

Práce s napětím, využití relaxačních technik při práci s klientem / žákem

RELAXACE

Podmínky pro dobrou relaxaci: Většina problémů, které mohou během nácviku relaxace nastat, souvisí s neobratným nebo nedostatečně systematickým postupem. Postup při nácviku relaxace začíná již přípravou optimálních podmínek. Podmínky pro dobrou relaxaci jsou důležité na počátku nácviku, v pozdějších stádiích je třeba naopak přenést relaxaci do podmínek, které jsou daleko obtížnější.

a) Vyloučení smyslových podnětů: klidná doba a místo, pološero, bezhlučnosti, nikdo a nic neruší, uvolnění oděvu, aby netísnil, naboso, čím méně rušivých elementů, tím lépe, především zamezit možnosti nenadálých zvuků a lidských hlasů. Důležité je vypnout náhle rušivé zdroje - zvonek, telefon, abyste mohli věnovat pozornost sami sobě. Hluk přicházející zvenčí, např. dopravní, není-li příliš hlasitý, až tak moc nemusí vadit. Lze je zahrnout do relaxace ("Přijíždějící a odjíždějící auta prohlubují moje uvolnění"). Brzy zjistíte, že čím více jste pohroužení do relaxace, tím méně vnější zvuky vnímáte.

b) Vytvořit si prostředí vhodné pro relaxaci, jak *vnější* (zatahnout závěsy, vypnout telefon, položit na koberec deku apod.) tak *vnitřní*: je třeba si říci věty ve smyslu: *"Chci snížit svoje napětí, aby se mi lépe řešily problémy. Nyní odložím všechny starosti. Budu klidný a uvolněný. Přestanu se snažit, poddám se uvolnění."* Místnost by měla být větraná, příjemně teplá a pokud možno klidná.

c) Oděv by měl být pohodlný a volný, vše co stahuje, jako pásek, hodinky, prstýnky, brýle apod., raději odložte.

d) Ulehnout nebo usednout do relaxační polohy, chvíli v ní zůstat. Zvolte pozici, v níž se cítíte volně a příjemně. Vyzkoušejte si více pozic. Nejlepší místo může být postel, pohovka, pro někoho podlaha, pro jiného pohodlný ušák s opěradlem. Při sezení je dobré srovnat záda, aby byly volné dýchací cesty. Poloha by měla být tak pohodlná, abyste ji nemuseli během cvičení měnit. Při poloze vleže je dobré nemít příliš měkkou polohku, abyste neusnuli.

e) Zívnout si, protáhnout se, promnout si pomalu oči, zakroutit hlavou pomalu 3 kruhy vpravo a 3 vlevo.

Zdroj: <http://sestrylf3.unas.cz/rodterapie.html>

UVOLNĚNÍ STRATEGICKÝCH ČÁSTÍ TĚLA:

Některé části těla jsou pro uvolnění zvláště důležité. Proto jim budeme věnovat pozornost, uvolníme je a vyvoláme v nich pocity tíhy a tepla.

Ruce a ramena: Ruce patří k částem těla, kde je nejvíce nervových zakončení a které si také člověk poměrně snadno uvědomuje. Podvědomé zdvihání ramen chrání krk a bývá projevem strachu. Uvolnění ramen může proto člověka zklidnit.

Břicho: Napětí břišní stěny chrání útroby před napadením zvenčí (např. před úderem), a je to tedy obranný reflex. Napjaté břicho ale blokuje pohyb bránice a omezuje dýchání.

Obličej: Drobné obličejové svaly dokáží vyjadřovat pocity a mají blízko k citovému životu. Uvolnění obličeje může usnadnit zvládání negativních emočních stavů a uvolněný výraz obličeje příznivě působí na druhé lidi.



Nohy: Napětí v oblasti nohou často souvisí se strachem a útekovými tendencemi. Až budete někdy sedět v zubařském křesle, uvědomte si, jestli nemáte napjaté svaly nohou.

Hlasivky: Tyto drobné svaly se podílejí na tvorbě hlasu. Podle Dr. E. Jacobsona pomáhá uvolnění hlasivek k tomu, že ustávají myšlenky, které mají slovní formu.

Oči: Podle Jacobsona vede uvolnění očních svalů k tomu, že ustávají myšlenky, které mají podobu obrazů. Jak známo, mozků přichází ze zevního světa nejvíce informací prostřednictvím zraku. Proto může někdy ke zklidnění postačovat chvilkové zavření očí.

