

Víte proč relaxovat? (1. díl)

O relaxaci se člověk zajímá nejčastěji proto, aby se zbavil stresu a mohl být efektivnější, než dosud. Pravděpodobně však taková efektivita znamená nárůst počtu hodin, do kterých se ještě dá vtěsnat práce. Umění uvolnit se ale přináší své ovoce i těm, kteří umí pracovat a jednat s naprostým klidem a vyrovnaností.

Mnoho lidí si pod pojmem relaxace představuje například sledování televize, mytí nádobí nebo výlet do přírody. Jenže v tomto pojetí jde jen o jinou formu výdeje energie, ať už po stránce psychické nebo fyzické.

Proč ale ztrácet čas relaxací, když by k uvolnění a regeneraci stačil spánek?

Při relaxaci, stejně jako při spánku, klesá aktivita mozku a dochází k synchronizaci mozkových hemisfér. Výsledkem je obnova funkcí celého organismu. Avšak narozdíl od spánku jsme si uvolnění během relaxace vědomi. Mimo to se ne každý dokáže před usnutím dostatečně uvolnit a tak se někdy stává, že jsme po probuzení ještě unavenější.

Jak už bylo zmíněno, v popředí zájmů o relaxaci může stát potřeba snížit psychické napětí. Protože myslíme v obrazech a s nimi souvisejících pocitech, nezáleží na tom, jestli odehrávající se situace prožíváme skutečně nebo jen v naší mysli – obojí vede ke spuštění příslušných tělesných pochodů a zapojení odpovídajících svalů. Proto pokud svou mysl nedokážeme kontrolovat, budou nás myšlenky nezadržitelně ovdávat od jedné představy k druhé a postupně psychicky vyčerpávat. Jsou-li nám navíc příběhy, které si v představách vytváříme, nepříjemné, budeme se jim podvědomě bránit, což se přímo projeví zvýšením tělesného napětí – nejčastěji známým jako pocit sevřeného žaludku nebo ramen stažených ke krku – a následnou únavou.

Ať už tedy bude nekončící proud myšlenek jakéhokoli charakteru, dříve nebo později se dostaví fyzická únava, která zároveň snižuje schopnost kontrolovat mysl a kruh se tím uzavírá.

Za předpokladu špatných pohybových návyků nebo přílišného či jednostranného zatěžování tak podnět pro relaxaci může dávat i obyčejná chůze, sezení nebo stání – zřejmě nejznámějším projevem jsou bolesti v bederní oblasti zad.

V případě opakujícího se přetěžování – navíc nekompenzovaného relaxací a nejlépe i vhodným cvičením, proto existuje poměrně vysoká pravděpodobnost ochabnutí a zkrácení specifických svalových skupin. Odtud není daleko ke vzniku některé civilizační choroby nebo vážného onemocnění. Nicméně celý proces funguje stejně dobře i obráceně, takže pravidelnou relaxací můžeme příčiny nemocí ovlivnit a eliminovat.

Ať už jsou důvody k relaxaci jakékoliv, výsledky můžeme postřehnout již po několika dnech. Příště se proto podíváme na samotnou relaxaci a doporučení, která se k ní vztahují.

Pavel Hub | www.yogalibre.cz

Upozornění: V případě vážných nemocí a těhotenství konzultujte provádění relaxace se svým lékařem. Autor článku nenesे žádnou odpovědnost za jakoukoli osobní praxi.