

PŘÍPRAVA A PODMÍNKY PRO UVOLNĚNÍ

PODMÍNKY

Prostředí

Při snaze o navození uvolnění často podceňujeme vliv prostředí. Nevnímáme, jaký vliv na nás má nevhodná teplota, nepřírozená poloha těla nebo těsný či omezující oděv.

Místo

Chceme-li se uvolnit a zůstat uvolnění, je důležité, aby pozice, ve které se o to pokoušíme, byla pohodlná. To neznámá, že musí být vysloveně příjemná. V ideálním případě by místo mělo být klidné, s dostatkem soukromí, bez přemíry podnětů.

V uvolnění nás bude podporovat dostatek prostoru. Pokud provádíme relaxační cvičení doma, zkusme si zvolit místo, kde nemáme kolem sebe v bezprostřední blízkosti nábytek, ale kde je volný prostor.

To však neznámá, že není možné se uvolnit jinde, za jiných, ne tak příznivých okolností. Uvolnění můžeme být vždy a všude. Tady mluvíme o vhodných podmínkách pro relaxační cvičení, pro která máme možnost si vytvořit téměř ideální prostředí.

Teplota

Ideální teplota pro uvolnění je jen nepatrně vyšší než pokojová, tedy kolem 21 °C.

Čerstvý vzduch

Často podceňujeme význam čerstvého vzduchu pro naše zdraví, a to nejen dlouhodobé, ale i momentální. Při relaxačních cvičeních je ideální buď cvičit přímo venku, v přírodě, v parku, nebo alespoň u otevřeného okna, případně v zimním období v dobře vyvětrané místnosti. Čerstvý vzduch nás osvěžuje, vyživuje, a je zdrojem nové energie.

Ticho

Ticho léčí. Není to jen pustá fráze. Ticho je prostor, ve kterém se vše přirozeně uklidňuje, ztišuje, usazuje. Toužíme-li po uvolnění a uklidnění, vyhledávejme a dopřejme si právě ticho. Můžeme si



zajít posedět do kostela nebo vyhledat nějaké tiché zákoutí. Můžeme se do ticha – byť i jen na malou chvíli – ponořit, vnímat ho, spočívat s ním. Často není třeba dělat nic jiného – jen vnímat ticho a dýchat. Uvolnění a klid přijdou přirozeně samy.

Poloha

Můžete se posadit na židli nebo do křesla, případně se pomalu procházet oblíbenou krajinou. Poloha vsedě nebo vleže se pro každého nehodí, protože svádí ke spánku. Co je žádoucí, je uvolnění. Když sedíte, pak sedte tak, aby vaše chodidla ležela na zemi a ruce se opíraly o klín nebo područky křesla.

Když jdete, pak pomalu a rozvážně, uvědomujte si pohyb každé nohy a to, jak se dotýká země. Kráčejte a pohybujte se pomalu, věnujte plnou pozornost svým nohám, jejich pohybu, doteku se zemí.

Oblečení

Základem je oblečení, ve kterém se cítíme „volně“. Nikde nás neomezuje, netlačí, netáhne. Máme-li možnost, je dobré si zout boty, rozepnout límeček, povolit opasek, rozepnout podprsenku, a pokud to jde, pak se i převléknout do něčeho pohodlného.

Zároveň je možné, že se během cvičení změní teplotní nastavení vašeho těla, a přestože vám na začátku bylo teplo, může vám být v průběhu cvičení zima. Je proto dobré mít po ruce teplejší ponožky nebo mikinu či deku.

Strava

Vynechte stimulanty

Chceme-li relaxovat, toužíme-li po uvolnění, pak bychom si měli dokázat odeprít potraviny, které nervový systém stimulují. Patří mezi ně káva, čokoláda, čaj, cigarety, alkohol apod.

Ani sytý, ani hladový

Pakliže se snažíme uvolnit ve chvíli, kdy pocítujeme hlad, je velmi pravděpodobné, že se nám to nebude dařit. Celé naše tělo je totiž v takovou chvíli nastaveno na „lov“. Zrovna tak, když jsme právě pojedli, věnuje se celé naše tělo (v ideálním případě) trávení. To neznamená, že při těchto tělesných činnostech nemůžeme být uvolnění, ale pro vědomé relaxační cvičení je vhodnější čas někde uprostřed – když jsme polosytí.

Uvolnění před cvičením nebo meditací

Klíčovým bodem při nácvičku vstupu do stavu relaxace nebo meditace je naučit se úplně uvolnit. Když přestanete pracovat, napětí, jež se vytvořilo ve vaší mysli a těle, zůstává, a musí se tedy rozplynout ještě předtím, než začneme chtít využívat všech výhod odpočinku.