Namáhané části těla: některé části těla namáháte během svého pracovního dne více než jiné, další části těla mohou být oslabené. Dobré uvědomění těchto částí těla umožňuje včasnou obranu

UKÁZKY RELAXACÍ:

1. <http://zpameti.cz/lepsi-uceni/relaxacni-techniky/>
2. <http://psychologie.cz/jak-ovladnout-stres/>
3. http://www.psychotesty.psyx.cz/relax/test_a.php?file=index.php
4. <http://www.aktivitaprozdravi.cz/muj-zivotni-styl/wellness-a-relaxace/relaxacni-metody>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=B53aSLycNtg> - nešpor - autogenní meditace

KNIHY:

1. KELNAROVÁ, Jarmila, MATĚJKOVÁ, Věra. Relaxační techniky. In Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty: 4. ročník. Praha: Grada Publishing, a.s, 2009. 134s. ISBN 978- 80- 247- 2831- 5
2. KASTOVÁ, V. 1999. Imaginace jako prostor setkání s nevědomím. Praha: Portál.

DECHOVÁ CVIČENÍ

- Jedná se o koncentrační uvolnění pomocí dechových cvičení.
- Inspirováno jógou.
- Hlavním dýchacím svalem je **bránice** a mnoho lidí tento sval nevyužívá správně.
- Při nesprávném dýchání dochází k vynaložení velkého úsilí na svaly působících na hrudník, toto **napětí je přeneseno na krční páteř** a dále způsobuje bolest šíje a hlavy.
- **Dýchání nosem** ovlivňuje celý organismus, je proto velice důležité.
- Vyřazení tohoto typu dýchání může vést až k respiračním onemocněním.
- Nejdůležitějším předpokladem pro dechová cvičení je průchodnost nosních dírek.
- Účinky relaxačních dechových technik se ale nedostaví ihned, je nutno je provádět po určitou dobu (přibližně 10 dechových cyklů).
- Klidným dýcháním lze ovlivnit chování vnitřních orgánů (např. zpomalit srdeční tep) i aktuální pocity.
- Jsou nenápadné a časově nenáročné.

NÁCVIK BRÁNIČNÍHO DÝCHÁNÍ V LEŽE:

1. hrudník X břicho
 - a. ruce na hrudník – sledujeme, zda dýchá jen břicho
 - b. hrudník - Ruce umístíme vpředu a po stranách hrudníku
2. Sledovat dech.
3. **Delší výdech** - procítit tělo.



4. S nádechem můžete počítat 1, s výdechem 1, s nádechem 2, s výdechem 2, s nádechem 3, s výdechem 3 atd. až do 10 a pak případně znovu.
5. Prodlužovat výdech: Nádech působí na tělesné funkce i psychiku aktivačně, výdech zklidňuje. Proto se v řadě jógových cviků doporučuje prodlužovat výdech na dvojnásobkem nádechu nebo ještě případně více. Můžete např. nadechovat na 4 doby, v tom případě budete vydechovat na 8 dob, případně nadechovat na 5 dob, v tom případě budete vydechovat na 10.
6. Počítání - 6, 7, ... pohodlné - netlačit – výdrž.
7. Držení jedné nosní dírkou.

INSPIRACE POVÍDÁNÍ K DECHOVÝM CVIČENÍM:

Pohodlně se položte nebo posaďte, ignorujte co nejvíce okolních podnětů a rušivých myšlenek a plně se soustřeďte na pozorování svého dýchání (zavřete si oči). Pomalu a zhluboka se nadýchněte nosem, nádech směřujte do břicha a přitom v duchu počítejte do pěti. Množství nadechnutého vzduchu musí být příjemné a přirozené. Pak zadržte dech na tři – v duchu počítejte „raz – dva – tři“. Pak opět nosem klidně vydýchněte, opět za doprovodu počítání do pěti. Následuje zase zadržení dechu na tři doby. A tak to jde dál – nádech na pět, zadržení na tři, výdech na pět, zadržení na tři. ½ minuty až 10 minut). Zpočátku počítejte s tím, že vám budou myšlenky odbíhat dost často. Schopnost soustředění se vyvíjí, takže za pár opakování zjistíte, že se dovedete koncentrovat mnohem snadněji a že i odpočinek je hlubší.

