

Relaxace – základní kámen jógy

Být přirozený znamená uvolnit se. A k nalezení pravdy nepotřebujeme nic jiného, než se naprosto uvolnit.

Osho

Jóga bez relaxace není jógou, ale pouhým fyzickým cvičením, které zdaleka nepřináší účinky, jaké očekáváme. Naši praxi bychom proto nikdy neměli začínat bez toho, že nejprve uvolníme fyzické i mentální napětí z celého těla, bez toho, že ukončíme nepřetržitý vnitřní dialog, který se často v naší hlavě odehrává bez odpočinku od probuzení až do usnutí.

A tak možná pro mnohé trochu překvapivě začíná každá lekce cvičení tím, že si odpočnete, nebo přenesete alespoň na chvíli svou pozornost k dechu (viz kapitola „jóga je dech“).

Relaxace není sezením u televize

Máte pocit, že během svého všedního dne odpočíváte dost a naopak se potřebujete víc aktivně hýbat? To je pravda, ale všeho do času! Uvědomte si, jak ten váš „odpočinek“ často vypadá. Díváte se na televizi, sedíte doma v křeslech a hlavou se vám honí starosti a obavy o vaše blízké, možná se vzděláváte nebo si něco čtete a sledujete své hrdiny ve vypjatých situacích jejich životů. A co přitom dělá vaše mysl? Je klidná, nebo napjatá? A jak na to reaguje celé vaše tělo? V napínavém filmu sledujeme děj, a když se přihodí něco nečekaného, trháme doslova celým tělem, když něco dojemného, rozpláčeme se. Přitom samozřejmě víme, že všechno na obrazovce je jenom jako. Přesto jsou naše emoce opravdové a napětí v celém organismu bohužel také. Jak se tedy uvolnit?

Relaxovat se dá samozřejmě i nad sklenkou vína a rozjímáním o tom, co bude zítra k obědu. Jógová relaxace má ale svá pravidla a podmínky a věřte, že většinou i mnohem hlubší účinky. Neustálé přetěžování naší mysli tragickými událostmi, které nám každý den z celého světa přinášejí zprávy, existenční či existencionální starosti, které tíží naši mysl, obavy z budoucnosti, to všechno jsou faktory, které nás tedy spíše stresují, než uvolňují. A tak aniž si to uvědomujeme, mohou být naše svaly po takovém „odpočinku“ u televize či doma v křesle v mnohem větším napětí než před ním. Stažené svaly potom působí na naše kloubní spojení a nervové dráhy. Mentální napětí ve skutečnosti přenáší napětí do celého těla, do všech svalů, do každé buňky. Informační smog, kterým jsou naše hlavy doslova zanesené, je něco, co lidstvo za celou svou historii nepoznalo. Nekonečné množství podnětů,

miliony změn a neustálý vývoj – to je obrovská výzva pro naše mozky a pro náš nervový systém velická zátěž. A v takovém stavu začít se cvičením jógy by opravdu nebylo vhodné.

Jógová relaxace

Jak již bylo řečeno, představuje si každý z nás pod pojmem uvolnění a relaxace něco jiného.

Jóga však uvolnění chápe jako zcela specifický stav vědomí, kdy odvedeme pozornost od vnějšího světa a nasměrujeme ji na tělo a posléze i na mysl. Taková relaxace má pak také nesrovnatelně větší účinek. Klid těla a jeho nehybnost se pomalu přenášejí do mysli. Naše myšlenky se zvolna zpomalují a odeznívají, zbavujeme se napětí na mentální i fyzické úrovni. Emočně zabarvené představy se postupně mění na neutrální pozici pozorovatele a svědka. Uvolnění je vždy zcela vědomé, nejedná se o spánek! Tělo i mysl se při relaxaci rychle zbavují únavy. Klesá tepová frekvence, uvolňuje se svalové napětí, zpomaluje se metabolismus a snižuje se i frekvence mozkových vln.

V běžné relaxaci převládá v našem mozku hladina alfa vln (7–14 Hz), ve stavu hluboké relaxace se frekvence dokáže snížit až do hladiny theta (7 Hz). Tento hluboký stav uvolnění pak dokáže příznivě ovlivnit celou řadu našich vegetativních funkcí, které svou vůlí nedokážeme ovládat. Relaxace je tedy pro jógu výchozím bodem a podporuje proces sebeuvědomování a sebeovládání.

Začínáme s relaxací

Na chvilku se proto pokusíme přeladit na jinou vlnu. Odložit všechny starosti a myšlenky. Naše myšlenky jsou jistě důležité, ale ještě důležitější je pro nás, naučit se je na chvilku zastavit, vyčistit svou hlavu a zcela obrátit svou pozornost do sebe.

