

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**EVALUACE PODMÍNEK A PRŮBĚHU JACOBSONOVY
PROGRESIVNÍ RELAXACE**

EVALUATION OF CONDITIONS AND COURSE OF JACOBSON'S
PROGRESSIVE RELAXATION



Bakalářská diplomová práce

Autor: Lucie Čáslavská

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc

2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: Evaluace podmínek a průběhu Jacobsonovy progresivní relaxace vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V.....dne.....

Podpis.....

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu této bakalářské diplomové práce Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D. za veškeré podnětné rady a připomínky při stálém předělávání a konzultování práce a za podporu a povzbuzení, kterých se mi při každé konzultaci dostalo. Mé největší díky patří všem účastnicím kurzu, které se rozhodly pravidelně docházet a bez nichž by tato práce nemohla vzniknout. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině za veškerou lásku a péči, kterou mě obklopovali během realizace práce.

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 7 |
| 1. Relaxace | 8 |
| 1. 1. Vymezení pojmu relaxace | 8 |
| 1. 2. Relaxační odpověď | 9 |
| 1. 3. Využití relaxace | 10 |
| 1. 4. Relaxační techniky | 11 |
| 1. 4. 1. Členění relaxačních technik..... | 12 |
| 1. 4. 2. Nejznámější relaxační techniky | 13 |
| 1. 4. 2. 1. Jóga | 13 |
| 1. 4. 2. 2. Meditace | 14 |
| 1. 4. 2. 3. Autogenní trénink..... | 14 |
| 1. 4. 2. 4. Relaxačně imaginativní metody | 15 |
| 2. Progresivní relaxace | 17 |
| 2. 1. Historie, vlivy na vznik metody | 17 |
| 2. 2. Teoretická východiska | 18 |
| 2. 2. 1. Tenze vyvolaná stresory | 18 |
| 2. 3. Principy progresivní relaxace | 18 |
| 2. 3. 1. Kosterní svalstvo a neuromuskulární přenos | 19 |
| 2. 3. 2. Neurofyziologie relaxace | 20 |
| 2. 3. 3. Diferenciální relaxace | 20 |
| 2. 3. 4. Metoda zmenšování tenze..... | 20 |
| 2. 4. Popis progresivní relaxace..... | 21 |
| 2. 4. 1. Technické podmínky..... | 21 |
| 2. 4. 2. Jednotlivé cviky a relaxace | 21 |
| 2. 4. 2. 1. První fáze: Relaxace rukou | 22 |
| 2. 4. 2. 2. Druhá fáze: Relaxace nohou | 25 |
| 2. 4. 2. 3. Třetí fáze: Relaxace trupu | 25 |
| 2. 4. 2. 4. Čtvrtá fáze: Relaxace ramen | 26 |
| 2. 4. 2. 5. Pátá fáze: Relaxace krku | 26 |
| 2. 4. 2. 6. Šestá fáze: Relaxace očí | 26 |
| 2. 4. 2. 7. Sedmá fáze: Relaxace zrakových představ | 27 |
| 2. 4. 2. 8. Osmá fáze: Relaxace dalších svalů obličeje..... | 27 |

| | |
|---|----|
| 2. 4. 2. 9. Devátá fáze: Představovaná řeč | 28 |
| 2. 4. 3. Program celkové relaxace | 28 |
| 2. 6. Zkrácená verze progresivní relaxace | 29 |
| 3. Výzkumy Jacobsonovy progresivní relaxace | 31 |
| 4. Formulace výzkumného problému a cíle práce | 33 |
| 5. Formulace výzkumných otázek | 34 |
| 6. Metodologický rámec a výzkumný soubor | 34 |
| 6. 1. Popis výzkumného souboru | 35 |
| 6. 2. Metody získávání a zpracování dat | 36 |
| 6. 3. Metody analýzy dat | 36 |
| 6. 4. Etické aspekty práce | 37 |
| 6. 5. Časový harmonogram | 38 |
| 7. Popis a struktura kurzu | 38 |
| 8. Výsledky výzkumu | 39 |
| 9. Odpovědi na výzkumné otázky | 49 |
| 10. Diskuze | 50 |
| 11. Závěry | 53 |
| Souhrn | 54 |
| Seznam použitých zdrojů a literatury | 56 |
| Seznam tabulek | |
| Přílohy diplomové bakalářské práce | |
| Příloha 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce | |
| Příloha 2: Český a anglický abstrakt bakalářské diplomové práce | |
| Příloha 3: Informovaný souhlas | |
| Příloha 4: Schéma polostrukturovaného rozhovoru | |
| Příloha 5: Instrukce pro domácí přípravu | |