Proto je důležité, aby jakékoliv delší relaxaci předcházelo relaxační cvičení, které umožní uvolnit nahromaděné, uložené napětí ze svalů. Ideální je krátké vytřepání/protřepání celého těla, buď naráz nebo část po části:

Jednotlivě:

- ◆ oči (oční cviky)
- ◆ čelisti (masáž, akupresura, protažení)
- ◆ šíje (cvičení, protažení, masáž, prodýchání)
- ◆ ramena (protážení, uvolnění kloubů, posilování, zvědomování)
- ◆ hrudník/dech (protážení, rozšíření, otevření)
- ◆ záda (protážení, prodýchání, masáž)
- ◆ ruce (protřepání, masáž, protažení)
- ◆ nohy (protřepání, masáž, protažení, podupávání, poskakování)

Jako celek:

- ◆ rybí relaxace
- ◆ protřepání

Správné úsilí

Místo toho, abychom se snažili zaujmout nějakou namáhavou polohu nebo se snažili něčeho dosáhnout, úplně stačí, když se uvolníme. Není třeba o nic usilovat. Jen vnímáme. Prožíváme.

Proč/Kdy jsou při cvičení lepší 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 výrazně snížíte množství podnětů, které přicházejí do mozku. To napomáhá uvolnění. Je to jeden z důvodů, proč jsou v jógové relaxační poloze na zádech ruce dlaněmi vzhůru. Velmi citlivá bříška prstů, která obsahují ohromné množství nervových zakončení, se tak nedotýkají podložky. Do mozku proto opět přichází méně podnětů.

ZAČÁTEK RELAXACE

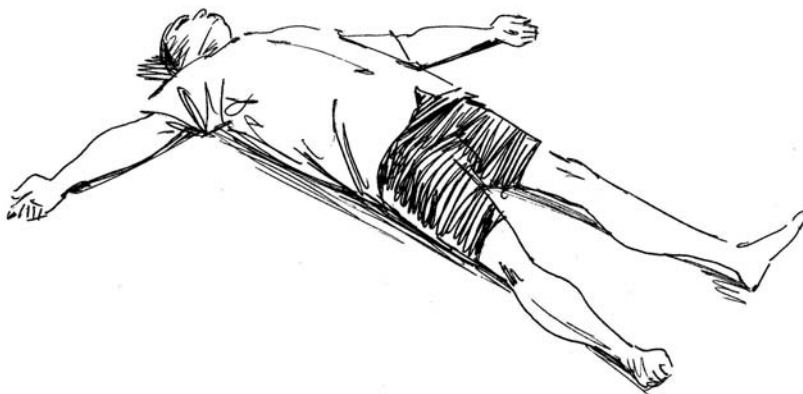
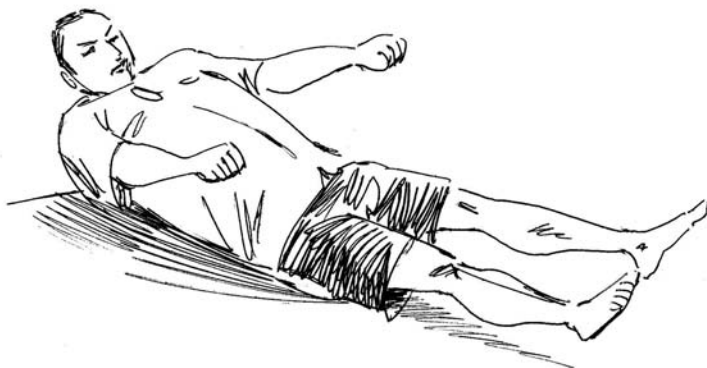
Jak jsme psali v kapitole o relaxaci, když se chceme uvolnit, nestačí sebou zuchnout do křesla nebo si lehnout rovnou do postele. Pokud nejdříve neuvolníme napětí, které je uloženo v našich svalech z předchozích stresových situací, nemůžeme čekat, že se doopravdy a efektivně uvolníme. Proto je důležité navodit před samotnou relaxací stav úplného napětí (viz rybí relaxace).

Obecně se pak pro relaxaci vleže na zádech doporučuje jogínská pozice šavásana, tzv. pozice mrtvoly. U většiny relaxačních cvičení je však možné jen pohodlně ležet nebo sedět. Výjimečně se některá relaxační cvičení provádějí ve stoje.

CVIČENÍ

Abyste se mohli lépe naladit na své tělo, zavřete oči.
Pokud sedíte, uvědomte si, jak vaše nohy spočívají na podlaze.
Vnímejte kontakt vašeho těla s podložkou/ křeslem.
Všimněte si, jak dýcháte.
Jen vnímejte svůj dech.
Spočívajte s ním.