Pomoci nám mohou techniky z předchozí kapitoly – nácvik plného jógového dechu, sledování nádechu a výdechu – to jsou určitě postupy, které nás zklidní. Někdy ale naše roztěkaná mysl není schopna zpomalit se pouze sledováním nádechu a výdechu, je zde však i celá řada dalších možností.

Relaxační techniky můžeme provádět jako samostatné cvičení prakticky v kteroukoli denní dobu nebo jako součást sady cviků, přičemž kratší relaxaci zvolíme na začátek, abychom stáhli své smysly a lépe se soustředili na tělo i dech během naší praxe, a delší relaxace by mohla tvořit závěr celého cvičení.

Příprava na relaxaci

Na to, abychom dokázali uvolnit svou mysl, potřebujeme zejména na začátku odstranit všechny rušivé vlivy – špatně se uvolňujeme, když naše smysly atakují proudy informací a podnětů. Měli bychom tedy vyhledat nějaké klidné, tiché místo ve chvíli, kdy víme, že nás nikdo nebude rušit. Najdeme si pohodlnou pozici v lehu nebo v sedu, ve které dokážeme zůstat bez potíží v relativní nehybnosti. V průběhu relaxace dochází někdy ke snižování tělesné teploty, a proto je vhodné použít pro delší relaxační techniky teplejší oděv

nebo lehkou přikrývkou. Oděv pro relaxační techniky (stejně jako pro cvičení jógy) má být příjemný a volný. Zároveň je vhodné odložit šperky, hodinky či brýle a nepoužívat obuv žádného druhu.

Oči jsou zavřené.

Techniky relaxace

Jóga nabízí celou řadu různých relaxačních technik. Není nutné zvládnout všechny, důležité je zvolit takovou, jež individuálně nejlépe umožňuje navození hlubokého uvolnění. Dále jsou uvedeny některé relaxační techniky, které bývají často používány pro svoji poměrnou jednoduchost a dobré výsledky u většiny zájemců o tyto metody vědomého uvolňování.

Jacobsonova progresivní relaxace

Jako první můžeme vyzkoušet progresivní relaxaci. Je velmi vhodná i pro úplné začátečníky nebo pro ty, kterým klasické jógové relaxační techniky připadají příliš statické a dělá jim problém se při nich uvolnit.

Její autor, psycholog Edmund Jacobson, pracoval na katedře fyziologie Chicagské univerzity a při svých výzkumech používal elektromyograf, pomocí něhož měřil napětí kosterního svalstva. Jeho objev spočíval v odhalení spojitosti mezi myšlenkami a pohyby svalstva. Pokud se sledovaný zaměřil na nějakou myšlenku, vždy došlo k reakci ve sva-lech. Z toho Jacobson odvodil, že pokud chceme, aby člověk relaxoval mysl i tělo, je potřeba nejprve uvolnit celé kosterní svalstvo.

Jednoduše řečeno, pokud chceme uvolnit svalstvo, musíme uvolnit mysl, pokud chceme uvolnit mysl, musíme uvolnit svalstvo. Relaxace se pak zaměří na všechny velké svalové skupiny. Pokoušíme se je postupně na několik vteřin maximálně napnout a poté uvolnit a docílit skrze práci s tělem i psychické vyrovnanosti.

Postup

Vybereme si relaxační pozici, na chvilku zavřeme oči a přeneseme pozornost na svůj dech. Můžeme si zkusit odpočítat například deset nádechů a výdechů nosem, přičemž se koncentrujeme na délku našeho dechového cyklu a jemně a nenásilně prodlužujeme výdech. Poté už začneme se samotnou Jacobsonovou technikou.

Chodidla a stehna

Svaly u nohou a rukou můžeme aktivovat buď vždy najednou na levé i pravé straně, nebo odděleně.

Protáhneme tedy paty ven z těla, pokusíme se roztáhnout prsty do širokých vějířků a zároveň špičky nohou přitahujeme k holením. Vnímáme napětí svalů celé nohy, zejména však chodidel, stehen a svalů kolem kotníku. Po několika vteřinách (můžeme například počítat do pěti) napětí povolíme. Soustředíme se na to, jak dochází k relaxaci a uvolňování.

Hýždě a vnitřní stehna

Přitlačíme k sobě kolena a vnímáme, jak vzrůstá napětí na vnitřní straně stehen. Poté zatneme i hýžďové svaly a procítíme zvedání pánve. Následuje opět uvolnění, svalová relaxace postupuje našimi boky.

