

RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Prostřednictvím relaxačních cvičení můžeme dosáhnout snížení svalového i psychického napětí, celkového pozitivního vyladění organismu. Využíváme funkční souvislosti nervových propojení orgánových systémů, včetně systému vegetativních nervů.

Při relaxaci jde o vědomé a koncentrované úsilí s cílem uvolňování tělesného a duševního napětí.

Při relaxačním cvičení postupujeme od menších svalových skupin paží, dolních končetin. Vnímáme kontrast mezi napětím a uvolněním. Postupně přecházíme na větší svalové skupiny trupu a celého těla. Uvolnění a relaxaci zahrnujeme do celé cvičební jednotky a především na závěr cvičení.

S výhodou používáme metodu postizometrické relaxace, která spočívá v uvolnění a protažení svalové skupiny po předchozí svalové kontrakci této svalové skupiny. V závěru cvičení využíváme metodu autogenního tréninku se soustředěním na pocit celkového uvolnění.