

K. Řeháková

## Jacobsonova progresivní relaxace

Otcem této relaxační techniky je světově uznávaný americký psycholog Edmund Jacobson (1888 – 1983), který pracoval na katedře fyziologie Chicagské univerzity. Jeho metoda je založena na systematickém napínání a uvolňování vybraných kosterních svalů. Cvičení představuje prakticky dobře použitelný způsob, jak odstranit svalové přepětí. Autor za svůj dlouhý život techniku vylepšoval a měnil, takže existuje v mnoha verzích. Příjemné pocity, které při cvičení vznikají, rovněž **navozují psychickou relaxaci**. Předností této techniky je, že se jí lze snadno naučit

.Výhodou pro pacienty s RS je možnost pouhé imaginace napětí a uvolnění (při omezené hybnosti postižených částí těla). Dochází především k plnému soustředění a uvědomování všech částí těla, duše a tělo je intenzivně propojeno a tím lze lépe vnitřně s tělem pozitivně komunikovat. Cílem je kromě účinného snižování duševního a fyzického napětí i lepší odpověď těla na medikamentózní léčbu.

Tato technika je velice účinná při léčbě panických atak. Zlepšuje usínání a prohloubení-kvalitu spánku, který je tak důležitý při pocitech únavy, které jsou u pacientů s RS časté.

## Princip progresivní relaxace

Relaxace je zaměřena na všechny velké svalové skupiny. Základem je naučit se uvolňovat kosterní svalstvo, a tím ovlivňovat psychickou pohodu. Při cvičení se zaměřujeme na všechny velké svalové skupiny. Naučíte-li se vybrané **svaly vnímat a podle potřeby uvolnit či napnout**, docílíte prostřednictvím takovéto práce s tělem psychické vyrovnanosti.

## Základní cvičební postup

Cvičit můžete vsedě i vleže podle toho, jaká poloha vám bude více vyhovovat. Vyberte tichou místnost bez rušivých podnětů. Ruce nechte podél těla. Zavřete oči, vdechujte nosem a vydechujte ústy nebo nosem. Jacobsonova progresivní relaxace se skládá ze šesti základních cviků:

- 1. uvolnění rukou a paží,
- 2. uvolnění obličeje,
- 3. uvolnění šíje, ramen a horní části zad,
- 4. uvolnění hrudi, břicha a zad,
- 5. uvolnění beder, stehů a lýtek,
- 6. uvolnění celého těla.

### Při cvičení postupně procházejte:

všechny svalové skupiny v uvedeném pořadí. Postupně stupňujte napětí v dané oblasti za současného nádechu. Následně setrvejte v krátkém napětí se zádrží dechu a poté se s výdechem uvolněte. Optimální doba cvičení by měla být patnáct až třicet minut minimálně jednou denně.

## Příklad jedné z možných variant progresivní relaxace:

Nácvik probíhá: přibližně 10-15 minut každý den, v sedě na pohodlné židli nebo v křesle.

### Instrukce:

Důkladně si přečtete instrukce a naučte se je v daném pořadí nebo požádejte někoho, aby vám je četl. Správný rytmus je 5s napětí a 10-15s uvolnění.

- 1. Zatněte pravou pěst tak, abyste cítili napětí v pěstí a předloktí... uvolněte.

- 2. Zatněte levou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
- 3. Ohněte pravý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
- 4. Ohněte levý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
- 5. Natáhněte pravou paži a zatněte triceps... uvolněte.
- 6. Natáhněte levou paži a zatněte triceps... uvolněte.
- 7. Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.
- 8. Napněte svaly kolem očí... uvolněte.
- 9. Napněte čelisti tím, že pevně sevřete zuby... uvolněte.
- 10. Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
- 11. Sevřete pevně rty... uvolněte.
- 12. Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
- 13. Zatlačte hlavu proti hrudi... uvolněte.
- 14. Zvedněte ramena k uším... uvolněte.
- 15. Dýchejte klidně a pravidelně břichem.
- 16. Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, držte... vydechněte a uvolněte.
- 17. Napněte svaly břicha... uvolněte.
- 18. Zvedněte zadek nad židli... uvolněte.
- 19. Napněte hýždě a lýtka tak, že tlačíte nohama do podlahy... uvolněte.
- 20. Napněte chodidla a tlačte je dolů, prsty nohou tlačte vzhůru... uvolněte.
- 21. Klidně a pravidelně dýchejte břichem