Břicho

Zhluboka se nadechneme plným jógovým dechem, vypneme hrudník a zároveň zatneme břišní svaly. Vnímáme jemné napětí v hrudníku i krajně břišní. S výdechem hrudník a břicho uvolníme a necháme napětí vymizet.

Záda

Procítíme svá záda a zaměříme se na lopatky. S nádechem se pokusíme přitlačit lopatky k sobě. Po pěti vteřinách stahování ukončíme a pozorujeme, jak jsou svaly najednou uvolněné.

Paže

Stejně jako u nohou postupujeme s horními končetinami buď ruku po ruce, nebo pracujeme s oběma současně.

Zatneme zvolna ruce v pěst, cítíme napětí v dlani, předloktí a pažích (biceps a triceps), a opět uvolníme. Vnímejme, jak napětí ze svalů mizí, jako by prsty odtékalo pryč.

Ramena a krk

Uvědomíme si svá ramena a přitáhneme je nahoru co nejbližší ke svým uším. Zároveň se je pokusíme stlačit i dozadu za sebe. Sledujeme napětí v ramenou i v zátylku, můžeme i mírně zaklonit hlavu. Poté povolíme. Spustíme ramena dolů a necháme napětí z ramen a zátylku pomalu zmizet.

Obličej

Poslední uvolníme obličej, mimické a žvýkací svaly. Abychom je napnuli, budeme muset vykouzlit na obličejí groteskní grimasu. Co nejvíce se zamračíme, zavřeme a stlačíme víčka, stiskneme čelisti i ústa a opřeme jazyk o horní patro. Po chvilce obličej uvolníme a vnímáme, jak napětí mizí pryč.

Po ukončení relaxace ještě chvilku ležíme či sedíme, klidně dýcháme a sledujeme uvolnění v těle.

Relaxace s protáčením

Tato jednoduchá relaxace nám umožní jednak se uvolnit a jednak příjemně protáhnout.

Postup

Základní polohou je lež na zádech, paže volně podél těla a nohy jsou mírně vzdáleny od sebe.

Začínáme oběma chodidly kroužit zhruba 3 až 5krát vpravo a ve stejném počtu vlevo, přičemž po každém opsaném kruhu vložíme krátké uvolnění bez pohybu.

Dále přetáčíme celé dolní končetiny včetně boků vpravo i vlevo, podobně jako u spinálních cviků. Po jednom přetočení na pravou i levou stranu se krátce uvolníme v základní poloze. Celkem zopakujeme 3 až 5krát.

Nakonec provádíme přetáčení hlavy v obou směrech 3 až 5krát, opět s krátkým uvolněním bez pohybu po každém dokončeném půlkruhu.

Celý postup opakujeme třikrát a sledujeme, jak po každém kole je tělo víc povoleno.

Tíhová relaxace

Tato relaxace už vyžaduje větší míru koncentrace i představivosti. Probíhá v lehu na zádech.

Vždy se koncentrujeme na určenou část těla, dostatečně si ji uvědomíme a provádíme určitý pohyb spojený s prožitkem tíhy a následným uvolněním.

Postup

Soustředíme se na pravou nohu po celé její délce od špičky až po kyčelní kloub. Plně si ji uvědomíme a po 2 až 3 sekundách začínáme velice pomalu krčit nohu v koleni a sunout patu po podložce směrem k hýždím. Tento pohyb, který provádíme zhruba po dobu pěti sekund, je velice pomalý a dbáme na to, aby se na jeho vytváření účastnilo jenom minimum potřebných svalů. Je-li pohyb dostatečně uvolněný, dochází k pocitování tíhy v celé noze, jako by naše končetina byla tak těžká, že jí nemůžeme dál ani pohnout. V tomto okamžiku se zastavíme a necháme nohu samovolně klesnout na podložku bez jakéhokoliv dalšího pohybu. Noha je těžká, uvolněná a klidně spočívá na podložce.

Po 2 až 3 vteřinách klidu provádíme totéž s nohou levou.

Po skončení přejdeme na pravou paži: v lokti ji ohneme a zvedáme předloktí, procítujeme uvolněnost. Pohyb ukončíme opět zhruba po pěti vteřinách v okamžiku, kdy vnímáme maximální tíhu, a ruku necháme vlastní vahou klesnout na podložku a dále jí nepohybujeme. Krátce si uvědomíme uvolněnou ležící paži a stejným postupem uvolníme i paži levou.