ZPĚV V RYTMU DECHU

Využití pro děti i dospělé (též pro osoby těžce nemocné, v komatu, pooperační stavy na jednotce intenzivní péče). Technika umožňuje vytvořit bezpečné prostředí a uvolnění skrze zážitek blízkosti druhého člověka. Položíme svou ruku na hrud' či břicho (podle místa dýchání) druhého a s jeho výdechem improvizujeme jednoduché vokály v duchu ukolébavky: ha-ha-hou-hou. Ideální délka trvání je 10 – 20 minut. Do nádechu nezpíváme, některé výdechy můžeme vynechat. U dětí zpíváme vokály volně, s dechem je nekoordinujeme. U zdravých osob, zvláště u dětí v ústavní péči (které bývají spíše zpomalené) musí vždy následovat nějaká aktivizační technika.

AUTOGENNÍ TRÉNINK

(J.H.Schultze) je založen na kombinaci relaxace (uvolnění) a koncentrace (soustředění na určitou představu), které mohou pozitivně ovlivňovat stav organismu. Zpočátku je prováděn 2x-3x denně pouhou půlminutou až minutu. Délka cvičení však závisí na úrovni cvičícího a může trvat až 1-30 min.

Polohy:

- Poloha drožkáře
- Poloha vsedě s opěrou zad a hlavy
- Poloha v leže na zádech, hlava mírně podložená, ruce podél těla, nohy mírně rozkročené, doporučuje se přikrýt cvičícího dekou

1. cvik: Pocit tíže

Cílem tohoto cviku je vyvolat pocit tíže v končetinách. Nejprve se pohodlně položíme (posadíme), zavřeme oči a pomalu, v duchu 6x opakujeme formuli **Pravá ruka je těžká** (leváci začínají levou rukou). Pak následuje autosugesce: **Jsem naprosto klidný**. Toto můžeme několikrát opakovat. Ve chvíli, kdy se nám podaří nacvičit tíži



v jedné ruce, přejdeme k dalším formulím **Levá ruka je těžká**. Dále: **Obě ruce jsou těžké**. Potom: **Obě nohy jsou těžké**. Nakonec: **Celé tělo je těžké**. Každou slovní formuli přidáváme, pokud se nám podaří nacvičit formule předcházející. Odhaduje se, že první cvik se naučíme v průměru za 14 dní.

2. cvik: Pocit tepla

„Pravá ruka je teplá, teplo proudí od ramen dolů do předloktí, do hřbetu ruky, dlaně, jednotlivých prstů. Ruce jsou v blízkosti hřejících kamen. Ruce jsou ozařovány a zahřívány sluncem.“

Cílem tohoto cvičení je uvolnění cév, což umožňuje lepší prokrvení a vyživování vnitřních orgánů. Stejně jako v předchozím případě zavřeme oči a pomalu, v duchu si 6x říkáme formuli **Pravá ruka je teplá**. Poté přejdeme k formulí: **Jsem naprosto klidný**. Pokud se nám podaří docílit tepla v jedné ruce, přejdeme k dalším slovním formulím: **Levá ruka je teplá**. Dále: **Obě ruce jsou teplé**. Potom: **Obě nohy jsou teplé**. Nakonec: **Celé tělo je teplé**.

3. cvik: Regulace srdce

Toto cvičení napomáhá pocítit klidný tep srdce a v případě nervozity nám umožní si zachovat vyrovnanost. Cvik však občas může způsobit problémy u úzkostných lidí či lidí se srdeční vadou, proto je možné ho vynechat. Formule, kterou si opakujeme: **Mé dobré srdce tluč klidně a silně**. Později: **Klidné srdce**.

Pocity tíhy a tepla vychází z hrudníku v oblasti srdce

4. cvik: Úprava dechu

„Dýchání mě zvedá a klesá jako loďka na klidném moři.“

Po navození pocitů tíže a tepla, popř. tepu srdce, přejdeme k formulí **Můj dech je klidný**. Tento cvik se využívá rovněž při nácviku meditace a napomáhá k uvolnění těla. Při tomto cvičení se doporučuje svůj dech pouze pozorovat a nesnažit se jej nějak ovlivňovat.