Úvod

Jsme součástí společnosti, která preferuje a vyžaduje výkonnost, rychlost a bezchybnost. V souvislosti s tím jsou na jedince kladeny vysoké nároky. Některým toto tempo vyhovuje a naučili se z něj profitovat, pro mnohé je to však zdroj nadměrného stresu, napětí a únavy. Ačkoliv mnoho lidí pociťuje právě tyto stavy, kroky, které podstupují k jejich odstranění nebo snížení jsou nedostatečné a někdy i škodlivé, ať pro zdraví nebo pro společnost. Velkým problémem je skutečnost, že mnozí neumí odpočívat nebo relaxovat. K odstranění napětí ve svém životě provádějí nejrůznější činnosti, sledují televizi, nakupují, užívají návykové látky, přejídají se, sportují, cestují a mnoho dalších. Tyto aktivity mohou zlepšit psychický stav člověka, může se cítit lépe, ale napětí v jeho těle stále zůstává. Pokud se ho v těle nahromadí příliš, často se projeví skrze somatické příznaky, ať je to vysoký krevní tlak, bolesti zad, srdeční příhody, bolesti hlavy, gastrointestinální potíže nebo nespavost. Těmto problémům lze předejít, pokud jedinec umí relaxovat, odstraňovat ze svého těla napětí a regenerovat své síly. Relaxačních metod je nespočet, je na každém jedinci, zda se rozhodne nějakou naučit a využívat.

V teoretické části definujeme pojem relaxace a relaxační odpověď, uvedeme užití relaxace, rozdělení relaxačních technik a krátce je představíme. Velká část práce je věnována seznámení se s Jacobsonovou progresivní relaxací.

Cílem výzkumné části bylo připravit a vést relaxační kurz progresivní relaxace a stanovit vhodné podmínky pro jeho konání a vyvolání relaxační odpovědi. Nalezením těchto podmínek by metoda byla připravena k dalšímu užití, například ke sledování jejího vlivu na snížení výše zmíněných tělesných a psychických projevů.

1. Relaxace

1. 1. Vymezení pojmu relaxace

Pojem relaxace (*relaxation*) se používá v mnoha vědních oborech. Ve fyzice, chemii, matematice, biologii i v psychologii. V tomto textu se budeme zabývat významem relaxace z pohledu psychologie a lékařství.

Slovo relaxace je odvozeno z latinského *relaxare*, které lze přeložit rozdělením slova na předložku *re-* znovu a kořen slova *laxus* volný (Křivohlavý, 2009). Slovo *relax* bylo užíváno již Římany a vyjadřovalo zpomalení (Książek, 2004).

Pojem *relaxace* se původně využíval ve fyziologii a znamenal uvolnění svalových vláken. Dnes je používán a chápán jako fyzické i psychické uvolnění (Drotárová & Drotárová, 2003).

Existuje celá řada definic, co to relaxace je. Dle Drotárové a Drotárové (2003, 79) je relaxace: „...*komplexní protistresová reakce, psychofyziologický stav intenzivní regenerace organismu, ve kterém dochází k posílení imunitního systému, zpomalení látkové výměny a hloubkové regeneraci buněk, zejména nervového systému.*“, tato definice se zaměřuje na fyziologické účinky relaxace.

Podle autorů Cungi a Limousin (2005, 20) lze relaxaci charakterizovat jako: „...*metodu, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivnosti,...*Pokud se nalézáme v bezpečí, bez přílišného napětí a přílišných problémů, relaxace nám umožňuje efektivněji odpočívat. V situacích nabitějších, nebo dokonce stresových či nebezpečných, nám relaxace umožňuje, abychom zůstali bdělí, ušetřili maximum energie na efektivní myšlení a jednání a snížili zbytečné citové výdaje.“ pro tuto definici je podstatný vliv kontextu situace, ve které se jedince vyskytuje.

Dle Hartla a Hartlové (2010, 495) je relaxace: „... *opak stresu, snižuje se tepová i dechová frekvence, svalové napětí, odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením, je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných,...*“ tato definice mimo jiné vymezuje pojem fyziologickými účinky v protikladu ke stresu.

