

Víte proč relaxovat? (2. díl)

V minulém díle jsme se dozvěděli co znamená relaxace a jak nám může být prospěšná. Dnes se podíváme na některé relaxační techniky a doporučení, která se k nim vztahují.

S uvolňováním můžeme začít jak od hlavy, tak od nohou, případně od jiné části těla. Neměli bychom váhat s vyzkoušením více postupů, abychom zjistili, který nám vyhovuje nejvíc. Budeme-li například cvičit relaxaci pouze před spaním, snadno se stane, že usneme v jejím průběhu a na některé části těla vůbec nedojde. Není proto na škodu zvolit ze začátku takovou denní dobu, kdy máme energie dostatek. Pokud si navíc nejsme čímkoli jisti, stojí za to navštívit lekci vedenou kvalifikovaným lektorem – relaxací v Šavásaně (jógové pozici v leže na zádech, doslovně pozici mrtvolky) končí každá lekce ashtanga vinyasa jógy a power jógy.

Teď už si ale vyberme klidné místo, kde se budeme cítit bezpečně. Pokud je to možné, cvičení provádějme vždy na stejném místě, další relaxace budeme schopni provádět snadněji. Vhodné je volnější teplé oblečení, v ideálním případě použijeme i deku či jinou příkrývku.

Lehněme si na záda a zavřeme oči. Paže nechme mírně od těla, dlaně mouhou mířit vzhůru a nohy jsou lehce od sebe – při nepříjemném napětí ve spodních zádech nohy pokrčme nebo si podložíme kolena. Jestliže nám dělá problémy zklidnění mysli, můžeme zaměřit pozornost na dýchání: prohlubme svůj dech a dýchejme tak, aby délka nádechu i výdechu trvala stejnou dobu (v duchu si můžeme počítat). Jakmile jsme dostatečně koncentrovaní nechme dech volně plynout a zaměřme pozornost na první uvolňovanou oblast.

Postupně uvolněme jednotlivé části těla: chodidla a všechny prsty nohou, lýtka, celá stehna, hýždě, bederní oblast zad, svaly podél páteře od spoda nahoru, všechny ostatní zádové svaly, ramena, paže, dlaně a prsty rukou, všechny břišní svaly, prsní svaly, přední stranu krku, zadní stranu krku, pokožku pod vlasy, čelo, tvář, obě oči. Nyní je celé tělo uvolněné.

Zpozorujeme-li v průběhu relaxace mírné napětí v hlavě, jedná se většinou o indikaci vznikajících myšlenek. Nás ale pro tuto chvíli zajímá pouze relaxace. Ať už se tedy objeví jakákoli myšlenka nebo vnější podnět, měli bychom si jej pouze uvědomit a nechat odeznít, vrátit se zpátky k relaxaci.

Můžeme zvolit i důkladnější postup uvolňování, rozdělením na pravou a levou stranu – začneme-li například u pravého chodidla, po uvolnění pravého hýžděového svalu opakujeme celý postup od levého chodidla. Pro někoho může být snadnější metoda progresivní relaxace, kdy uvolňované svaly nejprve napne a teprve poté uvolní. Další možností je zaměřit celou relaxaci pouze na tu část těla, ve které cítíme akutní napětí.

Uvolnění celého těla vyžaduje přibližně pět minut a v tomto uvolněném stavu bychom měli dalších deset až patnáct minut setrvat. Určitě je možné tyto časové nároky snížit a raději upřednostnit pravidelnost, než si jednou za čas lehnout s očekáváním "kdy už ten budík konečně zazvoní." Patnáct minut přesto zůstává doporučením, které jistě potvrdí každý, kdo se k němu dopracoval.

Celé cvičení zakončíme prohloubením dýchání, následovaným rozhýbáním prstů nohou, rukou a protažením celého těla. Poté se můžeme obrátit na pravý bok a odtud po chvíli přejít do sedu.

Relaxace nás může naučit vycítit napětí i v té nejjemnější podobě a okamžitě se ho zbavit.

To samozřejmě neznamená být laxní ke všemu, co se kolem nás děje. Některá jednání pochopitelně vyžadují rychlost, stejně jako jsou období, kdy seznam povinností nebere konce. Ovšem právě v těchto okamžicích nejvíce oceníme minuty strávené relaxací. Náhle si totiž dokážeme uvědomit a uvolnit svaly, které napínáme zcela bezúčelně nebo zastavit myšlenkové asociace, které nás naprosto nenápadně uchvacují natolik, že zapomínáme na své původní záměry.

Přes všechna objasnění by se možná chtělo říct, že relaxace je stejně jen jinou formou útěku od reality a tím ztrátou času. Jde však o proces celkové regenerace, kterou často doprovází hlubší pochopení událostí a jejich souvislostí. Nezřídka se tak stává, že při relaxaci člověk dospěje k vynikajícím řešením současných problémů, či novým nápadům.

Pavel Hub | www.yogalibre.cz

Upozornění: V případě vážných nemocí a těhotenství konzultujte provádění relaxace se svým lékařem. Autor článku nenes odpovědnost za používání uvedených návodů. Kdokoli si některý z uvedených návodů vybere, učiní tak na vlastní riziko a odpovědnost.