila užitečnost relaxace a jógy v rehabilitaci pacientů po srdečním infarktu (Duivenvoorden a Van Dixhoorn, 1991, Guzzetta, 1991). V této souvislosti je také třeba zmínit starší práce plzeňského týmu, který využil při rehabilitaci pacientů po srdečním infarktu autogenní trénink (Poláčková a spol. 1977) a práci indických autorů, kteří použili ve stejné indikaci velmi šetrná jógová cvičení (Tulpule a Tulpule, 1980). Strategie pro lepší zvládnutí stresu včetně relaxace se osvědčily i u pacientů po operaci na věnčitých tepnách (Trzcieniecka-Green a Steptoe, 1996). Van Dixhoorn (1997) uvádí, že pacienti po srdečním infarktu, kteří byli kromě standardní léčby léčeni i relaxací, byli v lepším stavu a vyžadovali kratší následnou nemocniční léčbu, začlenění relaxace do rehabilitačního programu tedy mělo i pozitivní ekonomický efekt. Duševní stav u pacientů se srdečními nemocemi se podařilo příznivě ovlivnit i za pomoci progresivní relaxace (Bohachick, 1984). Pro zajímavost uvádím, že první mně známá práce o využívání jógy u srdečních nemocí byla uveřejněna již v roce 1948 ve Spojených státech (Friedel, 1948). Autor v ní úspěšně použil relaxaci navozenou jednoduchým dechovým cvičením u 11 pacientů s anginou pectoris.

Další se týkají vlivu jógových technik srážlivost krve a na hladinu krevních lipidů. Chohan a spol. (1984) zjistili, že jóga může snížit riziko srdečního infarktu vlivem na krevní srážlivost. Talukdar a spol. (1996) popsali příznivý účinek jógy na profil lipidů v plasmě. Cooper a Aygen (1979) referovali o příznivém účinku jógové meditace u pacientů s hypercholesterolemií. Jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů u srdečních nemocí je kouření. Wynd (1992) uvádí, že použití relaxace vedlo k snížení stresu a k tomu, že lidé, kteří chtěli přestat kouřit a relaxovali, byli častěji úspěšní. Patelová a Carruthers (1977) a Patelová a spol. (1985) pozorovali pokles rizikových faktorů pro srdeční choroby u pacientů, které naučili relaxovat za pomoci biofeedbacku. Snížení některých rizikových faktorů srdečních nemocí nastalo v důsledku relaxace i ve studii Carsona a spol. (1988).

### **Literatura**

Bohachick, P.: Progressive relaxation training in cardiac rehabilitation: Effects on psychological variables. *Nursing Research*, 33, 1984, 5, s 283-287.

Brownstein, A. H., Dembert, M. L.: Treatment of essential hypertension with yoga relaxation therapy in a USAF aviator: a case report. *Aviat. Space Environ. Med.*, 60, 1989, 7, s. 684-687.

Carson, M. A., Hathaway, A., Tuohey, J. P., McKay, B. M.: The effect of a relaxation technique on coronary risk factors. *Behav. Med.*, 14, 1988, 2, s. 71-77.

Cooper, M. J., Aygen, M. M.: A relaxation technique in the management of hypercholesterolemia. *J. Human Stress*, 5, 1979, 12, s. 24-27.

- Duivenvoorden, H. J., Van Dixhoorn, J.: Predictability of psychic outcome for exercise training and exercise training including relaxation therapy after myocardial infarction. *Psychosom. Res.* 35, 1991, 4-5, s. 569-578.
- Friedel, A.: Automatic attentive breathing in angina pectoris. *Minnesota Medicine*, 1948, 8, 875-881.
- Guzzetta, C., E.: Effects of relaxation and music therapy on patients in a coronary care unit with presumptive acute myocardial infarction. *Heart Lung*, 18, 1989, 6, s.609-616.
- Chohan, I. S., Nayar, H. S., Thomas, P., Geetha, N. S.: Influence of yoga on blood coagulation. *Thromb. Haemost.*, 51, 1984, 2, s. 196-197.
- Little, B. C., Hayworth, J., Benson, P., Hall, F., Beard, R. W., Dewhurst, J., Priest, R. G.: Treatment of hypertension in pregnancy by relaxation and *Lancet*. 1, 1984, 8382, s. 865-867.
- Nešpor, K.: Jóga a prevence kardiovaskulárních chorob. *Čas. Lék. čes.*, 118, 1979, 11, s. 333-335.
- Nešpor, K.: Prevence některých kardiovaskulárních chorob z hlediska psychosomatiky. *Čas. Lék. čes.*, 120, 181,35,s. 1055- 1058.
- Patel, Ch., Carruthers, M.: Coronary risk factor reduction through biofeedback-aided relaxation and meditation. *Journal of the Royal College of General Practitioners*, 25, 1977, s. 401-405.
- Patel, Ch., Marmot, M. G., Terry, D. J., Carruthers, M., Hunt, B., Patel, M.: Trial of relaxation in reducing coronary risk: four year follow up. *British Medical Journal*, 290, 1985, s. 1102-1106.
- Poláčková, J. a spol.: Autogenní trénink jako součást komplexní rehabilitační péče o nemocné v poinfarktovém období. *Čas. Lék. čes.*, 116, 1977, s. 1580-1583.
- Talukdar, B., Verma, S., Jain, S. C., Majumdar, M.: Effect of yoga training on plasma lipid profile, R. B. C. membrane lipid peroxidation and Na(+)K(+) ATPase activity in patients of essential hypertension. *Indian J. Clin. Biochem.*, 11, 1996, 2, s. 129-133.
- Trzcieniecka-Green, A., Steptoe, A.: The effects of stress management on the quality of life of patients following acute myocardial infarction or coronary bypass surgery. *Eur. Heart J.*, 17, 1996, 11, s. 1663-1670
- Tulpule, T. H a Tulpule, A. T.: Yoga - a method of relaxation for rehabilitation after myocardial infarction. *Indian Heart J.*, 32, 1980, č. 1-2, s. 1-7.
- Van Dixhoorn, J.: Favourable effects of breathing and relaxation instructions in cardiac rehabilitation: A 5-year randomised follow-up. *Ned. Tijdschr. Geneesk.*, 141, 1997, 11, s. 530-534.
- Wynd, C. A.: Relaxation imagery used for stress reduction in the prevention of smoking relapse. *J. Adv. Nurs.* 17, 1992, 3, s. 294-302.