V lékařském slovníku (2007) nalezneme rozdělení relaxace na svalovou a duševní. Význam slova relaxace je uvolnění. Dalším pojmem, který lze ve slovníku nalézt je relaxační čas, jedná se o: „...relaxační dobu, která charakterizuje rychlost přechodu systému z daného stavu do stavu ustáleného resp. rovnovážného; časová změna stavu mívá většinou exponenciální průběh.“ (Vokurka & Hugo, 2007,823).

1. 2. Relaxační odpověď

H. Benson v roce 1968 zkoumal a pozoroval pomocí přístrojů skupinu dobrovolníků, kteří meditovali. Měření prováděl před meditací, v jejím průběhu a po jejím skončení. Během meditace objevil v těle dobrovolníků děj, který označil jako relaxační odpověď (*relaxation response*). Zaznamenal výrazné fyziologické změny, když dobrovolníci přešli z každodenního myšlení do meditace. Oproti klidovému stavu spotřebovali o 17% méně kyslíku a zároveň vyprodukovali méně oxidu uhličitého. Počet nádechů se zmenšil na 10 - 11 za minutu. A také se snížila minutová ventilace plic.¹ Prudce pokleslo množství laktátu² v krevním oběhu. Změnila se i mozková aktivita. Beta vlny, které převládají v bdělém stavu, nahradily alfa vlny, vyskytující se ve stavech příjemného uvolnění, kdy je mysl stále bdělá, theta vlny, které značí hluboké uvolnění a umožňují přístup k podvědomí a delta vlny. Benson se se svým výzkumným týmem nadále zabýval touto problematikou a zjistil, že relaxační odpověď může pomoci v léčbě mnoha zdravotních problémů, v některých případech je může odstranit úplně. Považuje relaxační odpověď za metodu léčby srovnatelnou s jinými přístupy moderní medicíny (Goleman & Gurin, 1993; Drotárová & Drotárová, 2003).

Dalším poznatkem Bensona byla skutečnost, že relaxační odpověď dokáže vyvolat množství různých technik, ať už nábožensky nebo světsky založených. Řadí k nim meditace, modlitby, jógu, autogenní trénink, progresivní svalovou relaxaci a hypnózu (Goleman & Gurin, 1993).

K ustáleným fyziologickým změnám, které relaxační odpověď vyvolává, patří pokles spotřeby kyslíku pod klidový stav, snížení dechové frekvence, srdeční frekvence, uvolnění svalového napětí, dominance pomalejších mozkových vln a u některých lidí dochází k poklesu krevního tlaku. Fyziologické projevy relaxační odpovědi mohou být

¹ „Množství vzduchu vyměněné v plicích během jedné minuty klidného dýchání (ventilace)“ (Vokurka & Hugo, 2007, 605).

² „Mléčnan, sůl nebo ester mléčné kyseliny. Vzniká v organismu při spalování cukrů za nepřítomnosti kyslíku, např. ve svalu při nadměrné námaze...“ (Vokurka & Hugo, 2007, 524).

doplněny o zpomalení metabolismu a biochemické změny v podobě vylučování serotoninu, tento hormon pozitivně působí na zlepšení nálady a pocit štěstí (Goleman & Gurin, 1993; Drotárová & Drotárová, 2003; Relaxace, 2002).

Benson byl dobře obeznámen s pracemi fyziologa W. B. Cannona. Ten se část svého života soustavně zabýval studiem stresu. Zajímal se především o vznik a průběh stresové reakce z hlediska fyziologických změn. Dle obecného adaptačního syndromu od H. Selyeho se jedná o první, poplachovou, fázi. Jde o reakci, která nastane bezprostředně poté, co na organismus působí silný stresor. Spustí se nervové a hormonální mechanismy, které navozují stav pohotovosti a slouží jako příprava pro reakce typu boj nebo útek (*fight or flight*). Především dochází ke zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Mezi jeho klasické projevy patří zvýšené množství adrenalinu v krvi, zvýšení srdečního tepu a krevního tlaku, zrychlené dýchání, zvýšená exkrece potních žláz, větší množství krve proudící do svalů. Benson pochopil, že relaxační odpověď je opakem k poplachové fázi a jejím fyziologickým projevům, jelikož při ní dochází k aktivaci parasympatické větve vegetativního nervového systému (Goleman & Gurin, 1993; Křivohlavý, 2009).

1. 3. Využití relaxace

Tomuto tématu bylo věnováno mnoho studií, které nejčastěji využívají meditaci, autogenní trénink, progresivní svalovou relaxaci a imaginativní relaxační techniky jako metody, které vyvolávají relaxační odpověď. Často byly relaxační techniky užívány jako doplněk ke klasické léčbě daného problému. Bylo zjištěno, že velkou roli v účinnosti relaxační techniky hraje doba, po kterou byla relaxace praktikována, četnost samostatného praktikování relaxace a vlastní zájem jedince relaxaci praktikovat.

