



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 10. 12. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Relaxace uvolňuje napětí, pomáhá se soustředěním i zvládním stresu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Relaxace-uvolnuje-napeti,-pomaha-se-soustredenim-i-zvladanim-stresu__s10012x19382.html

K relaxaci mysli nemůže dojít bez uvolnění těla, a proto většina relaxačních technik pracuje právě se svalovým napětím. Cílem relaxace není jen zbavit tělo svalového napětí, ale naučit se ho mírnit a také kontrolovat. Stačí začít několika pravidelnými minutami denně a výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.



Možná si řeknete, že relaxovat přece umí každý, stačí si lehnout k televizi s nějakou dobrotou a je to. Ale tento způsob odpočinku nemá s opravdovou relaxací mnoho společného. K prostředkům, které uvolňují napětí patří hudba, nejrůznější relaxační cvičení, ale i správná výživa, dostatek spánku a především pravidelný pohyb.

Relaxace vyžaduje trénink

Nejúčinnější formou relaxace je ale relaxace řízená, která vyžaduje dostatek trpělivosti, péle a času. Pravidelný trénink jakékoli z těchto relaxačních metod vám **pomůže se soustředěním, uvolněním a zvládnutím stresu**. Vytvořením návyku a rituálu, který nemusí zabrat více než 5 minut denně, můžete udělat hodně nejen pro svoje duševní, ale také fyzické zdraví.

- Vyhradte si pro relaxaci **pár minut každý den**, například večer před spaním nebo ráno po probuzení, a tento rituál důsledně dodržujte.

Při relaxaci těla zároveň trénujete svou mysl. Ta má totiž tendenci stále odbíhat od jedné myšlenky ke druhé a díky tomu, že se pozorně soustředíte na uvolnění svého těla, jeho jednotlivých částí nebo na svůj dech, zároveň **přimějete svou mysl soustředit na konkrétní věc**. Díky tomu pak intenzivněji porozumíme svému vlastnímu tělu a svým pocitům.

Jacobsonova progresivní svalová relaxace

Tato technika pracuje s **cílenou aktivací a následnou relaxací jednotlivých částí těla** tak, aby došlo k celkovému uvolnění. Vyzkoušet si ji můžete na uvolnění ruky - zatněte ruku v pěst a následně ji co nejvíce uvolněte. Zkuste si

přítom uvědomit, kde v ruce napětí vzniká a jak je silné a následně pozorujte změnu napětí při uvolnění stahu svalu.

Autogenní trénink

Pracuje s představami pocitů tíhy a tepla v našem těle. Během této relaxace **postupně navozujete pocit tíhy a tepla** v těle a zklidňujete srdeční a dechovou činnost.

Dechová cvičení



Vyzkoušejte je i vy, pohodlně se usadte nebo si lehněte a soustředte se na svůj dech. Nadechněte se, počítejte do tří a pak vydechněte. Opakujte několikrát. Zpočátku vám budou myšlenky odbíhat, zkuste však znovu **pozornost obrátit ke svému dechu a**

zklidněte jej. V krizových situacích můžete vyzkoušet jednoduché dechové

cvičení, při kterém se soustředíte na svůj nádech, kdy se nadechujete natřikrát a to stejné opakujete při výdechu.

Body scan

Prochází se při něm celé tělo, od hlavy až k patě. Postupně si všímáte pocitů v jednotlivých částech těla a soustředíte se na svůj dech. Myšlenek na minulost a budoucnost si nevšímáte, **nacházíte se v přítomném okamžiku.**

Dotyk léčí

Doteky ničí napětí a navozují klid a relaxaci. Masáže umí pomoci od bolesti, napětí ztuhlých a bolavých svalů, **pomáhají podpořit krevní oběh, lymfatický systém a vyloučit toxické látky z organismu.**

Masáž podporuje krevní oběh a regeneraci organismu, odstraňuje [stres a napětí](#). Tím, že podporuje oběh výživných látek a umožňuje organismu vylučovat toxiny, hraje masáž důležitou roli při **pročišťování těla a udržování zdraví**. Stejně prospěšná je také schopnost masáže uvolnit mysl, vyvolat pocit sebedůvěry a duševní pohody. Efekt masáže můžeme zintenzivnit také **aromaterapií**.

Mobilní meditace

Pokud stále tápete a nevíte kde začít, vyzkoušejte jednu z mnoha mobilních aplikací, které vás meditacemi a relaxacemi provedou. Naučí základy meditace a pomohou vám sledovat vaše pokroky.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz