

Karel Hájek:

Uvolnění - cesta od stresu ke klidu

„Uvolni se, je to jen cesta do pekel“, hlásá jeden slogan k americkému filmu. V různých situacích, v nichž se objevuje neklid, stažení a podobné pocity, se peklem stává spíše prožívání člověka. V takové chvíli dovednost uvolnit se je tou nejlepším a možná jedinou úspěšnou cestou, jak z pekla ven.

Nejschůdnější cesta vedoucí k nácviku uvolnění pochází od J. H. Schultze (1884-1970) a nazývá se autogenní trénink. Schůdnost nácviku této techniky spočívá především v postupném osvojování si jednotlivých kroků podle individuálního plánu. Posloupnost kroků odpovídá tomu, v jakém pořadí se spontánně objevují tělesné pocity doprovázející uvolnění. Rychlost postupu závisí také na rozvoji schopnosti všimnout si těchto pocitů (všímavost in Vymětal 1997, s. 38).

Protože je u nás autogenní trénink rozšířený, vyskytuje se v různých didaktických variantách. Zde bych chtěl varovat před často užívanou formu jejího nácviku pomocí autosugescí. Při nácviku techniky autosugestivním způsobem se často stává, že tělo trénujícího "neposlouchá", a čím více se cvičící "snaží" sugestivněji na sebe působit, tím se od svého cíle vzdaluje a ztrácí motivaci k dalšímu cvičení. V horším případě si cvičící pouze namlouvá, že se mu cvičení daří, zatímco ve skutečnosti ovládl jen postup vyřčení cvičebních formulek, aniž by nastalo kýžené uvolnění.

Proto zde popíši alternativní variantu, jež vychází z rozpoznání počátečního stavu tělesného napětí a připravuje podmínky pro stav tělesného uvolnění. Taková forma je prostá volního úsilí ve snaze ovládnout své tělo. Při jejím provádění se pouze zapojuje selektivní zaměřování pozornosti na konkrétní tělesné pocity, u nichž pak mysl spočívá svou všímavostí. Vnitřně vyslovované formulky pak mají formu následného komentáře, který v rovině myšlení popisuje povšimnuté jevy. Na rozdíl od autosugescí, které jsou ve formě pouhého přání navodit uvolnění, má komentář důležitou funkci - zachytit stupeň právě dosaženého uvolnění a tím kultivovat i vlastní poznání probíhajících somatických procesů. Formule se později po nacvičení autogenního tréninku stávají hesly ve smyslu focusingu (Hájek 1999, s. 17), které pomáhají navozovat tělesné pocity (focusy) uvolnění.

Pro nácvik je nejvhodnější pozice vleže na zádech, paže jsou nataženy podél těla.

ÚVOD: Pozorování kontaktu těla s podložkou

Nejprve napnu všechny svaly, okamžik vydržím v napjaté pozici, pak napětí uvolním.

Přesunu pozornost ve své těle. *Soustředím se na dotek dominantní paže s podložkou... kontakt pozoruji postupně, od malíkové hrany až k rameni a zpět. Vnímání doteku komentuji vnitřním hlasem: "Jasně rozlišuji dotek paže se zemí." Soustředím se na dotek druhé paže se zemí... kontakt pozoruji postupně, od malíkové hrany k rameni a zpět. Vnímání doteku komentuji vnitřním hlasem: "Jasně rozlišuji dotek paží se zemí."*

Přesunu pozornost na dominantní nohu a opět se soustředím na její dotek s podložkou. Začínám u dotyku paty a pozorností postupuji až k hýždí a zpět k patě. Vnímání doteku komentuji vnitřním hlasem: "Jasně rozlišuji dotek nohy se zemí." Postup opakuji i pro druhou nohu a připojuji: "Jasně rozlišuji dotek nohou se zemí."

Pozoruji dále, jak se záda dotýkají podložky, vycházím z doteku hýždí ... podél páteře, ... přecházím k dotyku hlavy s podložkou. Vnímání doteku komentuji vnitřním hlasem: "Jasně rozlišuji dotek celého těla se zemí."

I. Pozorování tíhy

Přesunu opět pozornost do dominantní paže. Nesoustředím se však nyní na pouhý dotyk s podložkou, ale snažím si povšimnout, jak je moje ruka těžká. Pouze si představím, kolik by bylo potřeba síly k jejímu zvednutí. Poddám se té tíze a pozoruji, zda tíha paže narůstá. Pokud mám skutečný pocit tíhy, připojím komentář: "Paže je těžká." Přesunu pozornost na druhou paži a obdobně si všímám její tíhy. Až v ní zpozoruji opět pocit tíhy, mohu vnitřně popsat skutečnost: "Obě paže jsou těžké." Cvičení opakuji i pro dolní končetiny. Začínám pozorovat tíhu nejprve u dominantní nohy, pak u druhé. Vždy, když jsem si jist, že pocit tíhy nastal, označím jej i vnitřním vyslovením: "Noha je těžká." "Obě nohy jsou těžké." Pak si uvědomuji tíhu celého těla a okomentuji svůj pocit: "Celé tělo je těžké".

II. Pozorování tepla

Pokračuji přenesením pozornosti na dominantní paži. Všímám si nyní další kvality - pocitu tepla. Přesunu pozornost do místa, kde je paže nejteplejší. Sleduji, co se děje, zda pocit tepla narůstá, zda se teplo rozšiřuje i do ostatních částí paže. Pokud pocit tepla narůstá a rozšíří se do celé paže, vnitřně si pojmenuji: "Paže je teplá." Pak pozoruji pocit tepla v druhé ruce. Když jsem si svým prožitkem jist, vnitřně vyslovím: "Obě paže jsou teplé." U dolních končetin začínám opět z nejteplejšího místa dominantní nohy. Po rozšíření tepla a uvědomění si této kvality nejdříve u jedné, pak i u druhé nohy vnitřně popisuji svůj stav: "Noha je teplá." "Obě nohy jsou teplé." Pokud si tepla všímám i v ostatních částech těla (břicho, hrudník), označím: "Celé tělo je těžké a teplé."

III. Pozorování dýchání

Nyní přesunu pozornost na sledování nádechu a výdechu. Bez jakékoliv manipulace si povšimnu, na jakém místě vnímám dýchání nejsilněji. Zde si uvědomuji kvality dýchání - délku jeho jednotlivých fází, pravidelnost, s níž se opakují. Mohu zjistit, zda mezi fázemi jsou nějaké pauzy. Pozorované kvality komentuji, např.: "Dýchá mi to." "Nádech i výdech plynou jemně a pomalu." "Dýchání je klidné a pravidelné."

IV. Pozorování tepu

Soustředím se na tělesnou oblast, kde vnímám tep srdce nejvýrazněji. Pouze si všímám, co cítím: jednotlivé pulsy, pauzy mezi nimi, sílu pulsu, frekvenci (bez snahy ji číselně vyjádřit). Vnitřně popisuji: "Tep je silný, klidný a pravidelný, ..."

V. Pozorování proudění tepla v oblasti solárního plexu

Pozornost zcela soustředím do centra svého těla. Která kvalita je zde nejvýraznější? Jaký je zde pocit? Jen pozoruji... Možná si i všimnu proudění tepla. Zaměřím se na tento pocit. Komentuji jej: "Do břicha mi proudí teplo."

VI. Pozorování chladu na čele

Přesunu pozornost na oblast čela. Jaký pocit je zde? Pouze si všímám... Všímám si teploty čela. Zaznamenám, kde je nejchladnější. Pozoruji tento pocit, zda se rozšiřuje, je

příjemný apod. Pokud cítím příjemný chlad, vnitřně popisuji: "Čelo je příjemně chladné."