5. cvik: Regulace břišních orgánů

Cílem tohoto cviku je uvolnění břišních orgánů a navození pocitu příjemného tepla v této oblasti. Formulí, kterou si opakujete: **Do oblasti mého břicha proudí teplo**. Můžeme si vypomoci představou, že se nám teplo rozlévá od hrudníku dolu a prohřívá celou oblast břicha.

6. cvik: Pocit chladu na čele

„Čelo je příjemně chladné. Ovívá ho jemný vánek. Hlava zůstává lehká a jasná.“

Tento cvik má napomoci “uchovat si chladnou hlavu” v situacích vyvolávajících stres. Současně osvěžuje mysl a prohlubuje soustředění. Opakovaná formule zní: **Čelo je příjemně chladné**. Lze si vypomoci představou jemného vánku kolem hlavy.

Důležité je správné ukončení relaxace. V průběhu cvičení může dojít i ke spánku, což se považuje za přirozené. Nicméně cvičení se mají zakončit energickými formulími jako: **Zhluboka se nadechnout, vydechnout, několikrát! Sevřít ruce v pěst, napnout paže! Otevřít oči!** Tyto instrukce pomáhají “se probudit” a nezůstat ve stavu relaxace, který je sice příjemný, ale brání dalšímu soustředění.



PROGRESIVNÍ RELAXACE (Jacobson)

1. Pro ty, pro které je autogenní trénink a podobné klidové metody až příliš klidný a neudrží při nich pozornost. Jacobsonova progresivní relaxace je dynamičtější a člověk je při ní mnohem aktivnější.

2. Pro ty, kteří se nedovedou pořádně uvolnit. Jacobsonova relaxace pracuje pečlivě na dokonalém uvolnění celého těla.

Jacobsonova progresivní relaxace je nácvik, který pomáhá uvědomit si stav mezi napjatými a uvolněnými svaly. Postupně procházíte jednotlivé svalové skupiny, které napínáte a zase uvolňujete. Důležité je nacvičovat napětí a uvolnění ve správném pořadí a rytmu. Napětí by mělo přijít na konci nádechu, uvolnění s výdechem. Svaly držte napjaté asi 5 vteřin, pak je povolte a uvolněte asi na 10 až 15 vteřin. Uvědomujte si, jaký pocit máte ve svaích, když je uvolníte. Svou pozornost zaměřujte na jednotlivé části svého těla.

Klidně a pravidelně dýchejte břichem... udělejte sedm nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáka, řekněte si v duchu slovo „Uvolnit“.

Zvedněte palce na nohách a tlačte vzhůru... uvolněte.

Zatlačte nohy do podlahy... uvolněte.

Napněte stehna... uvolněte.

Zatněte hýždě... uvolněte.

Zatněte svaly břicha... uvolněte.

Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, vydechněte a uvolněte.

Přitáhněte k sobě lopatky... uvolněte.

Zvedněte ramena k uším... uvolněte.

Natáhněte obě paže a zatněte triceps... uvolněte.

Ohněte lokty a zatněte bicepsy, ruce jsou uvolněné... uvolněte.

Zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.

Přitáhněte ramena k uším... uvolněte.

Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.

Zatlačte bradu proti hrudi... uvolněte.

Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou u sebe, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.

Napněte čelisti tím, že sevřete pevně rty... uvolněte.

Sevřete víčka... uvolněte.

Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.

Klidně a pravidelně dýchejte břichem... udělejte sedm nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáka, řekněte si v duchu slovo „Uvolnit“.

IMAGINACE

Imaginaci dobře známe ze svého dětství. Jako děti jsme si představovali sami sebe v různých zajímavých situacích, v pohádkách, na dobrodružných výpravách. Živá obrazotvornost je dětem vlastní. My dospělí máme také obrazotvornost, spontánně však už nebývá tak živá, jako v dětství, ale hlavně, málo ji používáme.

CVIČENÍ: V čase, kdy vás nikdo nebude rušit a na místě, kde se cítíte pohodlně, zkuste uvolnit svojí představivost. Postupujte tak, že den až týden dělejte jedno z cvičení. Do té doby, než vám jde dobře a snadno. Zavřete si oči a postupně si vybavte do nejmenších podrobností a detailů:

**a) Jablko, pomeranč, slunce, strom, studánku v lese, noční oblohu.**

Chuť jablka, pomeranče, vody ve studánce, chlad vody, když tam namočíte ruku, kůži rozehřátou sluncem, pohmat na kůře pomeranče, kůře stromu, vůni mechu a jehličí v lese, miliony hvězd na noční obloze, mléčnou dráhu, nekonečno.

b) Strom, jeho korunu. kmen, listí, květy, vůni, kořeny. Pak ve své představě ke stromu přistupte, opřete se dlaněmi o jeho kmen. V rukách cítíte drsnost jeho kůry, pevnost kmene, čicháte jeho vůni. Pak si představte, jak z vás, z vašeho těla a vaší duše, přes vaše ruce proudí do stromu vše, čeho se chcete zbavit: váš strach, úzkost, smutek, hněv, závist, tělesné příznaky, všechny bolesti a starosti.