Dále provedeme hluboký nádech do břicha, uvědomíme si rozpínání břišní stěny a její uvolnění při výdechu. Stejným způsobem pozorujeme i následující hluboký nádech do hrudníku.

Nakonec provedeme 2 až 3 velice uvolněné pohyby hlavou na každou stranu a necháme hlavu, aby se samovolně zastavila v klidové poloze. Dále již jenom zažíváme celkové, velice příjemné uvolnění.

Relaxace s představou uvolnění

S tímto typem relaxace se můžeme na klasických lekcích jógy setkat asi nejčastěji, i když je opět náročnější na představivost i koncentraci.

V následující relaxační technice si postupně budeme vybavovat celé naše tělo. Část po části se pokusíme jej procítit a s výdechem z něj pomalu uvolníme napětí.

Postup

Představte si nejprve prsty u nohou. Opět můžeme procítit buď každou nohu zvlášť, nebo jednu po druhé. Pokusíme se uvědomit si pocity, které v nich máme, a zvolna z nich uvolníme s výdechem napětí. Poté procítíme chodidla a paty a uvědomíme si, zda v nich nezůstala nějaká únava či bolest, a pomalinku takové pocity zkusíme s výdechem povolit. Postupujeme stejným způsobem dál a uvolníme nártý, kotníky, lýtka, kolena, stehna i hýždě.

Přejdeme k rukám. Povolíme prsty u rukou, dlaně, zápěstí, předloktí, lokty, paže i ramena.

Pozorností se přeneseme do našeho trupu a na páteř. Zhluboka se nadechneme a s výdechem si představíme, jako by se celá páteř doslova rozpouštěla do podložky pod námi. Zkusíme představu spojenou s dechem zopakovat ještě několikrát, dokud neucítíte uvolněnost v celém trupu.

Nakonec si uvědomíme svou hlavu a zvolna povolíme všechny mimické i žvýkací svaly – uvolníme čelo, oči i tváře, spánky, čelisti, nos, spodní i horní ret, čelisti a celý obličej i celou hlavu.

Zůstáváme v uvolnění a vnímáme pocit klidu a harmonie v celém těle.

Nebaví vás relaxace? Relaxujte v pohybu

Ani jógová relaxace ale nemusí být vhodná úplně pro každého. Pokud nejsou adeпти cvičení jógy na relaxační techniky dostatečně „zralí“, vynucené zklidnění v nich vzbuzuje pocit narůstání napětí a neklidu a v „relaxaci“ pak mohou docílit přesného opaku požadovaných účinků.

I procházka pomůže

Jak tedy relaxovat, když relaxaci nesnášíte? Jak se ukázalo, i „pouhé“ cvičení jógy a jednotlivých ásan může vést ke zklidnění, a to dokonce bez dalších, nebo jen zcela krátkých a jednoduchých relaxačních technik. Nakonec i nejnovější poznatky vědy potvrzují pozitivní účinky pohybu na naši mysl. Za všechny lze jmenovat již výše uvedené výsledky práce profesorky Elizabeth Gouldové z Princetonské univerzity v New Yorku, která prokázala, jak efektivně dokáže pohyb doslova potlačit projevy stresu a deprese. Důležitá ale je co nejlepší trvalá koncentrace na vědomé provedení pohybu a náš dech.

Rada lékaře

Chodte, chodte, chodte, dokud můžete

Dovolte mi zde jako velkému fanouškovi chůze, abych se více zmínila o jejím příznivém přínosu pro lidský organismus. Hektické životní tempo spolu s mohutným rozvojem dopravy změnilo náš životní styl. Chůze se pro mnohé z nás stává luxusem. S velkou nadsázkou jsem kdysi slyšela od jedné známé, že je tak závislá na svém autě, že kdyby mohla dojet až „k popelnicím“, tak to udělá...



Chůze je pro nás ale přitom tou nejpřirozenější formou pohybu a je nejjednodušším a také nejlevnějším způsobem, jak si udržovat optimální tělesnou hmotnost a kondici. S chůzí je možné začít v jakémkoliv věku, pro chození není podmínkou ani naprosté zdraví. Naopak na řadu chronických onemocnění má chůze blahodárný vliv. Sami si můžete zvolna nakládat intenzitu zátěže, nejste závislí na sportovních zařízeních a náročném vybavení. Nic vás to nestojí.

Nakonec už i Hippokrates, otec moderní medicíny, pokládal chůzi za nejlepší lék pro člověka.

Chůze – nejlepší prevence!

