

Motto: Nad těžkým a teplým tělem, se vznášíš lehká hlava s chladným čelem.

Poster RELAXACE se zaměří na aplikaci konceptu totální relaxace (Harvey, 1998) a jeho využití k správné indikaci relaxační metody.



Problematika napětí se projevuje nejen v **tělesné oblasti** (př. šíje a ramena), ale i **emoční** (př. strach), **autonomní** (př. vnitřní orgány), **mentální** (př. nesoustředěnost) či **spirituální** (př. ztráta smyslu a víry). Každý můžeme cítit napětí jinak nebo jako kombinaci výše uvedených oblastí. Každá krizová nebo stresová událost vyvolá přirozeně napětí a pokud může proběhnout, pak se zase vrátíme do stavu uvolnění. Pokud ne, pak psychofyzilogická aktivace vede k tenzi, která se stává chronickou a ta má pak za následek negativní vliv na tělo popř. vznik nemocí. Napětí v šíji může přejít do bolesti hlavy. Napětí v zádech do bolesti zad, žaludeční komplikací mohou být žaludeční vředy a srdeční pak hypertenze. Strach a obavy vedou k chronické úzkosti, ztráta smyslu k depresi. A v neposlední řadě stres a napětí ovlivňují imunitní systém, takže otvírají cestu autoimunitním onemocněním. Nadměrná a opakovaná aktivace kardiiovaskulárního a nervového systému může způsobit srdeční mrtvici až smrt. Je důležité si uvědomit, že efekty napětí nejsou jen tělesné, ale i psychické: snížení mentálních schopností, blokování přijímání informací, snížení prožitků. Zúžené a přetížené vnímání limituje naše schopnosti v řešení problémů a limituje i kreativitu. Nezanedbatelný je negativní vliv na vztahy (místo naslouchání, porozumění a myšlenek na druhé jsme vznětlivý a netrpělivý, často je narušeno psychofyzilogické pozadí intimity). Souborně lze říci, že tenze má negativní vliv na kvalitu života. Často slyšíme doporučení relaxovat od lékařů, kolegů, rodiny, často si ho říkáme sami sobě. Ale dát doporučení relaxovat je snazší než praktikovat relaxaci. Přichází spousta otázek:

Jak?, Jakou techniku vybrat?, Jaký je správný postup?, Která technika je účinná?, Která je vhodná pro mne? a obvyklé: Kde mám najít čas na relaxaci?

Správná diagnostika napětí vede k výběru k vhodné metody uvolnění. Specifickým tématem je výběr a úprava relaxací pro léčbu dětských klientů.

Dětská relaxace vyžaduje modifikace s ohledem nejen na **věk, ale i vývojovou úroveň** dítěte. U nižšího věku můžeme využívat **pohádek** pro navození relaxovaného stavu nebo **příběhů** (jednou z možností je kniha Dr. E. Müllerové Příběhy z měsíční houpačky, kde mj. využívá formulace ... **a i Ty si můžeš představit**...). Autorka vychází z metody autogenního tréninku. A hned v úvodu knihy prakticky edukuje o stresu. Další modifikací autogenního tréninku je **Relaxačně symbolická terapie pro děti**. Zásadní vliv na úspěšnost terapie u mladších dětí mají **rodiče**. Je vhodné, aby relaxaci nejprve prošel rodič, aby měl představu, čím prochází dítě a dovedl být dobrým „domácím zástupcem terapeuta“. Zpravidla relaxuje s dítětem denně před spaním, dělá zápisy zážitků a pozorovaného chování a 1x týdně dochází na terapii. *Jaký problém má dítě? Vliv obtíží dítěte na rodinu? Jak vidí svůj problém dítě? Shoduje se s tím, co udává rodič? Čeho by se dítě chtělo zbavit? Co vše je ochotné pro to udělat?* Dohoda tedy probíhá jak s dítětem, tak rodičem (kontrakt, cíl, frekvence). Pracujeme s motivací, zejména pochvalou a oceněním u obou. Dochází k rozvoji pasivní koncentrace, představivosti a tvořivosti. Důležité, jako u každé terapie, je uznat problém, odpustit si chyby, připustit změny, rozhodnout se pro změnu a začít s tím něco dělat. Relaxace rodiče s dítětem je jednou z cest jak ovlivnit sebehodnocení, komunikační vzorce v rodině, pravidla a společenské vazby rodiny na vnější svět.

„Psychologickým ponímáním relaxácie je psychická činnosť zameraná na dosiahnutie harmónie tela, duše a ducha. Táto modifikácia relaxačnej metódy vychádza zo Schultzovho autogénneho tréningu a teórie C. G. Junga. Kým v autogénnom tréningu Schultza ide o nácvik a dosiahnutie uvoľnenia, tiaže a tepla tela, špecifikom tejto modifikácie relaxácie je spracovanie zážitkov výhľadovými asociáciami za cieľom zistiť význam jednotlivých obrazov, zážitkov a pocitov počas relaxácie za pomoci analógií.

