

Milí rodiče, pokud máte chuť, čtěte, praktikujte a inspirujte se ze slov pedagožky Mgr. Dagmar Rubášové, která do své praxe zavedla jógovou relaxaci ☺.

Co je relaxace a jaký má význam pro život jedince?

Relaxace znamená tělesné i duševní uvolnění. Jejím prováděním uvolňujeme své svalové napětí a zároveň i napětí duševní. Oba typy napětí totiž spolu úzce souvisí. Dovednost relaxovat (uvolnit se) je předpokladem uklidnění a duševní vyrovnanosti. Ten, kdo se naučil relaxovat, mívá pevnější zdraví, lepší pracovní výkonnost, lépe se soustředí, méně unaví, bývá v životě šťastnější.

Naopak jedinec příliš napjatý si počíná křečovitě, bývá podrážděný, úzkostlivý, konfliktní, mívá poruchy spánku. Trvalá tenze může mít i vážnější zdravotní důsledky – je jednou z příčin tzv. civilizačních nemocí.

Relaxaci je možno se naučit. Je to jedna z důležitých součástí hodin jógy. Prakticky všechny druhy relaxačních technik mají své kořeny právě v józe.

Pro všechny systémy relaxačních cvičení platí některá společná základní pravidla. Cvičení se má začínat provádět v tichém prostředí, cvičenec je veden k tomu, aby se vyhýbal křečovitému úsilí (teď se musím uvolnit), spíše se má na cvičení dívat jako na vítanou možnost, jak zlepšit kvalitu svého života. Známkou správného provádění relaxace je příjemný pocit i plynulé, nenásilné dýchání.

Výchozích poloh při relaxaci je několik: leh-na zádech, na břicho, na boku (poloha tygřík) i všechny meditační sedy. U dětí preferujeme pozice v lehu vždy, když je to možné.

Je možné využívat diferencované nebo dílčí relaxace, kdy se zaměřujeme na jednu napjatou část těla, kterou uvolňujeme a tak si šetříme životní síly. Při progresivní relaxaci postupně napínáme a vzápětí uvolňujeme jednu skupinu svalů po druhé. Nejdůležitějším „trikem“ je při tom naučit se rozlišovat mezi stavem napětí a uvolnění. Autorem této metody je E. Jacobson.

Zmínila bych se ještě o vztahu relaxace a autosugesce. Obsahy našeho vědomí (představy, fantazie, myšlenky apod.) ovlivňují podstatně stupeň napjatosti našich svalů i psychiky.“ Pouhá“ představa pohybu někdy navodí představovaný pohyb. Obdobně představy klidu mají vliv na zklidnění organismu. Chceme-li relaxovat, je vhodné dávat si například autosugesce typu:“ Jsem v míru, nic mne neruší“, apod. A doprovázet je představou klidné situace, modrého nebe nad hlavou nebo jinými osobnosti příjemnými představami.

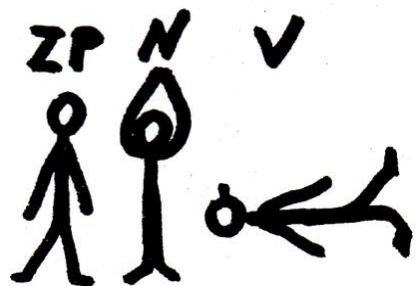
Na principu autosugesce a doprovodných představ je založen světoznámý autogenní trénink J. H. Schultze. Ten se mi ve zkrácené verzi nejvíce osvědčil i u dětí, protože právě v mladším školním věku je představivost jejich vývojovým znakem.

Relaxace, jako metoda duševní hygieny, je tedy v plném slova smyslu způsobem vnitřní očisty a měla by být stejně samozřejmou součástí kulturního žití jako hygiena tělesná. V relaxaci také probíhají autosanační, hojivé procesy, což jistě není zanedbatelná informace.

Relaxační cviky pro procítění napětí a uvolnění

ZP-základní postavení, N-nádech, V-výdech

Lísteček



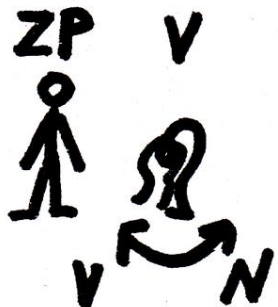
který se pevně drží větvíčky - ze ZP (stoj spojný, připažit) jdeme s N do stoje na špičkách, vzpažit, dlaně spojit, paže přitisknout na uši (procítit maximální napětí)...a s V jdeme do uvolněného předklonu, popř. do lehu na zádech, máme-li dostatek místa (lísteček opouští větvíčku a pomalu uvolněně padá na zem, kde leží bez pohybu)

Ospalý medvídek



ZP je širší stoj rozkročný, připažit, oči zavřené, pomaloučku se kolébáme ze strany na stranu, přenášíme váhu vždy na jednu nohu, druhá noha na špičce, hlava i ruce úplně ospalé, líné, uvolněné.