### ***Relaxační techniky a mírnění bolesti***

Relaxační techniky nacházejí uplatnění i při mírnění bolesti.

Podle Achterberga a spol. (1989) se relaxace (ať s biofeedbackem nebo bez něj) osvědčila při mírnění bolesti a snižování úzkosti u pacientů, kteří prodělali ortopedické trauma.

Holden-Lund (1988) uvádí, že relaxace vedla nejen k mírnění úzkosti, ale že také urychlovala

hojení ran po chirurgickém zákroku. Relaxace se také osvědčila k mírnění bolesti pacientů po operaci srdce (Miller a Perry, 1990). Podle jiné studie (Laserman a spol., 1989) vedlo použití relaxační techniky u pacientů, kteří podstoupili operaci srdce, k poklesu pooperační supraventrikulární tachykardie, napětí a hněvu. Relaxační technika se také osvědčila u pacientů prodávajících ambulantní chirurgický zákrok (Domar a spol., 1987).

Corah a spol. (1979) úspěšně použili relaxaci k mírnění stresu a bolesti při stomatologickém zákroku. Litt a spol. (1995) doporučují relaxaci jako vhodnou přípravu před čelistní chirurgií.

Zajímavá práce pochází ze Spojených států. Podle ní vedlo použití jógové relaxace a dalších jógových cvičení k mírnění bolesti pacientů s osteoarthritis rukou (onemocnění kloubů rukou). U osob pravidelně praktikujících relaxaci a další jógová cvičení došlo navíc k zvýšení rozsahu pohybu nemocných kloubů (Garfinkel, 1992).

## Literatura

Achterberg, J., Kenner, C., Casey, D.: Behavioral strategies for the reduction of pain and anxiety associated with orthopaedic trauma. *Biofeedback Self-Regul.*, 14, 1989, 2, s. 101-114.

Corah, N. L., Gale, E. N., Illing, S. J.: The use of relaxation and distraction to reduce psychological stress during dental procedures. *JADA*, 98, 1979, s. 390-394.

Domar, A. D., Noe, J. M., Benson, H.: The preoperative use of the relaxation response with ambulatory surgery patients. *Journal of Human Stress*, 1987, 4, s. 101-107.

Garfinkel, M. S.: The effect of yoga and relaxation techniques on outcome variables associated with osteoarthritis of the hands and finger joints. *Dissertation Abstracts International*, 53, 1992, 5, s. 1408-A.

Holden-Lund, C.: Effects of relaxation with guided imagery on surgical stress and wound healing. *Res. Nurs. Health*, 11, 1988, 4, s. 235-244.

Laserman, J., Stuart, E. M., Mamish, M. E., Benson, H.: The efficacy of the relaxation response in preparing for cardiac surgery. *Behav. Medicine*, 12, 1989, s. 111-117.

Litt, M. D., Nye, C., Shafer, D.: Preparation for oral surgery: Evaluating elements of coping. *J. Behav. Med.*, 18, 1995, 5, s. 435-459.

Miller, K. M., Perry, P., A.: Relaxation technique and postoperative pain in patients undergoing cardiac surgery. *Heart & Lung*, 19, 1990, 2, 136-146.

Pazourek junior: Dala by se relaxace použít, kdyby někoho mučili?

Ještě před listopadem 1989 mě zaujala informace o jedné práci, která se zabývala brainwashingem (vymýváním mozku). Při brainwashingu se válečným zajatcům za použití tělesného i duševního týrání snaží vnutit ideologii nepřítele. Napsal jsem si o článek autorům na jednu vojenskou školu v USA a článek jsem od nich dostal. Kupodivu jsem z toho tady neměl ani žádné nepříjemnosti. Autoři zmíněného článku zkoumali vojáky, kteří prošli brainwashingem, aniž by to poškodilo jejich duševní zdraví. Tito vojáci si dokázali vytvořit úspěšnou strategii, jak brainwashingu čelit. Autoři přirovnali jejich postup k autohypnóze (hypnóze, kterou si člověk navozuje sám). V tomto stavu pak docházelo k jevům, které se používají i v relaxačních a v meditačních technikách, jako např. schopnost neosobního pozorování situace, postoj nezúčastněného diváka nebo aktivní navozování si vhodných představ.