Využití účinků relaxačních technik lze ke snížení nebo naopak zvýšení určitých psychologických a klinických podmínek a symptomů.

Velké množství studií a monografií referuje o snížení stavu úzkosti (Manzoni, Pagnini, Castelnuovo, & Molinari, 2008; Hashim, Hanafi, & Yusof, 2011; Goldfried & Trier, 1974) a deprese (Cramer, Lauche, Langhorst, Dobos, & Paul, 2013; Ehrlich 2011; Luebbert, Dahme, & Hasenbring, 2001). Dle Kleina (2008) a Ehrlicha (2011) lze snížit projevy panické poruchy a poruchy pozornosti a hyperaktivity u dětí. Klein (2008) doplňuje další využití ke snížení školní fobie a dětské deprese. Pomocí relaxačních technik lze redukovat i zlost a hostilitu (Goleman & Gurin, 1993; Luebbert, et al., 2001).

Díky relaxačním technikám lze zlepšit sebepojetí (Klein 2008), zvýšit sebevědomí (Nešpor, 1998), celkově zlepšit nebo navodit dobrou náladu (Hashim, et al., 2011; Luebbert, et al., 2001) a může dojít k rozvoji tvořivosti (Nešpor, 1998). U pacientů s rakovinou se využívají relaxační techniky, aby se pacienti cítili během léčby více relaxovaní a klidní, sami uvádí vyšší kvalitu svého života během chemoterapie než pacienti bez relaxace (Walker, Walker, Ogston, Heys, Ah-See, & et al., 1999).

Relaxační odpovědi se hojně využívá při tišení symptomů mnohých chorob nebo potíží samotných. Často ke zmírnění akutní bolesti (Cramer, et al., 2013; Ehrlich, 2011; Luebbert, et al., 2001), chronické bolesti (Klein, 2008; Hyman, Feldman, Harris, Levin, & Malloy, 1989). Snížení vysokého krevního tlaku (Cramer, et al., 2013; Hyman, et al., 1989; Luebbert, et al., 2001). Zlepšení akutní i chronické bolesti hlavy (Klein, 2008; Goleman & Gurin, 1993; Nešpor, 1998). K léčbě nespavosti a náměsíčnosti (Ehrlich, 2011; Nešpor, 1998; Hyman, et al., 1989). U pacientů s rakovinou se snižuje nevolnost a vomitus po chemoterapii (Klein, 2008; Luebbert, et al., 2001). Relaxační techniky si našly své místo i v léčbě neplodnosti a zmírnění příznaků premenstruačního syndromu (Ehrlich, 2011; Goleman & Gurin, 1993). Lze zmírnit i kardiovaskulární rizikové faktory, srdeční arytmií, tepovou frekvenci (Cramer, et al., 2013; Ehrlich, 2011; Luebbert, et al., 2001). Ehrlich (2011) uvádí využití i v případech syndromu dráždivého střeva, vysokého cholesterolu, cukrovky a fibromyalgie. Klein (2008) a Nešpor (1998), Hartl a Hartlová (2010) přidávají zlepšení astmatu.

Dle Nešpora (1998) lze pomocí relaxace zvýšit produkci mateřského mléka u matek, které porodily nedonošené děti.

Tímto tématem, vliv relaxačních technik na psychické i fyziologické podmínky, se zabývalo a stále zabývá velké množství výzkumníků. Kromě ověřování účinnosti na již zjištěné podmínky, se snaží aplikovat metody i na podmínky a symptomy nové, aby tak mohli rozšířit spektrum užití relaxačních metod.

1. 4. Relaxační techniky

Jak již bylo naznačeno výše v textu, existuje velké množství nejrozličnějších relaxačních technik. K ověřeným metodám, které se hojně využívají i dnes, patří autogenní trénink, progresivní relaxace, meditace, jóga a imaginativní metody. S neustálým vývojem techniky a vědy vznikají i nové metody, které využívají těchto poznatků. Do této kategorie

patří např. floatační tanky, Ganzfeld brýle, zvukové stoly, hudební křesla a mnoho dalších. V následujícím textu uvedeme některá členění těchto technik a představíme nejznámější relaxační techniky.