Prádlo



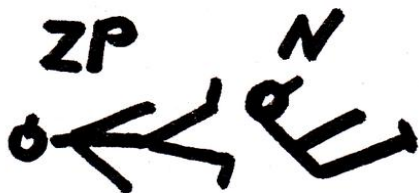
Ze ZP (stoj spojný, připažit) jdeme se zvukem ššššš V do předklonu, uvolnit záda, hlavu, krk, paže, zůstaneme viset úplně bez vlády, začneme jemně a uvolněně pohupovat tělem, jako když pereme prádlo. Zmenšujeme rozsah pohybu...zpomalujeme...ještě pomaleji...necháme tělo, ať se samo zastaví...dýcháme a pozorujeme dech...potom pomalu obratel za obratlem zvedáme trup, poslední se vzpřímí hlava, oči zavřené, správné držení těla... chvíli ještě pozorujeme dech.

Šašek



V mírném podřepu začneme otáčet celé tělo vpravo, vlevo, paže úplně uvolněné (lítají jako rukávy kabátu) hlava i trup také uvolněné.

Lodička



Ze ZP (leh na zádech, připažit), s N zaujmout lodičku, tzn. Současně zvednout natažené i nohy asi 20 cm nad zem a rovná záda (nehřbit se, ramena a lopatky stáhnout dolů). Natažené paže se spojenými dlaněmi jdou současně s nohama a zády před tělo (procítit napětí...) s volným dýcháním se; pomalu kolébáme zleva doprava(3x), s V zrušit lodičku - přejít do ZP, uvolnit se.

Celková relaxace

Medúzka



Učí děti správné relaxační poloze vleže na zádech. Tzn. nohy mírně od sebe, špičky vně, ruce podél těla dlaněmi vzhůru, hlava rovně směřuje k prsní kosti, oči a ústa jemně zavřená, celé tělo symetricky rozloženo na podložce. Ležíme takto bez pohybu, protože medúzka nemusí ničím pohybovat. Teplý mořský proud ji krásně nese a my cítíme, jak máme jednu nohu (JN) krásně teplou...úplně teplou, obě nohy máme příjemně teplé (2x)...cítíme, jak nám teplý mořský proud zahřívá záda...záda máme příjemně teplá...bříško máme příjemně teplé (2x)...i krk máme příjemně teplý (2x)...teplý mořský proud nám zahřívá jednu ruku (JR), jedna ruka je krásně teplá, druhá ruka (DR) je krásně teplá, (2x)..obě ruce máme příjemně teplé (2x).celé tělo je příjemně teplé (2x)...pozorujeme, jak medúzka úplně uvolněně klidně dýchá...dýchání je

pomalé a klidné, protože medúzka nemá žádné starosti, klidně a uvolněně leží v teplém moři a nechá se mořským proudem kolébat....s N se bříško zvedá nahoru, s V klesá dolů. Je nám dobře, teploučko, nemáme žádné starosti, usmíváme se. Dále následuje návrat do původního stavu. Např.: medúzku necháme vznášet se v teplém moři a zase se proměníme v sami sebe. Uvědomíme si, jak se nám krásně odpočívalo, s N sevřeme obě ruce v pěst, s V uvolnit (3x), protáhneme se, jako bychom ráno vstávali z postele, zavrtíme se doleva, doprava a pomaloučku se zavřenýma očima se posadíme. Zahřejeme si třením dlaně, přiložíme na oči, procítíme teplo, a pomaloučku ruce oddalujeme a pozorujeme čáry na rukou. Dále může následovat rozhovor o pocitech a prožitcích dětí.

Obrácená medúzka



Je to další relaxační poloha, kdy ležíme na břiše, tvář otočena na jednu stranu, Paže podél těla, nohy mírně od sebe. Proces uvolňování jako při Hadrové panence.

Hadrová panenka

Opět relaxační poloha vleže na zádech. Panenka je opravdu ospalá, JN má úplně uvolněnou, těžkou 2x, DN má těžkou 2x, záda má uvolněná, těžká i břicho, krk, hlavu, JR, DR, celé tělíčko má úplně hadrové, uvolněné, těžké a její malá maminka jí přišla pěkně zakrýt lehkou teplou příkrývkou. Panenka cítí, jak se zahřívá JN, DN je příjemně teplá, (alší postup s navozováním tepla je stejný jako při Medúzce). A... i obličej máš úplně uvolněný, protože ti jej holčička pěkně pohladila, pohladila ti čelo, tváře, víčka, nos, ústa 2x...ležíš v postýlce a klidně odpočíváš, je ti dobře....usmíváš se, protože víš, že i tvoje maminka tě má moc ráda...nemáš žádné starosti.. .Návrat do původního stavu jako při Medúzce.

Tygrík

Další možná relaxační poloha, kdy ležíme na břiše. Levá tvář spočívá na levé paži, pravá paže je pokrčená při trupu. Levá noha je natažená, pravá pokrčená. Navození relaxačního stavu provedeme obdobně jako u předcházejících cvičení. Zklidnění dosáhneme už jen tím, že pozorujeme, jak tygrík dýchá, pozorujeme pohyby břišní stěny.