

Díl 2 Uvolňovací techniky nejen pro dospívající

Mgr. et Mgr. Šárka Bezdovová

Význam relaxačních technik není pro dnešního, zvláště západního člověka stále ještě dost doceňován. Většinou chápeme, že je potřeba relaxovat a „dobíjet baterky“. Otázkou však zůstává, zda opravdu volíme vhodnou a dostatečně efektivní formu. Alkohol a sledování internetu nám mohou také navodit pocit odpoutání a relaxace, ale z dlouhodobějšího hlediska si „vyrobíme“ další problém.

V tématu relaxačních a imaginačních technik navazujeme na zvládnutí základního uvolnění těla. Jsme tedy schopni se v pohodlné poloze zaměřit na sebe, uvolnit své tělo a vnímat jeho zpomalený rytmus. Někdy už může docházet i k uvolnění mysli a postupnému odpoutání od okolních podnětů, jež pozvolna přecházejí k pocitu změněného rámce vlastního těla.

Uvolňování postupuje ve čtyřech stupních, které můžeme pojmenovat:

1. relaxace těla,
2. relaxace mysli,
3. ztráta pocitu těla a
4. imaginace.

V hlubokém ponoření už téměř nevnímáme své tělo a naši pozornost pohlcují vnitřní obrazy – imaginace. Verena Kastová, známá publikující švýcarská psychoterapeutka, nazývá imaginaci prostorem setkání s nevědomím. I my se můžeme setkat s nevědomou částí své psyché. Vraťme se však k tomu, že prozatím umíme uvolnit tělo, a ukažme si další možné techniky. V této chvíli je dobré si uvědomit mocnou sílu naší představivosti. Emil Coué, otec autohypnózy, dokonce tvrdí, že při „souboji“ vůle a představivosti vítězem vždy představa. Všem činům předchází jejich představa v naší mysli, každý vjem a myšlenku představa doprovází. Když mi v ordinaci řekne klient „To si ani neumím představit,“ vím, že to není schopen udělat.



Ukážeme si, jak představivost rozvíjet a tím prohlubovat celkovou relaxaci. Všechna cvičení provádíme v pohodlné poloze, při zavřených očích a po základním uvolnění těla, např. po dechovém cvičení nebo po základním stupni autogenního tréninku. Ukončujeme s představou návratu do vnějšího světa nebo s počítáním od 3 do 1.

Začneme **VIZUALIZACÍ** barev, a to **barvou zelenou**, která je růstová a léčivě působí na nervové buňky a oběhový systém.

- 1) *Soustředte se na představu zářivého bílého paprsku, který shora září dolů a vy sami jste uprostřed té záře.*
- 2) *Bílé světlo se mění ve smaragdově zelené, spusťte ho do svého těla zezadu středem srdce. Smaragdová zeleň zaplaví vaše srdce.*
- 3) *Z oblasti svého srdce vyšlete zelený proud do té části těla, která potřebuje uzdravit nebo posílit.*
- 4) *Vizualizujte, jak celá oblast získá zelenou barvu, a energii tam ponechejte.*
- 5) *Pak vraťte energii do srdce, ponechejte ji tam a zadní část srdce uzavřete imaginárními vrátky.*
- 6) *Paprsek světla vyšlete vzhůru k nebi a cvičení ukončete.*

Může se stát, že se místo požadované zelené bude před „vnitřním zrakem“ prosazovat jiná barva. To už k vám „promlouvá“ nevědomí a „posílá“ jinou barvu, kterou považuje za potřebnější. Respektujte toto „poselství“ a zachovejte postup, ale s jinou barvou. Navíc můžete rozumět tomu, co jiná barva znamená. Modrá uklidňuje mysl a tiší emoce. Bílá má vysoce očištný charakter. Oranžová působí hloubkově a může uvolňovat negativní zážitky z minulosti. Přes barvy tak pochopíme, co nejvíce potřebujeme.

Uzemňující relaxace

Velice efektivní je uzemňující relaxace. Je vhodná pro denní použití po nějaké rozčilující situaci, třeba po konfliktu s druhým člověkem. Máme hlavu plnou myšlenek a negativních emocí, ale my se potřebujeme uklidnit, konflikt opustit a zaměřit se na denní povinnosti.