1. 4. 1. Členění relaxačních technik

V literatuře (Machová, 2009; Stackeová, 2011; Cungi & Limousin, 2005) lze nalézt nejrůznější členění relaxačních technik, co do obsahu i délky. Pro tuto práci jsme se rozhodli použít dělení dle Drotárové a Drotárové (2003) pro její komplexnost a dle Knížetové (1989) pro svou stručnost.

Drotárová a Drotárová (2003) dělí relaxační techniky dle systému:

- Jóga
- Relaxační postupy na základě práce s tělem
- Masáže
- Akupresura
- Reflexologie
- Relaxace na bázi dechových cvičení
- Relaxačně koncentrační metody
- Progresivní relaxace
- Autogenní trénink
- Meditace
- Relaxačně imaginativní metody
- Tvůrčí představivost
- Silvova metoda ovládnání vědomí
- Simontova metoda
- Technologické relaxační postupy
- Některé další přístupy k relaxaci
- Aromaterapie
- Relaxace pomocí hudby
- Relaxační tanec

Knížetová (1989) dělí relaxaci jednoduše na:

- Tělesnou
- Duševní

Zdůrazňuje ovšem fakt, že dělení je umělé, protože tělesná relaxace způsobuje relaxaci duševní a ta zpětně ovlivňuje duševní stav člověka.

1. 4. 2. Nejznámější relaxační techniky

V této podkapitole představíme jógu, meditaci, autogenní trénink a imaginativní metody jako nejčastěji praktikované techniky k navození relaxace v naší společnosti. Všechny zmíněné techniky budou představeny pouze pro ucelený koncept, jejich detailní popis není cílem této práce.

1. 4. 2. 1. Jóga

V západním světě si lidé nejčastěji pod slovem jóga představují systém pomalých cviků, sloužících k protažení a ke zlepšení zdravotního stavu. Avšak jóga je indický celostní systém, který vznikl již v minulém tisíciletí, a v rámci kterého je třeba pečovat o fyzické i duševní zdraví a zároveň čerpat z filozofických a duchovních tradic. Samotné označení *jóga* pochází ze sanskrtu a znamená spojení, jednotu, sjednocení s univerzální energií (Drotárová & Drotárová, 2003).

Člověk je chápán jako celek složený z tělesné, duševní a duchovní stránky, které jsou vzájemně propojené. Jedinec je složen z materiální části, která obsahuje tělo a nemateriální, ve které jsou obsaženy duše a mysl. Aby se mohla duše a mysl rozvíjet, je k tomu zapotřebí zdravé tělo. Díky filozofii a praxi jógy lze nalézt soulad mezi všemi stránkami lidského života. K dosažení tohoto cíle existují různé formy jógy (Drotárová & Drotárová, 2003). Jejich popisem se v této práci zabývat nebudeme, proto zmíníme pouze pár informací ohledně Ásan a Pránajámy.

Naše společnost nejčastěji praktikuje Ásany, což jsou tělesná postojová cvičení, patří k nim, ale i pohybová cvičení a speciální systémy cvičení (např. oční cviky, jóga ruky). V ideálním případě by měl být člověk v průběhu cvičení plně soustředěn na každý pohyb. Cvičení by mělo probíhat nenásilně, uvolněně, plynule a v souladu s dechem. Jedinec se tímto způsobem učí plně si uvědomovat svou fyzickou entitu a zároveň ji kontrolovat a regulovat (Drotárová & Drotárová, 2003).

K účelnému cvičení Ásan je zapotřebí ovládnout techniky správného dýchání, které se nazývají Pránajáma. Jedná se o úplný jógový dech, tedy dýchání celými plícemi. Člověk se učí rozpoznávat a zapojovat všechny druhy dýchání. Dělí se na břišní, hrudní a

podklíčnı. Umění správného dýchání má relaxační a regenerační účely (Drotárová & Drotárová, 2003).

1. 4. 2. 2. Meditace

Ačkoliv původ většiny meditací musíme hledat na východní polokouli, jejich využití nachází stále více lidí i ze západního světa. Jak uvedl Fontana (1998) meditace dokáže vyvolat relaxační odpověď, stejné fyziologické změny jako ostatní relaxační metoda, ale na rozdíl od nich umožňuje člověku poznat, jeho pravé já. Meditace je: „...*prožitek neomezené podstaty naší mysli ve chvíli, kdy přestane být ovládána obvyklou vnitřní upovídáností.*“ (Fontana, 2012, 16). Je to: „*Vědomé Bytí Zde a Nyní, obrácení se k vlastnímu středu.*“ (Drotárová & Drotárová, 2003, 153). I meditace lze dále dělit na různé druhy, avšak, všechny techniky mají společná tři stádia. První je koncentrace, kdy se jedinec soustředí na svou mysl. Druhé je zklidnění mysli. Posledním stádiem je vhled, kdy je možno pohlédnout do nitra své mysli.