ZÁVĚR: Cílené nasměrování s energickým zakončením

Uvědomím si, že chci ukončit toto cvičení. Ještě jednou postupně přesouvám pozornost k dotykům těla s podložkou - obě paže, nohy, celé tělo jako v úvodním cvičení. Vnitřně si mohu komentovat svůj stav: "Jsem klidný a uvolněný." Pokud necvičím před usnutím (v tomto případě nezvyšuji úsilí a relaxovaný stav přejde do spánku), mohu se připravit na další události dne.

V mysli si lze položit i otázku, v jakém stavu chci být po ukončení cvičení, popř. čeho chci dosáhnout, např.: "Budu odpočatý a budu se cítit silně." "Situaci zvládnou v klidu." "V jednání s lidmi budu sebejistý." apod. Je důležité formulovat tyto své cíle dosažením pozitivního stavu, nikoliv absencí nepříjemného. Nevhodné je tedy užití výrazů jako např.: "Nebudu se bát." "Nervozita mne nepřemůže."

Pečlivě zformulovaný žádoucí cíl si důrazně dvakrát vyslovím ve vnitřní řeči, pak se silně nadýchnu a vydýchnu, otevřu oči, energicky protáhnu, hbitě se posadím a tím je cvičení ukončeno.

Nácvik celé techniky probíhá v postupných krocích, protože dovednost relaxace se rozvíjí pozvolně. Vždy se začíná úvodním cvičením, které je nejjednodušší, a po něm následují další. Stavby tíže, tepla a dalších fyziologických změn doprovázejících uvolnění nemusejí zpočátku ani nastat. Proto je důležité podmínky pro uvolnění trpělivě připravovat. Když nelze další jev pozorovat ani po delší chvíli, vracíme se o krok zpět a relaxaci končíme závěrečným cvičením. Délka nácviku je proto do určité míry individuální, ale pro většinu postačuje rozvinout každý další krok během čtrnácti dnů. Osvojení dovednosti nepřesahuje období tří měsíců se 3 až 5 minutovým cvičením třikrát denně. Při tréninku nelze vždy dosažený stupeň zopakovat, neboť výsledek cvičení záleží na našem výchozím stavu, podmínkách, v nichž trénink provádíme atd. Vhodné podmínky skýtá tichá, nikým nerušená místnost, pohodlná podložka. Lze doporučit cvičení večer před usnutím a ráno po probuzení. Při nich si každý může vyzkoušet i rozdílné varianty ukončení autogenního tréninku.

Pro sledování rozvoje dovednosti v uvolňování je možné na každý týden využít i následující tabulku č. 1. Do ní trénující vždy po skončení zaznamenává, který pocit při cvičení prožil.

TÝDEN : PLÁNOVANÝ STUPEŇ DOSAŽENÍ :							
DEN	TÍHA	TEPLO	DÝCHÁNÍ	TEP	PROUDĚNÍ V BŘÍŠE	CHLAD NA ČELE	JINÉ POCITY

Tab.1. Přehled vývoje nácviku autogenního tréninku za jeden týden

Každý týden může trénující získat přehled o průběhu nácviku autogenního tréninku, jestliže si po každém cvičení zaznamenává, jaké pocity prožil. Pro přehlednost lze doporučit následující značky:

++velice zřetelný, jasně rozlišený pocit

+pocit se objevil, rozeznán bez větších obtíží

-pocit nevýrazný, slabý

--pocit se neobjevil

LITERATURA:

Hájek, K.: Moudrost těla pomáhá porozumět problematickým situacím, Psychologie dnes, 7/99, 5. ročník, s.16-18, Portál, Praha, 1999

Vymětal J. a kol.: Obecná psychoterapie, Psychoanalytické, nakladatelství, Praha 1997

Citace:

Hájek, K. : Cesta od stresu ke klidu, Psychologie dnes 9/99, 5.ročník, s. 18-19,
Portál, Praha 1999