- 1) V pohodlném sedu se soustřeďte na klenby chodidel.
- 2) Vizualizujte dva kořeny, každý z jedné nohy, jak vrůstají hluboko do země. Prorůstají stále níž a níž a také se větví do šířky.
- 3) Kořeny prorůstají různými vrstvami půdy, jíly, skály a vy se tak uvolňujete stále více a více.
- 4) Nohy těžknou, jsou těžké a vy jste uzemnění a klidní. Můžete ukončit cvičení.

Princip uzemňování používají psychoterapeuti při krizové intervenci nebo při zásahu u přírodních katastrof. Ve vypjatých situacích je potřeba se „zakotvit“ a tím se zaměřit na „teď a tady“, což nám umožní zachovat se účelově.

Po častějším opakování vizualizací zjistíme, že obrazy jsou jasnější, barevnější a do popředí vystupují detaily. Vnímání imaginací může také probíhat dalšími smysly. Cítíme vůně květů, zlatavé paprsky slunce nás prohřívají, dlaně ochlazuje tekoucí voda, slyšíme zpěv ptáků, dokonce máme v ústech třeba chuť oblíbeného jídla z dětství. Něco z těchto vjemů se často objevuje při vizualizaci přírodních míst.

Vizualizace přírodních míst

- 1) Vybavte si nějaké krásné přírodní místo, které jste navštívili, chcete navštívit, znáte z knih či filmů nebo jen si o něm „sníte“.
- 2) Nechejte obraz přiblížit a vstupte do něj. Můžete cítit dotyk chodidel se zemí, vnímat vůně, slyšet bzúčení hmyzu... apod.
- 3) Jděte dál a dál a objevujte všechny ty přírodní krásy...
- 4) Najděte si místo na odpočinek a zcela se oddejte všem vjemům, které místo nabízí.
- 5) S nádechem vstřebávejte všechno to krásné a blahodárné a s výdechem se zbavujte toho, co je ve vás již překonané a zbytečné.
- 6) Na chvíli můžete splynout s tou krajinou jako květ, lístek, větévka či kapka vody... nebo jinak.
- 7) Vraťte se zpět, vystupte z obrazu a nechejte obraz odplynout.

Imaginativní cvičení nemusíme pro účinnost moc prodlužovat, deset až patnáct minut úplně stačí. Důležité je opakování, jednou až dvakrát týdně. Blahodárný vliv pocítíme bezprostředně po cvičení a trvá několik hodin i déle. Dlouhodobější a trvalý zisk nastává až po tý-

dech či měsících pravidelného praktikování. Naše reaktivita na negativní podněty se výrazně zlepší. Jsme méně popudliví, tolik nás to nezraňuje a vznikne tzv. emoční odstup. To znamená, že jsme schopni si reakci zvážit a rozhodnout se, jak se zachováme.

Jedním z oblíbených cvičení je technika překrývání.

Technika překrývání

- 1) Na velké obrazovce si představte obraz sebe, jak se právě cítíte.
- 2) Nyní vytvořte podobu sebe sama ve stavu klidu, uvolnění a umístěte tento obraz do pravé horního rohu. Všimněte si detailů své spokojené a klidné tváře.
- 3) Pomalu přibližujte obě představy k sobě, až uvolněná podoba úplně překryje tu původní, napjatou a utrápenou.
- 4) Přiblížte a projasněte tento obraz a přijměte ho za svůj. Emoce klidné a spokojené tváře nechte proniknout do těla. Vraťte se s nimi zpět a obrazovku nechte odplynout.
- 5) Budete mile překvapeni, jak v poměrně krátkém čase lze výrazně přeladit náladu.

Techniky vizualizace a imaginace jsou takovým vyšším stupněm relaxačních metod. Všechny spadají do skupiny autoregulačních metod, které jsou přístupné pro téměř každého člověka. Jako většina hodnotných dovedností však vyžadují ochotu se tomu pravidelně věnovat a trénovat je. Mnoho let vedu své klienty a pacienty k tomu, aby si je osvojovali. Ti, kteří vytrvají, mi často sdělují, jak se autoregulační techniky staly pevnou součástí jejich péče o sebe. A to i v době, kdy mé služby už dávno nepotřebují. Příště se zaměříme na práci se sugescemi. Sugestibilita (schopnost nekriticky přijímat sugesci) je další mocnou silou v nás.



Mgr. et Mgr. Šárka Bezvodová

FF UK Praha, pedagogika – psychologie.
FF UK Praha, jednoobor psychologie.

Soukromá psychologická praxe, klinický psycholog,
psychoterapeut, hypnoterapeut.

Skálův institut – lektorka postgraduálního
psychoterapeutického vzdělávání.