Meditace se v nejrůznějších formách objevovala během celé historie lidstva. Lze ji nalézt v buddhismu, hinduismu, taoismu, islámu, křesťanství, judaismu i šamanských a pohanských tradicích. Meditace učila zastánce příslušných náboženství a nauk pochopit jejich tajemství a spojit se se zdrojem, z něhož pocházejí myšlenky jejich učení (Fontana, 1998).

Meditace přináší prohloubenou vnímavost a uvědomění nejen vůči okolnímu světu, ale i vůči sobě samému. Umožňuje lepší poznání a akceptaci sebe sama. Mezi další výhody patří pokojnost mysli, zvýšená trpělivost a soustředění, větší míra pochopení a otevřenosti vůči ostatním lidem (Fontana, 2012).

1. 4. 2. 3. Autogenní trénink

Autogenní trénink je jedna z neznámějších a nejpoužívanějších relaxačních technik. Úspěch, kterého tato metoda dosáhla je založen na několika skutečnostech. Metoda respektuje výchozí jednotu člověka, jedná se o vzájemnou propojenost těla, duše a mysli jako součásti určitého sociálního prostředí. Funkčnost metody lze vědecky ověřit, je možné dohledat mnoho studií zabývajících se pozitivními účinky metody. Pro naši kulturu je tato technika lépe srozumitelná i díky skutečnosti, že metoda nevychází z žádné ideologie, světového názoru nebo náboženství (Autogenní trénink – Cesty k vyrovnanosti a uvolnění, 2008).

Autorem metody je berlínský neurolog a psychiatr profesor J. H. Schultz. Inspirací ke vzniku autogenního tréninku mu byla hypnóza, s níž měl Schultz jako s terapeutickou metodou bohaté zkušenosti. Zaujali ho výpovědi pacientů, kteří po skončení hypnózy prožívali tělesný odpočinek, svěžest a zároveň pocity tíhy a tepla v končetinách. Následující roky se zabýval pokusy a výzkumy hypnózy a v roce 1932 vydal knihu Autogenní trénink – konzervativní sebeuvolnění. Jeho metoda se setkala s kladným ohlasem lékařů a psychoterapeutů v Evropě i Americe (Autogenní trénink – Cesty k vyrovnanosti a uvolnění, 2008; Schultz, 1969).

Slovo *autogenní* pochází z řečtiny, *autos* znamená sám, samotný a *genos* počátek, původ, rod. Jedná se o trénink, kdy člověk pomocí vlastní koncentrace, bez vlivu druhé osoby, usiluje o dosažení uvolnění, klidového stavu, který se podobá spánku. Slovy samotného Schultze (1969, 9): „*Cílem soustředěného sebeuvolnění autogenního tréninku je tedy to, aby se člověk přesně předepsanými cvičeními stále více vnitřně uvolňoval a ponořoval do sebe a aby dosáhl z nitra vycházející přestavby celého organismu, která umožňuje posílit, co je zdravé, a zmírnit nebo odstranit to, co je nezdravé.*“ Principem je uvolnění svalů, zklidnění dechu i pulzu a zvýšení prokrvení bez vedlejších účinků. Autogenní trénink se dělí na nižší a vyšší stupeň. V rámci nižšího stupně musí jedinec ovládnout šest základních cviků, díky koncentraci na představy: pocitu tíže, který je způsoben uvolněním svalů; pocitu tepla, kdy dochází k většímu otevření cév a propouštění více krve; pocitu klidného tepu srdce; klidného dechu; pocitu tepla v břišní dutině a pocitu chladu na čele. Přejít na vyšší stupeň může jen ten, kdo perfektně zvládl stupeň nižší. Nedoporučuje se praktikovat ho bez přítomnosti terapeuta. V podstatě se jedná o techniku řízené imaginace, avšak vyšší stupeň nenašel takové uplatnění jako stupeň nižší (Autogenní trénink – Cesty k vyrovnanosti a uvolnění, 2008; Schultz, 1969; Drotárová & Drotárová, 2003).

