

Relaxačních technik je mnohem víc, zájemci je najdou v odborných publikacích z oblasti duševní hygieny nebo zdravého životního stylu.

## Autogenní trénink

Metodu autogenního tréninku vytvořil berlínský neurolog Johannes Heinrich Schultz. Název pochází z řečtiny (autos – sám; genos – původ), což znamená, že pokud se člověk metodu naučí, může ji používat sám bez pomoci druhých. Autogenní trénink vychází z poznatků o **vzájemné souvislosti** mezi třemi oblastmi v lidském těle:

- psychickou oblastí;
- vegetativní nervovou soustavou (funkčním stavem této soustavy);
- kosterně-svalovou oblastí.

Platí přitom jednoduché pravidlo, že změna v kterékoliv oblasti navozuje jisté změny v jiných oblastech. Například psychické napětí se současně projevuje i ve svalovém napětí, což vytváří pozadí vzniku různých bolestivých potíží (za krkem, v zádech, v kříži). Svalové uvolnění může naopak vyvolat uvolnění a uklidnění psychické.

Cvičení probíhá jednou až třikrát denně po deseti minutách, přičemžavidelnost je významnější než délka cvičení (raději častěji a systematicky než dlouho). Cvičení se provádí vleže na zádech na měkké podložce, s rukama volně podél těla a se zavřenýma očima. Cvičit lze také vsedě v pohodlné pozici (v tzv. poloze kočího na kozlíku – s mírně rozkročenýma o podlahu opřenýma nohama, se svěšenou hlavou, ruce volně na stehnech).

Autogenní trénink je sestaven ze dvou stupňů, nižšího a vyššího, přičemž oba zahrnují sadu cvičení.

**Nižší stupeň autogenního tréninku** se skládá ze šesti fází. Jsou jimi:

1. **Nácvik pocitu tíhy**
2. **Nácvik pocitu tepla**
3. **Koncentrace na dech**
4. **Koncentrace na srdeční činnost**
5. **Nácvik pocitu tepla v břiše**
6. **Nácvik pocitu chladu na čele**

### Bibliografie

- Bernstein A. D., Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H. New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals. ABC-CLIO, 2000.
- Burns, D. D. Feeling Good. The new mood therapy. New York: New Americal Library, 1981.
- Dostálová, O. Psychoterapeutické přístupy k onkologicky nemocným. Praha: Avicenum, 1986.
- Jongsma, A. E., Jr., Peterson, L. M., Bruce T. J. The Complete Adult Psychotherapy Treatment Planner. 6th ed. New York: John Wiley & Sons, 2021.
- Kratochvíl, S. Základy psychoterapie. 7. vyd. Praha: Portál, 2017.
- Růžička, J. (ed.). Komunitní a skupinová psychoterapie v české perspektivě. Praha: Triton, 2011.
- Vybíral, Z., Roubal, J. (ed.). Současná psychoterapie. Praha: Portál, 2010.
- Vymětal, J. Úvod do psychoterapie. 3., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2010.
- Vymětal, J. a kol. Speciální psychoterapie. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2007.
- Yalom, I. Chvála psychoterapie. Praha: Portál, 2021.

### Kontaktní osoba:

**doc. Ing. Iva Brabcová, Ph.D.**  
brabcova@zsf.jcu.cz  
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta  
Ústav ošetrovatelství, porodní asistence  
a neodkladné péče  
J. Boreckého 1167/27, 370 11 České Budějovice

*Tento dokument byl vytvořen za podpory výzkumného projektu TAČR č. TL03000518 Technologické agentury ČR, program ÉTA: „Podpora neformálních pečovatelských služeb v Jihočeském kraji prostřednictvím audiovizuálních prostředků včetně virtuální reality.“  
Vedoucí projektu: doc. Ing. Iva Brabcová, Ph.D.  
Veškerá práva podle předpisů na ochranu duševního vlastnictví jsou vyhrazena.*

T A  
Č R

Tento projekt je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci programu ÉTA  
www.tacr.cz



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

T A  
Č R



## Techniky relaxace a imaginace

Informační leták  
pro pečovatele, pacienty  
a příbuzné

Přijetí závazku péče o dítě s postižením nebo o nesamostatného, často imobilního seniora (rodiče, manželského partnera) znamená výrazný zásah do běžného chodu rodiny. Pečující osoba (většinou žena) se převzetím tohoto závazku, zvláště v situaci plného pracovního zapojení obou manželských partnerů, dostává do stavu dlouhodobého přetížení, které může časem vyústit do somatického i psychického vyčerpání. Psychické projevy tohoto vyčerpání mívají charakter emočních potíží – úzkosti, ustaranosti, lítostivosti, podrážděnosti, ale také napjatosti a nesoustředěnosti. Leckdy pak stačí drobné nedorozumění a objeví se zbytečný konflikt.

Všechny tyto příznaky mají charakter distresu. Ten se projevuje nejen negativní náladou, ale také pocitem ztráty kontroly nad situací, omezenou možností události ovlivňovat nebo je předvídat. Náš mozek má rád předvídatelnost. Když ví, co jej čeká, cítí se v bezpečí, což je pro něj zásadní.

Pravidelným doprovodným jevem distresu je dlouhodobé, nepřetržité napětí. Proto ke zvýšení psychické odolnosti je třeba použít prostředky, které by distres spolu s napětím snižovaly. S postupy vedoucími k dosažení uvolnění, **relaxace**, pracují relaxační a imaginační metody.

**Předložený informační leták Vás seznámí s metodami ke zvýšení psychické odolnosti vůči stresu a ke zmírnění psychického napětí.**

Relaxace podporuje tělesný a duševní klid v různých situacích, ve kterých se nalzáme, udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivity tělesného a duševního fungování. Relaxace v náročných situacích umožňuje, abychom zůstali bdělí, ušetřili energii pro aktivní účinné myšlení a chování a snížili emoční náklady.

Relaxační metody přímo a bezprostředně ovlivňují regulaci aktivity organismu, a tak umožňují změnu reakce na stresory. Mají dlouhodobý pozitivní účinek, ale vyžadují hodně času. K základním, nejznámějším a nejpoužívanějším relaxačním metodám patří:

**autogenní trénink a metoda progresivní relaxace.**

Ad 1. **Pocit tíhy.** Cíl spočívá v navození prožitku tíhy nejprve v pravé ruce (u leváků v levé), postupně v ostatních končetinách a nakonec v celém těle. Pro vyvolání žádoucího pocitu se používají autosugestivní formulky: „*pravá ruka je těžká*“ (je možné vícekrát opakovat: *pravá ruka je těžká*), *jsem naprosto klidný a uvolněný*“. V průběhu následujících cvičení se přechází na levou ruku, pravou nohu, levou nohu a celé tělo. Formulky: „*obě ruce jsou těžké*“, „*obě nohy jsou těžké*“, „*celé tělo je těžké*“. Mezi tyto autosugesce se zařazuje vnitřní instrukce: „*jsem klidný a uvolněný*“.

Ad 2. **Pocit tepla.** Přibližně po dvou týdnech se začíná s nácvikem pocitu tepla. U tohoto cvičení se nahradí autosugestivní formulka o pocitu tíhy větou: „*pravá ruka je teplá, teplo proudí od ramen až do prstů*“. Další postup je obdobný jako v první fázi, tj. postupně se přechází z rukou na nohy. Navození pocitu tepla si lze usnadnit představou žáru sálajícího z hořícího krbu nebo horka při slunění se na pláži u moře. Nácvik tohoto pocitu trvá přibližně dva týdny.

Ad 3. **Koncentrace na dech.** Při tomto cvičení se dech pouze vnímá, pozoruje, bez snahy jej vůli ovlivňovat nebo narušovat jeho pravidelný rytmus. Každé volní úsilí zde působí rušivě, je škodlivé. Sledování dechu se opírá o variace vnitřních instrukcí: „*dýchám klidně*“, „*dýchá mi to*“.

Ad 4. **Koncentrace na tep srdce.** Toto cvičení je obtížnější, protože pravidelný rytmus srdce si jen málokdy uvědomujeme. Vnímáme ho při rozčilení nebo během náročnějšího fyzického výkonu. Sugestivní formulka zní: „*srdce bije klidně a silně*“. Aby byl prožitek tepu zřetelnější, lze si jeden prst stáhnout gumičkou nebo si rukou sáhnout na zápěstí.

Ad 5. **Pocit tepla v oblasti břicha.** Cvičení míří k uvolnění vnitřních orgánů v břišní dutině s orientací na solar plexus – což je největší uzel vegetativních nervů v lidském těle. Cvičí se za pomoci formulky: „*břicho je teplé, do břicha mi proudí teplo*“.

Ad 6. **Pocit chladu na čele.** Vyvolává se sugescí: „*čelo je příjemně chladné*“. Nácvik lze usnadnit představou studeného proudícího vzduchu kolem čela.

Nejvhodnější postup spočívá v nácviku dvou až tří fází a následně přechodu na nácvik celé série. Každé cvičení je třeba ukončit odvoláním sugescí formulkou, která se vztahuje k těm oblastem, s nimiž má cvičící potíže, např.: „*ruce jsou odpočaté a připravené k práci*“, „*spadla ze mne tíha, cítím se uvolněný, svěží, jako bych se právě probudil do nového dne, na který se velmi těším*“.

Nácvik celého nižšího stupně autogenního tréninku trvá přibližně 12 týdnů. Každá z šesti fází se nacvičuje asi dva týdny. Cvičí se pokud možno dva až třikrát denně, zvláště v počátku je třeba zachovávat určitou pravidelnost. Délka cvičení se postupně prodlužuje z jedné minuty až na půl hodiny.

O vlastním postupu si cvičící vede záznamy. Zaznamenané pokroky a dosažené výsledky se zapisují denně. Jejich popis se provádí kladnými, krátkými větami typu: „*jsem svěží, plný energie*“, „*jsem silný a sebevědomý*“. Rozhodně se nepoužívají negativně formulované věty jako např.: „*nejsem unavený*“ nebo „*nemám trému*“.

Nácvik lze provádět samostatně nebo pod vedením zkušené osoby ve skupinkách, případně s podporou audiovizuální techniky.

Cvičící docházejí jednou až dvakrát týdně na odborné pracoviště do rehabilitačního kroužku, kde provádějí dvacetiminutová cvičení.

S odborníkem konzultují „domácí úkoly“, diskutují zápisky o prožitcích a pokrocích.

### Vyšší stupeň autogenního tréninku

Vyšší stupeň autogenního tréninku předpokládá zvládnutí nižšího stupně, jeho obsah tvoří krátká meditace a vizualizace.

Je rozdělen do několika cvičení tak, že cvičenec přechází od jednoduchých představ k postupně složitějším sensorickým prožitkům až k vnitřní meditaci o sobě. Postup cvičení:

**1. Vyvolání představy barvy** (nejraději zelené, která je barvou lesa, přírody, uklidňuje, navozuje příjemné pocity podobně jako modrá barva).

**2. Představa konkrétního předmětu** (podle vlastní volby, nejlépe věci s příjemným obsahem).

**3. Představa sebe sama v zrcadle**, spojená s meditací o sobě, o vlastních hodnotách, problémech.

**4. Fantazijní cesta**, např. „*cesta na mořské dno*“ nebo

„*cesta na horský vrchol*“, případně „*cesta lodkou volně plující po řece*“, na jejímž dně subjekt leží, kolem něj ubíhá malebná krajina, kde se les střídá s rozkvetlými vonícími loukami a zpívajícími ptáky.

**5. Autosugestivní „předsevzetí“** se vztahují k žádoucím změnám v chování a prožívání. Pozornost je třeba přesměrovat ke konkrétním a přínosným aktivitám. Předsevzetí se vážou na sebezdokonalení, vlastní sebevědomí a sílu, na schopnosti zvládat konkrétní, skutečnou situaci. Lze také připojit autosugesce připravenosti k výkonu: „*jsem připraven jednat, dosáhnou určeného cíle*“.

## Progresivní relaxace podle Edmunda Jacobsona

Za vznikem metody progresivní relaxace stojí empirická ověření poznatku o častém spojení stresových stavů a svalového napětí, které následně provázejí bolesti v různých částech těla (hlavy, krční páteře). Svalová vlákna poskytují informaci o tom, co se děje v našem těle, signalizují každé napětí a uvolnění svalů. Uvědomění si těchto signálů tvoří základ kontroly a regulování jevů probíhajících v našem organismu.

Progresivní relaxace nepoužívá autosugestivní formulky nebo imaginaci jako autogenní trénink.

Cíleně směřuje k volnému ovládnutí uvolnění svalů a jeho prostřednictvím i psychické tenze. E. Jacobson upozornil, že mnoho lidí neumí správně rozeznávat rozdíly mezi pocity svalového napětí a uvolnění. Poukázal také na protektivní účinek pravidelné relaxace pro zdraví a prevenci řady civilizačních potíží, například vysokého krevního tlaku, bolestí v zádech nebo kloubech.

Cvičení se provádí v klidném prostředí, vleže na podložce, s menším polštářem pod hlavou, nohy mírně od sebe, ruce podél těla dlaněmi dolů, zavřeně oči. Úkolem je naučit se rozlišovat pocit napětí a uvolnění ve svalů.

**Nácvikový postup obsahuje cvičení zaměřená na tyto oblasti.**

### 1. Svaly na rukou

Cvičení se týká všech svalových skupin ruky. Začínáme pravou rukou a následně rukou levou. Soustředíme se na své ruce.

Roztáhneme prsty na pravé ruce, po chvíli uvolníme. Zvedneme pravou dlaň z podložky a po 2 minutách ji spustíme zpět. Zatneme pěst silou až k pocitu napětí v pěstí a v předloktí, uvolníme. Ohneme ruku v lokti, zatneme biceps a spustíme zpět. Natáhneme paži, zatneme a uvolníme. Opakujeme několikrát po sobě. Totéž cvičíme s pravou rukou.

### 2. Svaly na nohou

Cvičíme s oběma nohama. Roztáhneme prsty od sebe a uvolníme. Ohneme špičku chodidla nahoru, patu proslápneme, napneme lýtkové svaly a uvolníme. Propneme kolena dolů do podložky a uvolníme. Přitlačíme kolena k sobě a uvolníme.

### 3. Svaly na hlavě

Postupně krčíme a uvolňujeme svaly čela. Stáhneme a uvolníme obočí (mračíme se). Zvedneme obočí a uvolníme. Krčíme nos a uvolníme, našpulíme rty a uvolníme. Pevně skousneme zuby, uvolníme, vyceníme je, znovu uvolníme.

### 4. Svaly jazyka, oka a krku

Tlačíme špičku jazyka proti zadní straně řezáků, otevíráme ústa. Vyplázneme jazyk a pohybujeme jím doleva a doprava, uvolníme. Při zavřených očích pohledem míříme doprava a doleva, nahoru a dolů. Rozevřeme a sevřeme víčka a uvolníme. Napneme svaly krku mírným zakloněním hlavy, chvíli tak vydržíme.

### 5. Svaly ramene

Ramena vytáhneme k uším a tlačíme současně dozadu. Lehce zakloníme hlavu. Povolíme a spustíme ramena dolů. Předpažíme a zkřížíme paže, vnímáme napětí na prsou.

### 6. Svaly zad, hrudi a břicha

Posadíme se z polohy vleže do sedu bez držení. Sevřeme hýždě k sobě a uvolníme. Prohneme se v kříži s napnutím svalů podél páteře. Nadechneme se a zpevníme všechny svaly v oblasti břicha a hrudi jako při očekávání úderu. Chvilku zadržíme dech a s výdechem uvolníme.

Nácvik relaxace zadaných svalových skupin probíhá půl hodiny denně. Chybou začátečníků může být přílišné úsilí vkládané do jednotlivých cviků. Nepříjemné pocity během relaxace znamenají signál, že cvičení se neprovádí správně a že se někde uvolnění nedaří. V tom případě je lepší cvičení přerušit a pokračovat následující den.