Pravidelná chůze snižuje riziko nemocí srdce a cév, cukrovky druhého typu, je prevencí osteoporózy (řidnutí kostí) a vzniku křečových žil (chůzí zlepšujeme svalovou pumpu a zlepšuje odtok krve z dolních končetin).

Pravidelné procházky i bez výrazného hubnutí vedou k lepšímu spánku i ke zlepšení sexuálních funkcí. Aktivní muži-chodci mají nižší riziko erektilní dysfunkce než muži se sedavým zaměstnáním. Mimochodem pozor! Poruchy erekce mohou být vůbec první známkou možné ischemické choroby srdeční!!!

A co se týká zase ryze dámských starostí, v USA proběhla studie (NHS Nurses' Health Study), která mimo jiné prokazatelně potvrdila až o 15 % nižší výskyt rakoviny prsu u žen, jež se věnovaly rychlé chůzi (5 km/hod.) asi hodinu denně, oproti nečinným ženám.

Chůze pomáhá k odbourání stresu, zlepšuje náladu, paměť, osamělým lidem může pomoci navázat nové kontakty a získat přátele. Prodlužuje život a snižuje náš biologický věk.

Japonci jsou velcí zastánci chůze a všeobecně se soudí, že je to právě jejich strava a chůze, které mají významný vliv na zdraví japonské populace. Průměrná délka života v Japonsku je nejvyšší na celém světě: 82,7 let. Naše republika je s délkou 76,5 roku až na 44. místě tohoto řebříčku.

Nezoufejte, ani pokud máte nějaká ta kila navíc, začněte naopak chůzí „pracovat“ na své kondici. I bez snížení nadváhy zásadně zlepšíte své zdraví. Zvýšením fyzické výkonnosti, i když „kila půjdou dolů pomalu“, výrazně snižujete riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění – infarkty, mrtvice. Alespoň 6000 kroků souvislé 40minutové chůze.

Obecně platí, že je lepší být „fit fat“ než „unfit unfat“. Neobézní lidé se špatnou kondicí mají zvýšené riziko stejné nebo dokonce i vyšší než obézní s dobrou fyzičkou.

Chodte svým přirozeným tempem, což odpovídá asi 4 km/hod., a neřešte, kde chodíte. Pokud nemůžete do přírody, pěkně se projdete i na sídlišti, jenom se raději vyhýbejte místům s velmi rušným dopravním provozem.

Nenuťte se chodit do kopce, ideální je chůze po rovině a funguje i chůze z mírného svahu. Jestliže jste v posledních letech nesportovali, začněte tím, že obden půjdete aktivně alespoň 20 minut. Zátěž postupně navyšujte. S sebou si berte mobil pro případné přivolání pomoci a svoji lokalizaci.

Dbejte na pohodlnou obuv – vyberte si tzv. „rozšlápnuté“ boty. Správné boty mají mít pevnou patu, silnější podrážku a mají dobře podpírat nožní klenbu. Měly by být měkké, široké v prstové části, bez vnitřních nerovností a s minimem švů. Velmi důležité je to zejména u diabetiků, ale o tom více v kapitole o chodidlech. Dávejte pozor na ponožky. Ideální jsou bavlněné, ale zároveň by se v botě neměly shrnovat, pak mohou způsobit otlaky.

Ve výsledku tedy lze říct, že pokud se chceme dožít spokojeného stáří, je péče o naši svalovou hmotu jedním z nezbytných předpokladů a chůze i jemné cvičení jógy představují nejjednodušší cestu k našemu cíli.

Účinná prevence nemocí srdce a cév začíná na 40 minutách souvislé chůze denně, hubnutí pak na 60 minutách. Máte-li krokoměr, použijte ho, minimum je 6000 kroků. Pro optimální spalování tuků by naše tepová frekvence měla být mezi 50 a 60 % maxima (svoji maximální tepovou frekvenci snadno vypočtete podle vzorce: 220 – věk).

Nedostatečná pohybová aktivita často končí úbytkem svalové hmoty, tzv. sarkopenií, kterou trpí až 60 % pacientů nad 80 let a až 24 % seniorů mezi 65 a 70 lety. Sarkopenie způsobuje svalovou slabost, snížení fyzické aktivity i výkonnosti, zpomalení a znejistění chůze a může vést k velmi rizikovým pádům. S kalendářním věkem bohužel nic nenaděláme, ale můžeme ovlivnit dietní vlivy (přísun bílkovin a podávání vitamínu D má příznivý vliv na stav kostní hmoty, svalové hmoty, a může tak snížit i riziko pádů až o polovinu) a cvičením i chůzí zásadně změnit i stav naší svaloviny.