1. 4. 2. 4. Relaxačně imaginativní metody

Tyto techniky využívají představivosti člověka. V případě, že člověk uvěří v moc představivosti, může objevit nový způsob, jak překonávat nejrůznější těžkosti nebo možnost osobního i osobnostního růstu. Se silou představivosti pracují všechny sugestivní metody. Techniky čerpají z principu řízené imaginace. Jedinec si v duchu představí konkrétní obraz věcí nebo událostí, a tak si může přesně uvědomit, co si přeje. Tento obraz si musí často vybavovat, díky čemuž vznikne očekávání, že se daná věc nebo událost

opravdu přihodí. Sám se poté začne chovat tak, jakoby se představa měla naplnit, čímž napomáhá, aby se ve skutečnosti stala (Drotárová & Drotárová, 2003).

První metoda využívající tohoto principu, kterou představíme je tvůrčí představivost. Technika pracuje s faktem, že mysl a tělo jsou úzce propojeny, tudíž mentální představa může ovlivnit tělo i jeho fungování. Autorkou této metody je S. Gawain. Uvědomovala si, že i imaginace musí mít určitá pravidla, aby byla metoda účinná. Jedinec si pro svůj vnitřní obraz musí vybrat pouze realistický cíl, který je splnitelný. Dále si musí vytvořit jeho přesný mentální obraz. Opakovaně a pravidelně by tento obraz měl vizualizovat. Posledním důležitým krokem k dosažení toho, co si přeje, je předání pozitivní energie této představě a její spojení s užíváním afirmací. Dle Gawain vizualizace využívá energii, která je součástí celého vesmíru, tudíž dochází k přeměně energetických polí a vizualizace se začíná stávat skutečností. Jednoduše by se tento princip dal vysvětlit pomocí citátu „Jak zaseješ, tak sklidiš.“ Cokoliv vyšleme do vesmíru, to se nám vrací nazpět. Mnoho lidí z vědecké obce toto vysvětlení neuspokojí, proto se musí smířit s objasněním, že jde o sílu autosugesce. Jakkoliv se tato metoda může zdát specifická, lze dohledat mnoho studií dokazující její účinnost (Drotárová & Drotárová, 2003; Blumenfeld, 1996).

Druhou metodou, kterou představíme je Silvova metoda ovládnání vědomí. Jejím tvůrcem je J. Silva. Jedná se o: „...*druh aktivní meditace, ve které je možné usměrňování hlubších hladin vědomí.*“ (Drotárová & Drotárová, 2003, 191). Úspěšnost i této metody spočívá ve splnění čtyř zásad. První z nich je relaxace, kdy dochází k tělesnému i duševnímu uvolnění. Druhou je snížení frekvence mozkových vln, aby převládaly alfa vlny. Třetí zásadou je zaktivizování pravé mozkové hemisféry. Posledním bodem je spojení s energoinformačním polem, jedná se o magický aspekt této metody. V rámci praxe se metoda skládá z relaxace, vizualizace a opětovného probuzení (Drotárová & Drotárová, 2003).

Poslední technikou, o které se zmíníme je Simontova metoda – návrat ke zdraví. Originálně byla tato metoda vytvořena jako lékařský podpůrný program pro pacienty s onkologickým onemocněním. Byla vytvořena na základech relaxace a řízené imaginace. I tato metoda vychází z celostního přístupu, nemoc tak chápe jako problém těla, myslí i emocí. Pacient si v relaxovaném stavu představuje konkrétní žádoucí cíle spojené s onemocněním, kterých si přeje dosáhnout. Metoda se snaží pacienty navrátit k víře, že jejich nemoc lze překonat. S novými žádoucími přesvědčeními přicházejí i nové emoce, které mají kladný vliv na stav onemocnění. Tuto metodu lze použít i pro jiná než onkologická onemocnění (Drotárová & Drotárová, 2003).

Další metodou, která by měla v této podkapitole být zmíněna, je progresivní relaxace. Jelikož je tato práce zaměřena právě na tuto relaxační metodu, rozhodli jsme se ji věnovat samostatnou kapitolu a představit ji důkladněji než ostatní techniky.

2. Progresivní relaxace

Ačkoliv jsme výše uvedli, že nejpoužívanější relaxační metodou pro střední Evropu je autogenní trénink, v některých literárních zdrojích (např. Lehrer, Woolfolk, & Sime, 2007) se lze dočíst, že nejčastěji užívanou relaxační technikou je právě progresivní relaxace. Minimálně v Americe bude toto tvrzení platné, už jen z toho důvodu, že technika vznikla právě na tomto kontinentu.