### **Relaxační techniky a nádorová onemocnění**

Syrjala a spol. (1995) popisují méně bolestí u pacientů s rakovinou, kteří podstoupili transplantaci kostní dřeně a u nichž byla použita relaxační technika. Pozitivní zkušenosti s mírněním bolesti u pacientů s pokročilou rakovinou uvádí i Fleming (1985). V další studii (Larsson a Starrin, 1992) se relaxační techniky osvědčily k zlepšování emočního stavu u pacientek s rakovinou prsu. Relaxační techniky doporučuje jako součást širší léčebné strategie u rakoviny prsu i Magarey (1988). Relaxace může i mírnit některé nežádoucí účinky léčby nádorových onemocnění (Decker a spol., 1992, Kaufman a spol., 1989). Práce australského lékaře A. Meares (např. 1983) naznačují, že meditace by mohla mít u nádorových onemocnění i podstatně hlubší efekt, než je jen mírnění bolesti. Větší ambice než je mírnění bolesti a vedlejších účinků léků má i technika manželů Simontonových (1994). V naší literatuře se využíváním jógy a relaxace u nádorových onemocnění zabývala podrobněji Dostálová (1993).

### **Literatura**

Decker, T. W., Cline-Elsen, J., Gallagher, M.: Relaxation therapy as an adjunct in radiation oncology. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 1992, 3, s. 388-393.

Dostálová, O.: Jak vzdorovat rakovině. Grada Avicenum, 1993, s. 205.

Fleming, U.: Relaxation therapy for far-advanced cancer. *The Practitioner*, 229, 1985, s. 471-475.

Kaufman, K. L., Tarnowski, T. J., Olson, R.: Self-regulation treatment to reduce the aversiveness of cancer chemotherapy. *Journal of Adolescent Health Care*, 10, 1989, 4, s. 323-327.

Larsson, F., Starrin, B.: Relaxation training as an integral part of caring activities for cancer patients: Effects on well-being. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 6, 1992, 3, 197-185.

Magarey, C. J.: Aspects of the psychological management of breast cancer. *Med. J. Aust.*, 148, 1988, 5, s. 239-242.

Meares, A.: Form of intensive meditation associated with the regression of cancer. *Amer. J. Clin. Hypn.*, 25, 1983, s. 128-134.

Simonton, O. C., Matthews-Simonton, S., Creighton, J. L.: *Návrat ke zdraví*. Český překlad vyšel v nakladatelství Radost, 1994.

Syrjala, K. L., Donaldson, G. W., Davis, M. W., Kippes, M. E., Carr, J. E.: Relaxation and imagery and cognitive-behavioral training reduce pain during cancer treatment: a controlled clinical trial. *Pain*, 63, 1995, 2, s. 189-198.

Paní Pazourková: Slyšela jsem o metodě léčení rakoviny za pomoci relaxace a představ, jak bílé krvinky požírají nádor. Co je na tom pravdy?

Mate asi na mysli metodu Simontonových. Jejím autorem je americký lékař zabývající se léčbou nádorů. Podle něj je možné takto pomoci i při léčbě jiných nemocí. Rád bych ale zdůraznil, že manželé Simontonovi používali uvedený postup ne jako náhradu lékařské péče, ale jako její doplnění a součást. Kniha Simontonových byla přeložena do češtiny. Uvedený postup lze stručně shrnout následovně.

## **Relaxační metoda Simontonových**

**Příprava a prostředí:** Jako u jiných relaxačních technik.

**Výchozí poloha:** Poloha vleže na zádech, ruce dlaněmi vzhůru, nohy mírně od sebe nebo jiná uvolněná poloha. Pokud byste měli tendenci usínat, zvolte nějakou jinou méně pohodlnou polohu.

### **Postup cvičení**

- Uvědomujte svůj dech. O něco hlouběji se nadechněte a s výdechem si říkejte uvolňuji se.
- Následuje uvědomění si napětí v oblasti obličeje a uvolnění, zvláštní pozornost se věnuje uvolnění očí.
- Pak si přibližně ze shora dolů uvědomujte možná napětí v dalších částech těla a uvolňujte je: Čelisti, krk, ramena záda, paže, předloktí, ruce, hrudník, břicho, stehna, lýtka, chodidla.
- Vytvořte si příjemnou představu sebe samých v nějaké krajině, která se vám líbí. Vybavte si to co nejzřetelněji. Můžete použít i jinou příjemnou představu. Setrvejte v tomto stavu asi dvě minuty.
- Vytvořte představu nemoci nebo bolesti.
- Následuje představa léčby, která účinně léčí uvedenou nemoc. Léčba odstraňuje příčiny nemoci a posiluje vaši obranyschopnost.
- Pak vytvořte představu léčivých a obranných schopností těla. Tyto přirozené mechanismy spolehlivě odstraňují nemoc nebo bolest.
- Pak vytvořte představu sebe jako zdravého člověka.
- Vytvořte představu sebe, jako úspěšného člověka, který dosahuje svých životních cílů.
- Na závěr se pochvalte, že se na své léčbě aktivně podílíte a představte si sami sebe, jak takto, bdělí a pozorní, cvičíte 3x denně.
- Cvičení ukončete.

Paní Pazourková: Případá mi to poměrně jednoduché, proč to lidé nepoužívají častěji.

Vaše otázka by se dala vztáhnout prakticky ke všem relaxačním technikám. Jsou poměrně jednoduché a měly by se používat častěji. Ale přece jen tady budou určitá úskalí. Člověk s vážnou nemocí může trpět bolestí, být v nepříjemném duševním rozpoložení, mít starosti. A to není zrovna doba, kdy se snadno učí nové věci. Při relaxaci se někdy může vynořit i leccos nepříjemného. A konečně ne každý si dokáže uvedené představy zřetelně vytvářet. I tak je používání relaxace u nádorových onemocnění zajímavé a při nejmenším pro část pacientů užitečné.