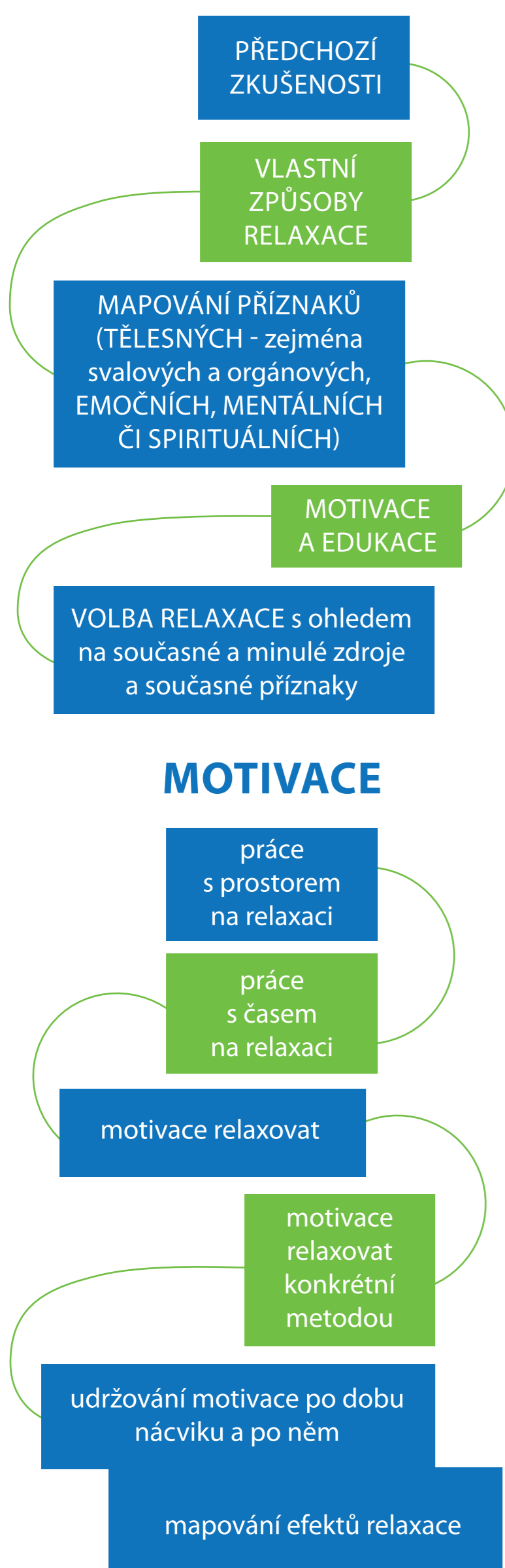
Inštrukcie sa zadávajú v prvej osobe jednotného čísla, čím sa zvyšuje autogénnosť metódy. Inštrukciu si každý osvojí a nacvičuje sám podľa osobného tempa. V základnom stupni relaxácie sa nacvičuje uvoľnenie, tiaže a teplo celého tela, v strednom stupni krvný obeh, srdce, dýchanie, brušné orgány a hlava, pričom sa sleduje, kde a čo signalizuje telo. Na uľahčenie tejto práce používame výhľadové asociácie. Napr. ak niekoho počas relaxácie bolí noha, pýtame sa nato, k čomu by tento pocit prirovnal, kedy niečo podobné cítil alebo prežil, k čomu sa to podobá, akým slovným spojením, prísloviem alebo porekadlom by to dokázal vyjadriť. Ak sa takýmto spôsobom dopracuje k nejakému obrazu, ten je už symbolickým vyjadrením problému. Opísaný postup je cesta k symbolickej analýze telesného pocitu. Z psychologického hľadiska nie je náhodné, kde sa daná energia nahromaďuje, má informačný náboj a jej konkrétnym vyjadrením sú psychosomatické ochorenia.

Pojem relaxácie pochádza zo starofrancúzskeho slova a znamená „vypustiť väzňa“. Už samotný pojem v obraznej forme ponúka vysvetlenie o tom, čo sa nahromadilo v myšlienkach ľudí o relaxácii v priebehu stáročí. Jej cieľom je, aby energie, ktoré drží človek spútané, dokázal oslobodiť. Držať energie spútané znamená dvojité puto, pretože ak je nejaká energia potlačená, stráca sa. Tento obranný mechanizmus vedie k ďalšej strate energie. Spútaný nie je iba väzeň, ale aj žalárnik. Takto nahromadená energia sa obvyčajne ukladá v konkrétnej časti tela. Cieľom nácviku relaxácie je naučiť sa reč vlastného tela a oslobodenie energie.

Ak sa teda pozeráme na psychosomatiku ako symbolickú reč tela, telesný (zdravotný) problém je vyjadrením psychického problému. Spoznanie reči tela vedie k predchádzaniu ochorení a z relaxácie – ako psychoterapeutickej metódy – sa stáva preventívna metóda. V praxi to znamená, že relaxáciu ponúkame aj zdravým jedincom, pretože človek, ktorý žije v harmónii je odolnejší voči stresovým situáciám, je tolerantnejší, vyrovnannejší, ľahšie nachádza riešenie aj v konfliktných situáciách. Jedným z hlavných cieľov relaxácie je v priebehu niekoľkých minút získať novú energiu.“

Dr. Katarina Hadasová o relaxačne symbolické terapii

RELAXAČNÍ MINI ANAMNÉZA



Zdroj a více informací: **Autogenní trénink a autogenní terapie**
 Autor: **Mgr. et Mgr. Veronika Vichová** - klinická psycholožka, psychoterapeutka
 se zaměřením na relaxace, imaginace, hypnózu
www.autogennitrenink.cz a www.ruska80.cz

