

## **RELAXACE**

Relaxace, uvolnění nás má provázet celou cvičební jednotkou. I během pohybu se musíme naučit uvolnit své tělo, uvolnit svalstvo. Příčně pruhované svalstvo ovládáme svojí vlastní vůlí. Záleží jen na nás, jak dokážeme uvolnit, zmenšit napětí v našem těle. Proto můžeme relaxaci rozdělit do dvou částí. Můžeme ji aplikovat přes první signální soustavu, což je učení jednodušší. Musíme se naučit vnímat kontrast mezi napětím a uvolněním. Přes druhou signální soustavu je to těžší, protože tam jde o vědomé uvolnění napětí – tenze v příčně pruhovaném svalstvu.

Jak tedy můžeme navodit relaxaci přes první signální soustavu.

Ležíme na zádech, máme pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíme). Zavřeme oči, dýcháme nosem.

### **2:11**

Obě paže leží podél těla. Začínáme dominantní paží (praváci pravou, leváci levou) – s nádechem sevřeme ruku v pěst, cítíme napětí, s výdechem ji uvolníme. Pořád pracuje pouze jedna paže – s nádechem sevřeme ruku v pěst (napětí) a s výdechem uvolníme. Několikrát zopakujeme a přejdeme na druhou paži.

### **3:40**

Zůstaneme ještě u horních končetin a můžeme pohyb rozvíjet dál. Soustředíme pozornost na svoji dominantní paži. S nádechem ji ohneme v lokti, prsty směřují k rameni, opět sevřeme ruku v pěst a cítíme napětí. S výdechem povolíme pěst a celou paži a předloktí spadne na zem díky zemské přitažlivosti a váze končetiny (předloktí tak víceméně bouchne do podložky). Několikrát zopakujeme a přejdeme na druhou paži.

### **5:34**

Teď přejdeme na obě dvě paže. S nádechem sevřeme ruce v pěst, cítíme napětí v celých pažích, a s výdechem je povolíme. Nádech i výdech nosem. Několikrát zopakujeme.

### **6:15**

Pokračujeme tím druhým pohybem. S nádechem ohneme obě předloktí, sevřeme ruce v pěst u ramen, cítíme napětí, které přechází do hrudníku, s výdechem povolíme a paže spadnou k zemi. Několikrát zopakujeme.

### **6:46**

Necháme paže uvolněné a napneme pouze dominantní nohu. Dominantní noha je napnutá, ale uvolněná. S nádechem přitáhneme špičku nohy k holenní kosti, cítíme napětí v celé noze, a s výdechem uvolníme. Několikrát zopakujeme, pak pokrčíme nohu, opřeme chodidlo do podložky a napneme druhou nohu. Provedeme totéž druhou nohou.

### **8:05**

Teď napneme obě dvě nohy. Paže zůstaly uvolněné, pracují jen špičky obou chodidel a svaly dolních končetin. Přitáhneme obě špičky, cítíme napětí, které přechází do celých končetin, a s výdechem povolíme. Několikrát zopakujeme.

### **8:50**

Pokrčíme obě nohy a vyklepeme si je tzv. kyvadlovým pohybem - vytřepeme svaly, vnímáme pohyb lýtek i stehen. Necháme nohy pokrčené, současně se nám uvolnila bedra i krční páteř.

### **9:40**

Vrátíme se k horním končetinám. Obě paže vytřepeme na zemi, uvolníme je a necháme ležet na podložce. Když paže nějakým posilovacím cvikem fyzicky zatížíme, vedeme cvičence k tomu, aby fázi relaxace prožili tím vytřepáním.

### **10:20**

Pořád pracujeme s první signální soustavou, vedeme cvičence k uvědomění si kontrastu napětí a uvolnění. S nádechem předpažíme (zvedneme ke stropu) dominantní paži, vytřepeme a s výdechem ji uvolníme. Není to vedený pohyb. Paže se musí uvolnit jak v rameni, tak v lokti a v zápěstí a prakticky spadne k zemi svojí vlastní vahou a přitažlivostí zemskou úplně uvolněná ve všech kloubech. Zopakujeme, pak ji necháme uvolněnou a zkusíme totéž druhou paží. Poté uvolníme současně obě paže – předpažíme, vyklepeme, uvolníme.

### **12:26**

Jestliže už cvičenci pochopili kontrast mezi napětím a uvolněním, tak můžeme uvolňovat celé tělo i ve stoji. Pomalu vstaneme a srovnáme se ve stoji, nohy mírně od sebe. Celé tělo povolíme kyvadlovým pohybem. Nejdříve začneme s dominantní paží. Kyvadlově (rytmicky) předpažujeme a zapažujeme podél těla, přičemž se lehce zhoupneme v kolenou. Totéž provedeme druhou rukou a pak oběma pažemi najednou – předpažit, zapažit, zhoupnout se v kolenou.