### **Relaxační techniky v gynekologii a porodnictví**

Relaxační techniky našly také dobré uplatnění v gynekologii a v porodnictví. Irvin a spol. (1996) uvádějí, že každodenní praktikování Bensonovy relaxační odpovědi vedlo k podstatnému snížení psychických obtíží i k menšímu počtu návalů horka u žen v přechodu. Podle jiné práce (Rees, 1995) vedla stejná relaxační technika ke snížení depresí, úzkosti a ke zvýšení sebevědomí u žen, které poprvé rodily. Konadreas (1990) uvádí příznivý účinek relaxace na psychický stav žen v premenstruálním období. Liebman a MacLaren (1991)



uvádějí, že relaxace spolu s hudbou vedly u dospívajících těhotných dívek v pokročilém těhotenství ke snížení úzkosti.

### **Literatura**

Irvin, J. H., Domar, A. D., Clark, C., Zuttermeister, P. C., Friedman, R.: The effects of relaxation response training on menopausal symptoms. *J. Psychosom. Obstet. Gynaecol.*, 17, 1996, 4, s. 202-207.

Konadreas, G. K.: The effect of biofeedback and relaxation on premenstrual syndrome. *Dissertation Abstracts International*, 51, 1990, 1, s. 433-A.

Liebman, S. S., MacLaren, A.: The effects of music and relaxation third trimester anxiety in adolescent pregnancy. *Journal of Music Therapy*, 28, 1991, s. 89-100.

Rees, B. L.: Effect of relaxation with guided imagery on anxiety, depression, and self-esteem in primiparas. *J. Holist. Nurs.* 13, 1995, 3, s. 255-267.

### ***Relaxační techniky u astmatu a chronické obstrukční choroby plic***

Astma patří ke klasickým psychosomatickým chorobám, účinek stresu a psychického stavu na tuto chorobu je dlouho znám. Jain a spol. (1991) popisují příznivý účinek jógy u dospívajících s astmatem. Použití jógy vedlo v jejich výzkumu k lepší toleranci tělesného cvičení, snížení obtíží a menší spotřebě léků. Jiní indičtí autoři (Vijayalakshmi a spol., 1988) doporučují u astmatu kombinaci jógy a psychoterapie. Erskine-Millis a Schonell (1981) shrnují výsledky některých dřívějších studií. Podle nich není u astmatu účinná progresivní relaxace, zato jsou ale účinné následující postupy: autogenní trénink, forma jógové meditace zvaná transcendentální meditace, biofeedback a psychoterapeutická technika systematická desenzitizace. Pozitivní efekt relaxace zaznamenal také španělský tým (Vazquez a Buceta, 1993). Použití relaxace vedlo v jejich experimentu mimo jiné ke zkrácení doby astmatického záchvatu. Příznivé účinky meditační techniky zaznamenali také Wilson a spol. (1975). U nás se využívání jógy u dětí s astmatem ve spolupráci s lékaři léta soustavně věnuje paní Durasová z Plzně.

Relaxace se také osvědčila u pacientů s chronickou obstrukční chorobou plic. Svědčí o tom práce ze Spojených států (Gift a spol., 1992). Pacienti, u nichž autoři použili relaxační nahrávku, měli méně dechových obtíží, vykazovali nižší úzkost a snížil se odpor v dechových cestách. K podobným závěrům dospěl australský lékař Tandon (1978), který použil jógovou relaxaci a další, zejména dechová, cvičení jógy.

### **Literatura**

Erskine-Millis, J., Schonell, M.: Relaxation therapy in asthma: a critical review. *Psychosomatic Medicine*, 43, 1981, 4, s. 365-372.

Gift, A. G., Moore, T., Soeken, K.: Relaxation to reduce dyspnea and anxiety in COPD patients. *Nurs. Res.*, 41, 1992, 4, s. 242-246.

Jain, S. C., Rai, L., Valecha, A., Jha, U. K., Bhatnagar, S. O., Ram, K.: Effect of yoga training on exercise tolerance in adolescents with childhood asthma. *J. Asthma*, 28, 1991, 6, s. 437-442.

Tandon, M. K.: Adjunct treatment with yoga in chronic severe airway obstruction. *Thorax*, 33, 1978, 4, s. 514-517.

Vijayalakshmi, S., Satyanarayana, N., Krishna Rao, P. V., Prakash, V.: Combined effect of yoga and psychotherapy on management of asthma: a preliminary study. *Journal of Indian Psychology*, 7, 1988, 2, s. 32-39.

Wilson, A. F., Honsberger, R., Chiu, J. T., Novey, H. S.: Transcendental meditation and asthma. *Respiration*, 32, 1975, s. 74-80.

### ***Relaxační techniky u nemocí trávicího systému***

Luthe a Schultz (1969) varují před používáním autogenního tréninku u pacientů s vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku a s ulcerativní kolitis. Důvodem je okolnost, že soustředění do oblasti břicha může zvyšovat prokrvení, sekreci žaludeční šťávy i pohyby trávicí trubice. Naproti tomu Jacobson (1938) považuje progresivní relaxaci u těchto pacientů za prospěšnou. Důvodem je odlišná technika progresivní relaxace, při níž nedochází k soustředování do oblasti břicha. Shaw a Ehrlich (1987) uvádějí, že použití relaxace vedlo v jejich souboru pacientů s ulcerativní kolitis ke snížení bolesti a k nižší potřebě protizánětlivých léků. Relaxace se také ukázala jako vhodný doplněk léčby gastroesofageálního refluxu (McDonald a spol., 1994). Relaxace je rovněž užitečnou součástí léčby u bolestí na hrudi jícnového původu (Sifrim a Janssens, 1995). Relaxace pánevních svalů za pomoci biofeedbacku se osvědčila při některých formách zácpy (Whitehead, 1996, Turnbull a Ritvo, 1992). Andrews a Hall (1990) popsali úspěšné použití relaxace u opakující se aftózní stomatitis (afty v dutině ústní).

### **Literatura**

Andrews, V. H., Hall, H. R.: The effects of relaxation/imagery training on recurrent aphthous stomatitis: a preliminary study. *Psychosom. Med.*, 52, 1990, 5, s. 526-535.

Jacobson, E.: *Progressive relaxation*. University of Chicago Press. Chicago, 1938.

Luthe, W., Schultz, J. H.: *Autogenic training: Medical applications*. Grune & Stratton, New York, 1969.

McDonald, H. J., Bradley, L. A., Bailey, M. A., Schan, C. A., Richter, J. E.: Relaxation training reduces symptom reports and acid exposure in patients with gastroesophageal reflux disease. *Gastroenterology*, 107, 1994, 1, 61-69.

Shaw, L., Ehrlich, A.: Relaxation training as a treatment for chronic pain caused by ulcerative colitis. *Pain*, 29, 1987, 3, s. 287-293.

Sifrim, D., Janssens, J.: Chest pain of esophageal origin. *Curr. Opin. Gastroenterol.* 11, 1995, 4, s. 346-350.

Turnbull, G. K., Ritvo, P. G.: Anal sphincter biofeedback relaxation treatment for women with intractable constipation symptoms. *Dis. Colon Rectum*, 35, 1992, 6, s. 530-536.

Whitehead, W. E.: Functional anorectal disorders. *Semin. Gastroenterointest. Dis.*, 7, 1996, 4, s. 230-236.

### ***Relaxační techniky a medicína vyššího věku***

Relaxační techniky nacházejí uplatnění i u pacientů vyššího věku. Autor sám má příznivé zkušenosti s využíváním jednoduché jógové relaxace u starších lidí. Podobné zkušenosti uvádějí i švýcarští autoři (Fortini a spol., 1980). Americký tým (Forest a spol., 1992) zaznamenal po použití jak progresivní, tak imaginativní relaxace zmírnění úzkosti u starých lidí. Jiná práce (Lichstein a Johnson, 1993) svědčí o tom, že relaxační techniky mohou

u starých lidí mírnit poruchy spánku. V kontrolované studii prováděné v USA (Thomas, 1987) zvýšila relaxace a meditace sebevědomí a pocit životní spokojenosti u starých černošských žen. V jiné práci (Haber, 1988) použili u obyvatel domovů důchodců vhodně volená cvičení jógy. DeBerry a spol. (1989) použili relaxaci a meditaci u lidí ve věku 65-75 let, kteří trpěli duševními obtížemi. Soustavné praktikování meditace a relaxace vedlo k snížení úzkosti.

### **Literatura**

DeBerry, S., Davis, S., Reinhard, K., E.: A comparison of meditation-relaxation and cognitive/behavioral techniques for reducing anxiety and depression in geriatric population. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 22, 1989, 2, s. 231-247.

Forest, S., Rickar, R. C., Keith, S., Wilson, J., McElreath, L.: Progressive and imaginal relaxation training with elderly persons with subjective anxiety. *Psychology and Ageing*, 7, 1992, 3, s. 419-424.

Fortini, K., Aapro, N., Bugnon, M. A., Chipier, A., Maggi, F., Vouga, A. L.: Expérience de relaxation à l'hôpital de gériatrie. *Schweizerische Rundschau für Medizin (Praxis)*, 69, 1980, 13, s. 428-433.

Haber, D.: A health promotion program in ten nursing homes. *Activities, Adaptation & Aging*, 1988, č. 39, s. 7-19.

Lichstein, K. L., Johnson, R. S.: Relaxation for insomnia and hypnotic medication use in older women. *Psychology and Aging*, 8, 1993, 1, s. 103-111.

Thomas, B. L.: Self-esteem and life satisfaction in non-institutionalized elderly black females: effects of meditation/relaxation training. *Dissertation Abstract International*, 48, 1987, 4, s. 1180-B.

### ***Relaxační techniky u panické poruchy a úzkostných stavů***

Léčením panické poruchy se zabýval tým ze švédské Uppsaly (Öst, 1988). Vyvinuli techniku tzv. aplikované relaxace. Její princip je poměrně jednoduchý. Autoři předpokládají, že panická reakce vzniká jako následek nějaké negativní myšlenky, která vyvolává tělesné změny a ty v bludném kruhu vyvolávají další psychickou reakci. Pacienti se při aplikované relaxaci učí rozpoznávat už první slabé známky panické reakce a za pomoci relaxace je odstraňují. Tím pochopitelně předcházejí plně rozvinuté panické reakci. Aplikovaná relaxace je patrně účinná i u jiných úzkostných stavů (Öst, 1989, Öst a spol., 1989). Relaxace je také součástí systematické desenzitizace, která se užívá při léčení fobií (např. strach z cestování letadlem, strach z volného prostranství apod.).

### **Literatura**

Öst, L. G.: Applied relaxation vs progressive relaxation in the treatment of panic disorder. *Behav. Res. & Ther.*, 26, 1988, 1, s. 13-22.

Öst, L. G.: A maintenance program for behavioral treatment of anxiety disorders. *Behav. Res. & Ther.*, 27, 1989, 2, s. 123-130.