A to všechno proudí z vás rukama do stromu. A strom to vede kmenem ke kořenům a odtud to přechází do země. V zemi se všechny bolesti a starosti rozptýlí. Snadno je pojme. Pak si představte, jak ze stromu do vás vstupuje jeho pevnost, síla, zdraví, hrdost, klid, apod. Když se cítíte nabití těmito vlastnostmi, odstupte od stromu a zkuste je v sobě pocítit. Vše, co do vás ze stromu vstoupilo. Ještě se zavřenýma očima si zkuste, jaká poloha těla (vztyčení hlavy, poloha ramen, břicha) by odpovídala tomuto pocitu.

Jak byste se pohybovali s pocity pevnosti, síly, zdraví, hrdosti a klidu. Zkuste si chvíli chodit po bytě s těmito pocity. Pak na čtvrtku namalujte, nejlépe barevně vodovými barvami, strom, který jste imaginovali. Celý postup imaginace si nahrajte na kazetu, pusťte si ji a proveďte imaginaci i s pohyby.

c) Slunce. Je velké, zlaté, příjemně hřeje. Ležíte na pláži u moře, slunce příjemně prohřívá vaši kůži, celé vaše tělo. Cítíte to na břiše, nohách, rukách. Od moře věje vlahý vítr, příjemně chladí vaše spánky. Cítíte se uvolněně, malátně, příjemně líně. Oddejte se těmto pocitům. Teplo, uvolnění, malátnost, příjemná lenost, klid. Vpravo od vás si hrají děti s míčem. Jejich pohyby jsou pomalé, klidné, líné.

Vlny v moři se klidně houpají. Nahoru a dolů, nahoru a dolů, nahoru a dolů. Tělo je těžké, uvolněné, klidné. V mysli je blažený klid, vyrovnaní, pohoda.

d) Kráčíte lesní cestou, kolem voní mech a jehličí. Cesta vede mírně do kopce. Mezi stromy probleskuje slunce. Je příjemně teplo, vzduch je nasycený vůněmi. Kráčíte lehce, volně, bez námahy, chůze je příjemná, jako nadnášení. Na konci lesa se cesta začíná svažovat mírně dolů. Pod vámi se rozkládá jarní louka. Je plná květů, barev, zvuků. Zujete si boty, v trávě je rosa. Bosí kráčíte dolů po louce, chce se vám běžet. Na konci louky je jezírko. S čistou křišťálovou vodou. Špláchnete si ji na tvář. Je příjemně čerstvá. Namalujte scénérii. Namluvte si imaginaci na kazetu. Najděte ve svém okolí místo, kde by šlo něco podobného zažít ve skutečnosti.

e) Představte si imaginární setkání. Setkání s někým, koho dobře znáte. Vyberte si jeho tvář, tělo, pohyby, mimiku. Zkuste si představit situaci, kdy se setkáváte. Místo, okolí. Podáváte si ruku, jak se tváří? Zkuste si představit, co čem spolu mluvíte. Jakou náladu má rozhovor. Co říká druhá osoba, co říkáte vy? Celou situaci pak popište do sešitu. Co se vám líbilo a co nikoliv?



f) **Setkejte se sami se sebou.** Vybavte si do detailů svojí tvář, mimiku, gesta. Zkuste si něco říci, pohladte se, usmějte se na sebe, zamračte, vystrouhejte grimasu. Představte si, jak vypadáte, když je vám smutno, když pláčete, pak když máte radost, jste šťastní, smějete se. Když jste přísní, když závidíte, když máte vztek, když někoho nebo něco obdivujete. Prohlédněte si pak svoje fotografie od dětství a studujte svojí tvář. Co jste zjistili, si запиšte do sešitu. Pak namalujte svojí tvář. Pak se namalujte, když vám bylo 5, 10, 15, 30 let, namalujte se ve stáří. Za půl roku si cvičení zopakujte.

g) **Vraťte se ve vzpomínce k nejhezčímu dni svého života.** Zkuste si jej postupně vybavit do detailů. Co jste dělali, kdo tam byl, jak vypadalo okolí, jakou jste měli náladu, postupně celou situaci. Pak se vraťte k nejtěžšímu dni svého života. Postupně si jej také vybavte do detailů.

