

# Metoda progresivní svalové relaxace

(Podle E. Jacobsona: Progressive muscle relaxation. Chicago: UC Press, 1948. KB 2008)

Progresivní svalová relaxace je technika, která k dosažení celkového tělesného a duševního uvolnění užívá střídavého napínání a uvolňování hybného svalstva. Nazývá se „progresivní“, protože se při ní procvičují jednotlivé hlavní svalové skupiny postupně. Přitom se člověk učí rozlišovat stavy napětí a uvolnění ve svalech a pak ve stále kratší době vědomě si navodit hluboké svalové uvolnění v jednotlivých oblastech těla a v celém těle zároveň.

## Situace nácviku PSR

Provádět PSR je vhodné kdykoli během dne, nepříhodný je čas pouze bezprostředně po jídle, proto je vhodné ponechat od něj alespoň hodinový odstup. Mírná tělesná nebo duševní únava při nácviku nevádí. V nácviku však brání pocítované akutní příznaky onemocnění, anebo stav intenzivního myšlenkového a citového rozrušení. V těchto případech je lépe cvičení odložit. Tím se liší situace nácviku od situací praktického užívání již nacvičené relaxace, kdy právě ve stavech rozrušení lze tuto dovednost prospěšně uplatnit.

Cvičit lze v jakékoli klidné, uvolněné a pohodlné poloze, která nevyžaduje napětí motorického svalstva – zpravidla v uvolněném sedu na židli či v křesle, nebo vleže na zádech na nepříliš měkké podložce (lůžku, měkčím koberci atp.). Vyžaduje relativně klidné prostředí a možnost soustředit se jen na sebe, bez rušení intenzivními vnějšími podněty (zvláště „lidskými“), nepříjemnými pocity z okolí (horkem, chladem, tlakem či jiným drážděním povrchu těla) nebo vnitřním duševním napětím (např. očekáváním, že někdo přijde, obavami o včasné ukončení cvičení při nedostatku času atp.).

Běžné, nepříliš hlasité zvuky či jiné druhy nepříliš intenzivních podnětů nevádí. Vznikne-li při nácviku pocit nepohodlí nebo dojde k vyrušení, lze vhodně změnit polohu, vnitřně se pak od události vyrušení odpoutat a v klidu se zase soustředit na cvičení. Pak se zpravidla předtím docílená hloubka relaxace velmi rychle obnoví. Někomu může při samostatném cvičení pomáhat k lepšímu soustředění i klidná a tichá instrumentální hudba, jinému vyhovuje úplné ticho.

I v normálním, dostatečně klidném vnitřním rozpoložení bývá zpočátku obtížně soustředit myšlenky „dovnitř“, jen na provádění svalových cviků a vnímání stavu relaxace v jednotlivých oblastech těla. I tuto dovednost si většina lidí osvojuje až postupně. Tyto počáteční nesnáze tedy nejsou důvodem k upuštění od nácviku.

Nácvik má probíhat nenásilně, bez snahy zvládnout uvolnění co nejdříve a co nejdokonaleji – veškeré „usilování“ přirozeně navození relaxace brání. Nácvik vyžaduje čas – probíhá běžně několik týdnů až měsíců, a trpělivost. Podle možnosti lze cvičit i vícekrát denně. K uchování již naučené dovednosti je žádoucí cvičit alespoň jednou denně s jen výjimečným vynecháním.

## Postup nácviku PSR

Osvojení celého postupu tak, aby jej cvičící procházel a prováděl sám „z paměti“, urychlí cvičení s odborníkem, který mu postupné pokyny v patřičném tempu říká. Tempo i konkrétní znění pokynů si přitom přizpůsobuje (obměňuje, doplňuje, rozvádí, ilustruje přírovnáními atp.) podle potřeby. Také cvičícímu při společném nácviku a pak při kontrolních setkáních v průběhu jeho již samostatného nácviku podle situace a podle jeho nově nabývaných zkušeností objasňuje, popřípadě opravuje a radí, co je zapotřebí. Při nácviku dává pokyny, jejichž znění může dát cvičícímu k dispozici i písemně, přibližně takto:

Při cvičení je důležité správné, tj. uvolněné a samovolně probíhající, dýchání. Vhodnější je dýchat nosem a navyknout si dýchání celými plícemi, kdy cítíte pohyb celého hrudníku a břicha. Dech nechávejte proudit úplně volně a klidně. (Volné dýchání v klidu má rytmus 12 – 15 vdechů za minutu, tedy jeden vdech s výdechem trvá přibližně 4 – 5 vteřin. Již samo takové správné dýchání přináší příjemný odpočinek a dopomáhá k harmonizaci organismu.)

Napínání svalů budete provádět také klidně, nikoli příliš usilovně či křečovitě. Doporučuje se přibližně pětivteřinové napětí, střídané deseti až patnáctivteřinovým uvolněním. Délku těchto fází si však budete přizpůsobovat tak, aby Vám to vyhovovalo. Můžeme začít třeba dvou- až třívteřinovým napětím s vkládanými patnáctivteřinovými intervaly uvolnění, a postupně i fázi napětí o něco prodloužit. (Časové údaje uvádím jen pro přibližnou představu. Při cvičení na ně myslet nepotřebujete. Dbejte jen na to, abyste věnovali stále dostatek času fázím uvolnění.)