Öst, L. G., Sterner, U., Fellenius, J.: Applied tension, applied relaxation, and the combination in the treatment of blood phobia. *Behav. Res. & Ther.*, 27, 1989, 2, s. 109-121.

### **Relaxační techniky a cukrovka**

Léčba těžších forem cukrovky vyžaduje kromě diety i podávání léků. Relaxace v tomto případě obvyklou zdravotní péči nenahrazuje, ale může ji usnadnit, vhodně doplnit a přispět ke stabilizaci stavu. Je naopak známo, že stres léčbu diabetu velmi ztěžuje. Bailey a spol. (1990) uvádějí, že relaxace za pomoci biofeedbacku vedla ke stabilizaci stavu u pacientky dlouhodobě léčené inzulínem. Podobnou zkušenost zaznamenala i McGrady a Gerstenmaier (1990). Dobrou zkušenost s relaxací za pomoci biofeedbacku uvádí i Miley (1989). K poklesu hladiny krevního cukru došlo i u pacientů, kteří praktikovali tzv. klinicky standardizovanou meditaci (Cerpa, 1989).

Pozoruhodnou studii provedl tým, z amerického Kansasu. Guthrie a spol. (1990) učili rodiče dětí, které trpěly diabetem, relaxovat. Praktikování relaxace rodiči vedlo ke zlepšování a stabilizaci cukrovky u dětí. V tomto případě se patrně uplatňovala příznivější emoční atmosféra v rodině a další psychologické faktory.

### **Literatura**

Bailey, B. K., McGrady, A. V., Good, M.: Management of a patient with insulin-dependent diabetes mellitus learning biofeedback-assisted relaxation. *Diabetes Educ.*, 16, 1990, 3, s. 201-204.

Cerpa, H.: The effects of clinically standardized meditation on type II diabetics. *Dissertation Abstracts International*, 49, 1989, 8, s. 3432-B.

Guthrie, D. W., Sargent, L., Speelman, D., Parks, L.: Effects of parenteral relaxation training on glycosylated haemoglobin of children with diabetes. *Patient Education and Counselling*, 16, 1990, s. 247-253.

McGrady, A., Gerstenmaier, L.: Effect of biofeedback assisted relaxation training on blood glucose levels in a type I insulin dependent diabetic. A case report. *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat.*, 21, 1990, 1, s. 69-75.

Miley, W. M.: Reduction of blood glucose levels in chronically ill type 2 diabetics by brief biofeedback-assisted relaxation training. *Rehabilitation Psychology*, 34, 1989, 1, s. 17-24.

Pan Pazourek: Jestliže někomu, kdo má cukrovku, poklesne po pravidelném relaxování krevní cukr, měl by tomu asi přizpůsobit dávky léků, které bere.

To je pravda, proto je v tomto případě velmi důležitá spolupráce s lékařem.

### **Buddhistická meditace a její použití v medicíně a psychoterapii**

Meditace vhledu (vipassaná), o které jsme se zmínili v souvislosti s Buddhistickou meditací, přesahuje rámec relaxačních technik. Je zaměřena na prohlubování sebeuvědomění na tělesné i duševní rovině pomáhá rozvíjet schopnost uvolněného a nezaujatého pozorování obsahů mysli. Podle Astina (1997) může tato technika vést ke snížení příznaků stresu a autor uvažuje také o jejím možném použití v prevenci periodických depresí. O využívání této formy meditace spolu s kognitivní terapií při léčbě depresí uvažuje i Teasdale a spol. (1995). Pozitivní zkušenost s touto technikou v prevenci stresu zaznamenali i Roth a Creaser (1997). Takto léčení pacienti vykazovali méně zdravotních i psychologických obtíží a zlepšovalo se i jejich sebevědomí. Zvýšení sebevědomí zaznamenali po meditaci vhledu i po koncentrativní jógové meditaci (Khalsa, 1991). Mikulas (1990) napsal zajímavou práci o vztahu této formy meditace k sebeuvědomování a k psychoterapii.

Podle Sweeta a Johnsona (1990) zlepšila technika blízká cvičení mettá-bhávaná, s níž jsme se seznámili v kapitole o buddhistické meditaci, empatii neboli schopnost vcítění. Autoři doporučují, aby byla uvedená technika soustavněji vědecky zkoumána a zamýšlejí se nad jejím využíváním v psychoterapii včetně možného použití při přípravě terapeutů.

### **Literatura**

Astin, J. A.: Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychother. Psychosom.* 66, 1997, 2, s. 97-106.

Khalsa, S. K.: Effects of two types of meditation on self-esteem of introverts and extroverts. *Dissertation Abstracts International*, 51, 1991, 9, s. 3018-A.

Mikulas, E. L.: Mindfulness, self-control and personal growth. In: Kwee, M G. T. (Ed.): *Psychotherapy, Meditation & Health: A cognitive behavioral perspective*. The Hague: East/West Publications, London, 1990.

Roth, B., Creaser, T.: Mindfulness meditation-based stress reduction: experience with a bilingual inner-city program. *Nurse Pract.*, 22, 1997, 3, s. 150-152, 154, 157.

Sweet, N. J., a Johnson, C. G.: Enhancing empathy: The interpersonal implications of a Buddhist meditation technique. *Psychotherapy*, 27, 1990, 1. s. 19-29.

Teasdale, J. D., Segal, Z., Williams, J. M.: How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behav. Res. Ther.*, 33, 1995, 1, s. 25-39.

Paní Pazourková: Nešla by relaxace použít i k tomu, aby na mě byl manžel hodnější.