### **13:51**

Uděláme teď chybu. Paže necháme napnuté, nebudeme povolovat v kolenou a vyzkoušíme stejný pohyb. Předpažit, zastavit, zapažit, zastavit. To není uvolnění, ale vedený pohyb. Když jde o uvolnění, musíme povolit ve všech kloubech a vnímat ten rozdíl.

### **14:28**

Nyní půjdeme přes druhou signální soustavu a využijeme k tomu autogenní trénink podle Schulze. Aplikujeme ho v různých podobách. Využíváme buďto polohu vleže nebo polohu vozky sedícího na voze.

### **14:53**

Zvolíme polohu vleže na zádech, nohy máme natažené mírně od sebe, paže leží vedle těla. Začneme tím, že si opřeme ruce do podložky o malíkové hrany a pak je povolíme. Podle toho, jak máme uvolněná ramena, přetočí se dlaně k zemi nebo nahoru ke stropu. Je pravda, že pokud ležíme na zemi s nataženýma nohama a rukama, tak v kloubech dokonalé uvolnění není. Klouby musí už být uvolněné předchozím cvičením. Stejně tak svaly, které jsou kolem kloubů stažené, zkrácené, musí už být protažené. Jinak v kloubu napětí zůstává. K největšímu uvolnění v kloubu dochází při semiflexi, když je kloub ohnutý na 50% (na polovinu).

### **16:32**

Můžeme aplikovat autogenní trénink podle Schulze. Jsem sama sobě cvičitelem. Vědomě uvolňuji svoje tělo. Přenáším pozornost na svoji dominantní paži a uvolním ji. Postupně povoluji napětí v prstech, uvolňuji dlaň i hřbet ruky, zápěstí, svaly předloktí, loket, nadloktí i rameno. Vnímám svoji paži. Vnímám její tíži. Paže je těžká a odpočívá.

### **17:42**

Přenáším pozornost na druhou paži a postupně uvolním prsty, dlaň, hřbet ruky, zápěstí, svaly předloktí, loket, nadloktí a rameno. I druhá paže ztěžkla a odpočívá.

### **18:20**

Začínám pažemi, protože jsou blíž k mozku, k hlavě a tak můžu daleko více procítit to uvolnění než u dolních končetin. Nyní přenáším pozornost na svoji dominantní nohu. Postupně uvolním prsty, chodidlo i nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno i kyčel. I má dominantní noha je těžká a odpočívá.

### **19:26**

Přenáším pozornost na druhou nohu. Uvolňuji prsty, chodidlo i nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno a kyčel. I má druhá noha je těžká a odpočívá. Všechny čtyři končetiny jsou uvolněné.

### **20:13**

Přenáším pozornost na přední část trupu a uvolňuji břišní stěnu, břišní svaly. Povoluji napětí v prsních svalech.

### **20:31**

Přenáším pozornost na zadní část trupu a uvolňuji napětí v zádech. Uvolňuji jednotlivé pohybové segmenty na páteři. Pohybový segment tvoří dva obratle a hluboké, vnitřní svaly mezi nimi. Uvolňuji kostrč, srostlou křížovou kost. Uvolňuji oblast, kde nasedá bederní obratel na křížovou kost - je to nejpohyblivější a nejkritičtější místo na páteři. Postupuji dále a uvolňuji 5 bederních obratlů, všech 12 hrudních obratlů a přecházím ke krční páteři. Uvolňuji přechod hrudní a krční páteře - sedmý krční obratel je nejvíce hmatný a je to také kritické místo. A postupuji dál až k prvnímu krčnímu obratli. Uvolňuji, povoluji napětí, hlavně v těch nejpovrchnějších svalech kolem páteře.

### **20:54**

A uvolním celou hlavu. Povolím napětí na čele, uvolním spánky, kruhové svaly kolem očí a rtů. Vnímám celé své tělo, které je těžké, uvolněné a odpočívá.

### **23:37**

Metodicky ale musím procvičovat uvolnění přes druhou signální soustavu po částech. Nesmím nechat cvičence, aby se snažili dosáhnout uvolnění, když nedokáží udržet pozornost u těla. Nejdříve je v jedné hodině naučím uvolňovat dominantní paži, což netrvá víc jak minutu. Návčik nesmí trvat déle než tři minuty, protože pak stoupá napětí v celém těle, místo aby došlo k uvolnění. Další hodiny přidám uvolnění druhé paže, potom uvolním obě paže. Přidám jednu dolní končetinu, druhou, potom obě a nakonec teprve celé tělo. Kontroluji relaxaci, to vědomé uvolnění, i přes první signální soustavu.