Při napínání jednotlivých svalových skupin zpočátku dochází současně s tím i k napínání v jiných částech svalstva. Dovednost rozlišovat, jak kterou oblast napínat či ponechávat uvolněnou, člověk získá postupně právě praktickým procvičováním svalstva a jeho vnímání. Počáteční nedokonalost v rozlišování a v provádění určených cviků proto není nezdarem, ale jen příležitostí k trpělivému procvičování.

## **Pokyny ke cvičení:**

Pohodlně se usadte nebo uložte... Nyní sedíte, nebo ležíte na zádech. Nohy máte volně vedle sebe, ruce volně položeny. Zavřete oči a soustředte se na plynulé dýchání. Necháváte dech volně proudit tělem dovnitř a ven. Pozorujte své dýchání, asi tak deset vdechů a výdechů takto sledujete. Pak přecházíte k cvičení svalových skupin. Začínáte od nohou a postupujete vzhůru podle pokynů:

### **CHODIDLA:**

Zaměřte se na svá *chodidla a kotníky* – jemně je napněte tím, že roztáhnete prsty na nohou vzhůru. Chvilí vydržte... ( $\pm 5''$ ) ... Nyní povolte prsty a uvolněte chodidla. Vnímejte, jak napětí mizí. Ztrácí se, v chodidlech pociťujete měknutí a lehkost... ( $\pm 15''$ )

### **LÝTKA:**

Soustředte pozornost na svá *lýtka*. Špičky a nártý nohou vzepřete vzhůru, patu proslápněte, jako byste chtěli nohy nadzvednout mírně nad podložku. Napněte svaly v lýtkách a vnímejte v nich napětí... Povolte. Napětí se ztrácí a mizí, svaly lýtek jsou uvolněné...

### **STEHNA:**

Uvědomte si své svaly ve *stehnech*. Přitlačte kolena k sobě a uvědomte si, jak napětí ve svalech narůstá. Chvilí vydržte ... a povolte. Opět cítíte uvolnění. Stehna se uvolní, napětí necháte úplně rozplynout...

### **KYČLE A KŘÍŽ:**

Nyní přijdou na řadu *kyčle a kříž*. Sevřete hýždě k sobě a opatrně se prohněte v zádech. Pociťujete napětí v kyčlích a kříži... Uvolněte. Uvědomte si uvolnění ve svalech. Jsou stále uvolněnější a uvolněnější, cítíte tíhu v bocích a uvolnění v nohou, napětí vyprchává...

### **BŘICHO A HRUDNÍK:**

Napněte *břišní svaly a svaly hrudníku* tak, že se nadýchnete až do břicha a zároveň napnete svaly břicha a hrudníku, jako byste se chtěl(a) chránit před úderem zepředu... S výdechem hrudník a břicho uvolněte a nechte napětí vymizet...

### **PAŽE:**

Zaměřte se na své *paže a ruce*. Zatněte ruce v pěst, ruce předpažte a napněte svaly, pěsti nechte stále zaťaté. Uvědomte si napětí v nich... Položte paže a ruce zpátky a uvolněte je. Vnímejte, jak napětí ze svalů mizí, jakoby skrze prsty odtékalo pryč...

### **RAMENA A KRK:**

Uvědomte si svá ramena. Svaly jemně napněte tak, že ramena vytáhnete k uším a stlačte zároveň dozadu. Cítíte napětí v *ramenech a zátylku*. Napněte svaly krku tím, že mírně zakloníte hlavu, chvíli tak vydržte... Povolte. Spusťte ramena dolů a vnímejte, jak napětí z ramen a zátylku mizí...

### **OBLIČEJ:**

Svaly obličeje napněte tak, že se hodně zamračíte, stiskněte víčka, rty i čelisti k sobě. Uvědomte si napětí ve *svalech obličeje*... Nyní povolte čelo i čelist a vnímejte, jak napětí z celého obličeje mizí pryč...

### **UVOLNĚNÍ V CELÉM TĚLE:**

Zaměřte se na pocit uvolnění v *celém těle*, cítíte v něm příjemnou tíhu a uvolnění. Chvilí zas pozorujte svůj dech, jeho klidný a pravidelný běh... V těle nyní můžete pociťovat i mírné teplo, někdy i mírné brnění v těle, někdy ztěžknutí, jindy až rozplývavou lehkost ... Pocity při uvolňování mohou být různé, patří k němu.

### **UKONČENÍ CVIČENÍ:**

V tomto stavu uvolnění a odpoutání od okolí můžete zůstat podle své chuti. Po čase však nejspíš pocítíte zase chuť se protáhnout a rozhýbat. Začněte tak, že zahýbete prsty na nohou a na ruku, ještě v klidu pomalu prohýbete další části těla. Můžete změnit polohu, zívnout, protáhnout se. Můžete si ještě poležet a věnovat se třeba příjemným myšlenkám, představám či vzpomínkám. Anebo, až budete chtít, několikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout, znovu se protáhnout, probrat se, otevřít oči a – třeba po mírném rozcvičení, popřípadě osvěžení obličeje vodou – se pustit do svých dalších činností.

**DOBA TRVÁNÍ** tohoto cvičení je přibližně 15 - 25 minut.