MUDr. Plzák někdy doporučoval znesvářeným manželům, aby společně cvičili jógu. Jógu používal pro zlepšování rodinných vztahů i americký profesor sociální práce R. N. Singh. Existuje také práce o tom, že společná meditace vedla k zlepšení manželského soužití. Klidnější lidé bývají i hodnější a laskavější. Takže ano.

A ještě poznámka. Zdravotníci zájímající se o využívání jógy ve medicíně se mohou přihlásit do Sekce pro využití jógy v rehabilitaci České lékařské společnosti. Tuto sekci vede Doc. MUDr. Jiří Votava, CSc., Klinika rehabilitačního lékařství, Albertov 7, 110 00 Praha 1.

## Relaxace, tvořivost a duchovno

Relaxace prokazatelně zvyšuje schopnost představivosti. Jinými slovy i člověk, který nemá za normálních okolností příliš živou fantazii, si dokáže při relaxaci přestavit to, co by jinak nezvládl. Relaxace může také pomoci citlivěji vnímat umění. Mám např. dobrou zkušenost s hudbou, kterou používáme při skupinové relaxaci. I lidé, kteří by si sami vážnou hudbu nepustili, reagují velmi příznivě např. na pomalé pasáže z Bachových skladeb, gregoriánské chorály apod.

Vědomou část mysli je možné přibližně přirovnat k obrazovce počítače a nevědomou část k jeho tvrdému disku. Na obrazovce (tedy ve vědomí) se objevuje jen nepatrný zlomek informací, který počítač zaznamenal na disku. Podle jiného přirovnání, je vědomá část mysli knihovník a nevědomí sklad knih velké universitní knihovny. Knihovník bývá schopen listovat současně jednou nebo nejvýš dvěma knihami, ale v jeho dosahu je knih nesrovnatelně více. Pro knihovníka může být ale někdy problém najít tu správnou publikaci. Podobně i my si někdy nemůžeme na něco vzpomenout, vybavit si určitou situaci nebo najít řešení problému, i když máme v nevědomí informace, které řešení umožňují. Dalo by se říci, že relaxace pomáhá zmíněnému knihovníkovi nacházet správně knihy. Když dovolíte, uvedu to na příkladu. Známa spisovatelka, paní Daniela Fischerová jeden čas nemohla z politických důvodů psát nic jiného než knížky pro děti. Vymýšlela právě nějaké říkadlo a ne a ne přijít na správný rým. I zeptala se ve stavu klidu a uvolnění těsně před usnutím svého nevědomí. Výsledkem bylo, že se probudila někdy ve tři hodiny v noci a v její hlavě se naprosto nečekaně objevilo slovo, které do říkadla potřebovala. V tomto případě šlo o kombinování relaxace a otázky pokládané nevědomí. Odpověď na takovou otázku přichází někdy okamžitě, jindy později např. formou snu nebo i jiným způsobem. Dost často se mi stává, že během ranní meditace dostanu z ničeho nic nápad týkající se nějakého problému, s nímž jsem si nevěděl rady. Neznamená to, že bychom měli všechno co nás napadne automaticky považovat za zjevenou pravdu a jít to hned uskutečnit. Většinou se vyplatí používat zdravý rozum.

Paní Pazourková: To mi připomíná přísloví „Ráno moudřejší večera.“ Když si s něčím nevím rady, nechám to „uležet“ a dost často mě pak druhý den napadne nějaké rozumné řešení. Myslíte, že je to také nějaká „odpověď z nevědomí“.

Myslím, že ano.

Pazourek junior: Jak to, že meditaci a relaxaci používají lékaři, buddhisté, jóginí a možná i křesťané, když mají na některé věci dost jiné názory?

Máte pravdu v tom, že i v křesťanské tradici se najdou techniky a postupy, které mohou navodit relaxaci nebo se dají nazývat meditační. Zkusím odpovědět následovně. Stav klidu a uvolnění navozený nějakou relaxační technikou zvyšuje obecnou citlivost člověka k duchovním záležitostem. Záleží pak na tom kterém člověku, jak tuto citlivost využije. Je věcí jeho osobního rozhodnutí, jestli se přikloní k tomu či onomu duchovnímu proudu nebo náboženství. Když dovolíte, pokusím se vám uvedené ukázat na následujícím cvičení.

### **Cvičení hlubšího pochopení**

**Příprava a prostředí:** Nejlépe klidné prostředí.

**Výchozí poloha:** Jakákoliv poloha, v níž se dokážete uvolnit a zároveň zůstat dostatečně bdělí.

**Délka praktikování:** Záleží na relaxační technice, kterou použijete.

### Postup cvičení

- Vyberte se některou s následujícími pasážemi z duchovní literatury pocházející z různých tradic. Pozorně si ji přečtěte.

Pravda, jíž jsem dosáhl, proniká vším podobná prostoru.

(Nirvánopanišad, z anglického překladu Svámího Nirandžanánandy přeložil autor)

Chválu vzdejte Hospodinu, protože je dobrý,  
jeho milosrdenství je věčné.

(Žalm 136, Bible, ekumenický překlad 1979)

Věž, že na konci každé cesty čekám Já,  
neboť všechny cesty, jsou Moje cesty.

(Bhagavadgíta, přeložil R. Janíček, Lyra Pragensis 1989)

Ani nevyjdeme ze dveří  
poznáme svět  
ani nevyhlédneme z oken  
uvidíme Cestu do nebe...