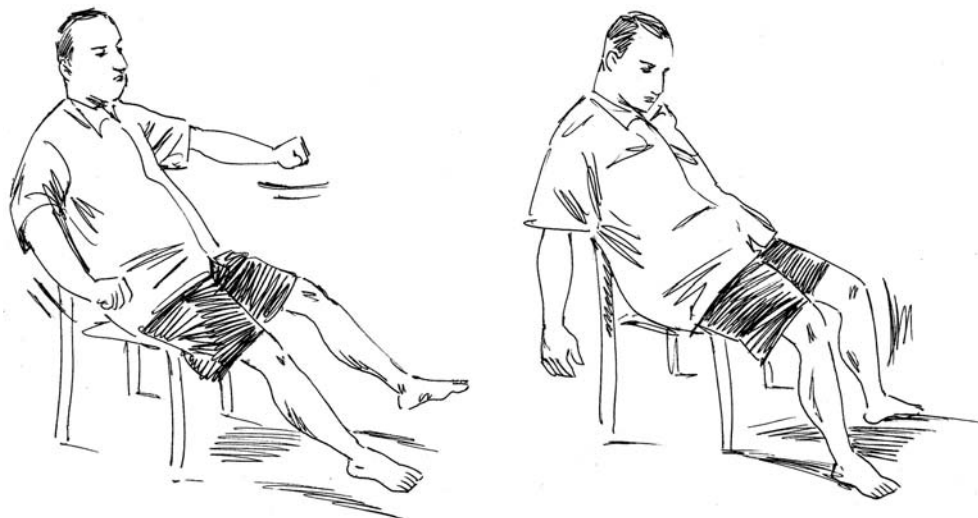
Lehněte si nebo sedněte tak,
aby vám to bylo pohodlné a příjemné.



Pokud ležíte, s nádechem zvedněte nohy a trup nad podlahu, jako byste udělali širokou sklapovačku.

Napněte přitom ruce, které směřují dlaněmi ke kolenům, a dlaně zatněte v pěst.

Pokud sedíte, zvedněte ruce nad područky.



V obou případech s nádechem napněte všechny svaly, zatímco zůstáváte v kontaktu s podložkou nebo křeslem pouze hýžděmi, případně kouskem beder, nebo stehen.

Zadržte dech
a podržte napětí ve svaích celého těla.

S výdechem nechejte všechno žuchnout dolů.
Vnímejte vlnu uvolnění.

Několikrát to zopakujte.
Nepospíchejte.
Postupně prožívejte krásu uvolnění,
až k pocitu úplné prázdnoty těla i mysli.

*Poté už přejděte k samotnému relaxačnímu cvičení (ať už cvičení s tělem, dechem nebo k medita-
taci, vizualizaci apod.).*

UKONČENÍ RELAXACE

Jak už jsme psali v kapitole o relaxaci, je velmi důležité, obzvlášť u delších relaxací, jejichž smyslem není příprava na spánek, abychom cvičení zakončili tzv. zpětnou aktivací, pro návrat do běžného režimu. Ideální je zapojit především práci s prsty na nohou a rukou, orgány v břišní dutině, jazyk, rty a obličejové svaly, zvlášť kolem úst. Zde uvádíme příklad vhodného zakončení relaxačního cvičení:



CVIČENÍ

Ve chvíli, kdy se rozhodnete relaxaci ukončit, si uvědomte prostor, ve kterém se nacházíte.

Uvědomte si zvuky, které přichází,
uvědomte si kontakt s podložkou.
Pohněte jemně prsty na nohách
a prsty na rukách.

Stále s nimi pohybujte,
a přidejte pohyb v kotnících a v zápěstích.
Napřed jemně a po chvílce výrazněji.
Stále pohybujte prsy, zápěstími i kotníky
a přidejte pohyb v kolenou a v loktech.
Napřed jemně, pak výrazněji, s větším rozsahem.
Můžete kolena i pokrčit, lokty ohnout,
ale pořád se hýbe všechno, co se hýbalo.
Přidejte pohyb v kyčlích a v ramenou
a tělo se může kroutit na jednu stranu
a na druhou stranu,
napřed se jemně překulovat
a pak výrazněji
a může se pohnout hlava na jednu stranu,
pak na druhou stranu
a ruce se mohou protáhnout nad hlavu
a nohy do délky dolů.

A můžete se protáhnout,
jako když ráno vstáváte.

A pak si pomaličku, svým tempem,
dovolte zamžikat očima,
aby do nich pronikalo světlo,
a pak je postupně otevřete.

Usmějte se na svět kolem sebe,
a pokud jste leželi, zvolna se posadte.