Vše запиšte. Vezměte si čtvrtky a namalujte symboliky atmosféru nejhezčího a nejtěžšího dne. Pak najděte polohy těla, které odpovídají atmosféře nejhezčího a pak nejtěžšího dne. Vyjádřete svojí náladu pohybem a hlasem.

h) **Zavřete oči a nechte svojí představivost volně cestovat do:**

- Pohádky nebo snu
- do minulosti
- do budoucnosti
- do života v minulých stoletích
- do života v budoucích stoletích

Ukázka textu imaginace:

Zavřete oči ... uhnědte se na místě...uvolněte se... pohodlně se usadte. Protáhněte se... uvolněte všechno těsné... zvolte polohu, která vám vyhovuje... tak, abyste se cítili pohodlně. Vnímejte jen svoje tělo sedící na židli... všimněte si každého napětí... kdekoliv v těle cítíte napětí nebo tlak, uvědomte si je... prožijte tento pocit ... dejte mu volný průběh... pak si představte, že napětí ustupuje... uvolňuje se.

S každým nádechem do vás vstupuj klid a mír....s každým výdechem se klid a mír rozlévá do celého těla... S každým výdechem budete cítit větší a větší uvolnění. Svůj výdech posílejte na místo, které uvolňujete.... Uvolněte čelo..., víčka..., oči..., tváře..., čelisti..., ramena..., paže..., hrudník..., břicho..., hýždě..., stehna..., nohy.... Uvědomte si místa doteku s podložkou... soustřeďte se na pocit dotýkání. S každým nádechem do vás vstupuje klid a mír..., s každým výdechem se klid a mír rozlévá do celého těla... Vaše starosti odplouvají... Vaše mysl je jasná..., uvolněná...

Postupně si před svým vnitřním zrakem představujte a pomalu vybavte do nejmenších detailů:

Strom..., jeho korunu.... kmen..., listí..., květy..., vůni..., kořeny.... Ve své představě ke stromu přistupte..., opřete se dlaněmi o jeho kmen.... V rukách cítíte drsnost jeho kůry..., pevnost kmene..., cítíte jeho vůni... Představte, jak z vás, z vašeho těla a vaší duše..., přes vaše ruce proudí do stromu vše, čeho se chcete zbavit: starosti, strachy, smutek, hněv, závist, pocity křivdy, nezdary...a to všechno proudí z vás rukama do stromu. A strom to vede kmenem ke kořenům... a odtud to přechází do země... v zemi se všechny starosti a nepříjemné pocity rozptýlí... země je velká a snadno je pojme. A nyní si představte, jak ze stromu do vás vstupuje jeho pevnost, síla, hrdost, klid a mír..., nabíjí vás...



Nyní nabití těmito vlastnostmi, odstupte od stromu... a zkuste to v sobě pocítit. Vše, co do vás ze stromu vstoupilo: pevnost..., síla..., hrdost..., klid a mír... A nyní se otočte..., před vámi je louka a mírně vzhůru stoupá polní cesta... kráčíte po ní lehkým krokem... pomalu a uvolněně.... před vámi je les a cesta do něj vchází... vcházíte do lesa... kráčíte lesní cestou..., kolem voní mech... jehličí... mezi stromy probleskuje slunce.... je příjemně... vzduch je nasycený vůněmi.... kráčíte lehce..., volně..., bez námahy..., chůze je příjemná..., jako nadnášení.

Na konci lesa se cesta začíná svažovat mírně dolů.... pod vámi se rozkládá jarní louka.... je plná květů..., barev..., zvuků. Zujete si boty,... v trávě je rosa.... bosí kráčíte dolů po louce..., příjemně to na nohách chladí.... chce se vám běžet.... dole, na konci louky je jezírko... Jste na břehu... voda je čistá... křišťálová... špláchnete si ji na tvář. Je příjemně čerstvá... uleháte na břehu do trávy...