(Tao - texty staré Číny, přeložil O. Král, Československý spisovatel 1971)

- Vybraný text se dobře naučte z paměti.
- Uvolněte se za pomoci relaxační nebo meditační techniky, kterou dobře ovládáte.
- Ve stavu klidu a uvolnění navozeném touto technikou si zvolna v duchu zopakujte text, který jste si vybrali.
- Skončete cvičení. Pak porovnejte, jaký byl rozdíl mezi tím, když jste si text četli v normálním stavu, a když jste ho opakovali ve stavu relaxace nebo meditace. Možná budete překvapeni.

## **Jak včlenit relaxaci do běžného života**

### ***Jak si vybrat nejvhodnější relaxační techniku***

Vyzkoušejte si různé postupy uvedené v této knize a zvolte si tu, které vám nejvíce prospívá. Pro hrubou orientaci uvádím, že lidé, které umějí dobře vnímat své tělo, možná dají přednost progresivní relaxaci, které je právě na vnímání těla založená. Lidé, kteří mají smysl pro pořádek a disciplínu, dost možná najdou zalíbení v autogenním tréninku. Někoho jiného zase zaujme jógová relaxace např. proto, že o józe slyšel a jiný si bude chtít zkusit buddhistickou meditaci. Určité přizpůsobení je možné v i rámci jedné techniky. Tak člověk, který má živou představivost, si možná autogenní trénink vylepší představami o sluníčku, které svítí uvnitř těla a prohřívá mu břicho.

Pazourek junior: Co když budu nějakou dobu cvičit jednu relaxační techniku a pak si budu chtít zkusit nějakou jinou. Nebude se mi to pak plést?

To je v pořádku, že si budete možná chtít zkusit různé relaxační techniky. Úspěch při praktikování kterékoliv relaxační techniky vám usnadní zvládnutí kterékoliv jiné, protože už budete přibližně znát cílový stav klidu a uvolnění. Tento cílový stav, který různé techniky navozují, je v mnoha směrech podobný.

### ***Kdy cvičit a jak často***

Příznivé účinky relaxace můžete čekat zvláště tehdy, když budete cvičit dlouhodobě a pravidelně. Vhodnou dobou k relaxaci je doba po návratu ze zaměstnání nebo ze školy. Tehdy už je člověk unavený, stav uvolnění potřebuje a užije si ho. Doporučuji ale nařídit si pro jistotu budík pro případ, že byste náhodou usnuli.

Dobrá čas pro relaxování je také těsně před spaním. Určitě se mnou budete souhlasit, že spánek navozený relaxací je mnohem hlubší a zdravější než útlum navozený silnými prášky. A relaxace před spaním je také rozhodně prospěšnější, než když člověk usne před televizorem při nějakém krváku a pak se v noci opakovaně probouzí s pocitem, že ho chce někdo zaškrtnit.

Osobně mám tu nejlepší zkušenost s pravidelnými cvičením brzy ráno. V pět nebo v šest hodin ráno totiž jen málokterý ředitel svolává porady a málokterá návštěva si dovolí zazvonit u vašich dveří. V době, kdy většina lidí ještě spí, budete asi mít na cvičení klid i čas.

Pan Pazourek: Líbila se mi pasáž o částečné relaxaci, kdy se uvolňuje jen určitá část těla a o relaxaci na signál, kdy se člověk rychle uvolní. To by šlo využívat třeba při krátkých přestávkách v práci.

Souhlasím, šlo, dokonce vám to vřele doporučuji. Váš zaměstnavatel na tom rozhodně neprodělá, protože se tak zlepší vaše zdraví a vzroste i pracovní výkonnost. Ale přece jen je tu háček. Relaxaci ani částečnou raději necvičte při činnostech, které vyžadují naprosté soustředění jako řízení auta. Před tím relaxaci cvičit můžete, ale měli byste ji energicky zakončit a než začnete dělat něco rizikového, musíte být zcela bdělí. Důvod je prostý, relaxace, zvláště když je člověk unavený, může navodit spánek a to si nikdo rozumný za volantem nemůže dovolit.



Pazourek junior: Já znám vtip. Jedna paní se ptá výsadkáře: „Vy máte ale pěkný odznak. Kolik skoků jste musel úspěšně zvládnout, abyste ho dostal?“ Výsadkář ji na to řekl: „Všechny“.

To je dobrý příklad. Výsadkář asi nerelaxoval při dopadu na zem, nebo když vyskakoval z letadla. Ale možná mu relaxace pomohla usnout v noci před seskokem nebo se dobře ovládat, když jel na letiště.

Paní Pazourková: Jako často a jak dlouho by měl člověk cvičit?

To záleží na okolnostech, technice a toho, čeho chcete dosáhnout. Většinou se cvičí alespoň jednou, nejlépe dvakrát denně, v autogenním tréninku i třikrát denně. Délka jednoho cvičení se u různých technik většinou pohybuje od asi dvou do asi dvaceti minut. Je mnohem lépe cvičit kratší dobu a každý den než dlouho a třeba jednou za týden. Když dovolíte nabídnou vám půvabnou historkou. Jistý mladý a dychtivý žák se ptal mistra jednoho asijského umění: „Kdy dosáhnu dokonalosti, když budu cvičit denně jednu hodinu?“

„Za deset let,“ odpověděl mistr.

„A když budu cvičit čtyři hodiny denně?“ vyzvídal netrpělivý žák.

„Za 20 let,“ zněla odpověď.

„A když obětuji vše a nebudu se zabývat ničím jiným než cvičením?“

„V tom případě vůbec nikdy,“ odvětil mistr.

K této historce ale dodávám, že dokonalosti v relaxaci nedosáhne ani ten, kdo ji necvičí vůbec.