Nad hlavou je slunce.... je velké..., zlaté..., příjemně hřeje.... Ležíte na břehu v trávě.... slunce příjemně prohřívá vaši kůži..., celé vaše tělo.... cítíte to na břiše..., nohách..., rukách. Od jezírka věje vlahý vítr..., příjemně chladí vaše spánky....cítíte se uvolněně..., malátně..., příjemně líně... oddejte se těmto pocitům.... teplo..., uvolnění..., malátnost..., příjemná lenost..., klid.... Vysoko na obloze krouží racek..., díváte se na něj... víčka jsou ospalá... chtějí se zavřít... chce se vám spát.... Pomalu usínáte... začíná se vám zdát sen... nechte ho se zdát... /ticho jen hudba (4 minuty)/

Probíráte se ze snu... budete si ho pamatovat... po ukončení poslechu si ho zapište nebo namalujte... Jste hluboce uvolnění... Váš dech je pomalý, hluboký, klidný. S každým výdechem se pocit klidu ještě více prohlubuje. Svaly jsou vláčné a uvolněné. Tělo je příjemné prohřáté. Hlava je chladná a volná. Pravidelný dech je naplněn klidem a mírem.

Srdce bije pravidelně. Mysl je čistá a jasná. Tělo a mysl jsou uvolněné. Prožíváte vnitřní klid a harmonii. Tělo a mysl pracují v hlubokém souladu. Jste se sebou spokojení. Jste naplnění sebedůvěrou a odvahou. Vážíte si sama sebe. Cítíte se uvolněně, pohodlně, klidně... Prožíváte pohodu, jistotu a bezpečí... Oddejte se těmto pocitům... Budete stále více spokojení sami se sebou

Každý den se budete cítit vyrovnanější... klidnější. Vaše klidná uvolněnost vás bude provázet celý den. Vaše myšlenky budou rozvážné..., klidné... uvolněné. Každý den se budete hluboce soustřeďovat na vše, co budete dělat... Vaše sebevědomí a odvaha vzrůstá... Naplňuje vás energie a vitalita. Vracíte se pomalu zpět, počítejte v myšlenkách do 7 níže:

- 7... Projděte postupně celé tělo
- 6... Protáhněte se....
- 5... Postupně napínejte svaly ...
- 4... Vnímejte zvuky.... vůně
- 3... Zhluboka dýchat....
- 2... Promněte si tvář
- 1... Otevřete oči... rozhlédněte se kolem
- 0... Jste bdělí, cítíte se úplně svěží a příjemně

Zdroj: <http://sestrylf3.unas.cz/rodterapie.html>

KŘEČKOVÁNÍ

Pokud máte možnost se na chvíli někam zašít, tak zajímavou zkušeností je vykřečování se. Nejlépe je provádět tuto techniku v leže, ale klidně můžete i vsedě na židli. Dejte přednost samotě, a pokud to není možné, oznamte alespoň, co děláte, aby si lidé okolo vás nemysleli, že máte záchvat. Po řádné přípravě okolí tedy zatnete všechny svaly v těle – úplně všechny.

Při tomto křečovém vypětí klidně ztratíte povědomí o svém okolí, hlavně vše napněte. To, že se svezete ze židle, je zcela běžné, ale dejte pozor na okolí, abyste něco nerozbili nebo neublížili sami sobě. Po tomto vykřečování budou vaše svaly uvolněné, nebudete tolik nervózní a určitě při proslovu nebudete kvůli zatnutým svalům láma tužky apod.

Před zkouškou je také vhodné zkusit tzv. procítit tíhu. Pohodlně se usadte nebo si lehněte a postupně vnímejte, jak jste těžcí. Začněte palcem u nohy až k hlavě a procíte svou tíhu až do stádia, kdy se nebudete moci svou váhou ani pohnout, a pak se pomalu vracíte k normálnímu vědomí a protáhněte se. Toto cvičení výjimečně dobře tlumí nervozitu, takže pokud uvidíte maturanta ležícího na podlaze, tak se nedivte, nejspíš relaxuje.

Zdroj: <http://sestrylf3.unas.cz/rodterapie.html>

INFORMACE, KONTAKT, SMÍCH:

Mgr. Lucie Bezděková Lauermanová
(Učitelka jógy smíchu, smícholožka)

Email: culik@culik.cz

Telefon: +420 733 529 766

www: www.culik.cz