2. 1. Historie, vlivy na vznik metody

V roce 1905 nastoupil na Harvard University Edmund Jacobson. Současně zde působili významní myslitelé té doby, W. James, J. Royce a H. Münsterberg, všichni měli na Jacobsona a jeho pozdější práci značný vliv (Lehrer, et al., 2007).

Poté co byl Jacobson propuštěn z pozice asistenta H. Münsterberga, příčinou byla data, jež Jacobson sesbíral, a která nekorespondovala s Münsterbergovou teorií, začal Jacobson realizovat svůj vlastní výzkum. Zabýval se úlekovým reflexem (*startle reaction*) na nečekaný hlasitý zvuk. Vypozoroval, že u osob, které byly uvolněné, se úlek na podnět neobjevuje. Tento objev by se dal považovat za zrod progresivní relaxace. Po ukončení studií na Harvardu měl možnost pracovat s E. B. Titchenerem na Cornell University. Po této zkušenosti přešel Jacobson na University of Chicago, kde získal titul MD a od roku 1926 do roku 1936 zde pracoval na oddělení fyziologie. V té době již prováděl i svou soukromou klinickou praxi. Spolupracoval s A. J. Carlsonem a společně objevili způsob objektivního měření tenze. Zjistili, že amplituda patelárního reflexu³ se mění s mírou pacientovy tenze. Jacobson prováděl výzkumy i ohledně dalších reflexů a zjistil, že jejich amplituda se zvyšuje, pokud jedinec podléhá chronickému tonu kosterního svalstva. Naopak, pokud je jedinec relaxovaný, zůstávají reflexy skryté a nereagují v takové míře na okolní podněty. Zájem o tuto vědeckou oblast vyžadoval objektivní a přesné měření. Jacobson požádal o pomoc Bell Telephone Laboratories, výsledkem vzájemné spolupráce byl první elektromyograf (EMG). Byl schopen zaznamenávat svalové elektrické akční potenciály o velikosti 1 mikrovolt, což do té doby žádný přístroj nedokázal. Díky využití

³ „Mimovolně odskočení kolena při úderu do kolenní šlachy“ (Topilová, 1999, 367).

EMG zjistil Jacobson mnoho poznatků o tom, jak lidské tělo a mysl vzájemně fungují. Jedním z nejdůležitějších poznatků je zjištění, že veškeré myšlenky jsou doprovázeny aktivitou kosterního svalstva, i když amplituda této aktivity může být velmi nízká. Mentální procesy utichají nebo vymizují, pokud se kosterní svalstvo relaxuje na nulu. Jak tedy ukázal výzkum, k tomu, aby člověk mohl relaxovat mysl a tělo, musí nejprve uvolnit kosterní svalstvo. Tento jednoduchý princip Jacobson aplikoval do své metody, díky které může člověk efektivně a přímo kontrolovat různé systémy svého těla (Lehrer et al., 2007).

2. 2. Teoretická východiska

Progresivní relaxace vychází z konceptu odpočinku, který je již dlouho známý a uznávaný. Nejčastěji se s ním setkáme v podobě „klidu na lůžku“, avšak mnoho jedinců, kterým je tento klid předepsán, není schopno odpočívat. Jsou v tenzi, proto se neustále převalují a vykonávají spoustu neefektivních pohybů. Pro jejich vlastní zdraví je velmi přínosné, pokud se naučí efektivně odpočívat. To znamená odstranit tenzi z kosterního svalstva a dokázat se uvolnit. Progresivní relaxace dokáže splnit oba tyto požadavky (Lehrer et al., 2007).

2. 2. 1. Tenze vyvolaná stresory

Během celého života se člověk musí vypořádat s nespočtem stresorů. Stresové situace jedince potkávají každý den, každá taková situace vyvolává vzorec úlekové reakce. V rámci milisekund se aktivuje celé kosterní svalstvo a člověk je připraven na reakci útok-útek, dle Cannonovy teorie. Dříve na tomto fyziologickém přizpůsobení závisel život člověka, pokud šlo o jeho přežití. Dnes však ve většině případů smrtící nebezpečí člověku nehrozí a vzniklé napětí se v něm tak hromadí, což vede k chronickému přepětí, které nutí centrální nervovou soustavu být neustále v pohotovosti a dochází k nadměrné aktivitě autonomního, kardiovaskulárního, endogenního a dalších systémů těla. Zvýšená svalová tenze může vyústit v patologický stav. Aby člověk dovedl toto přepětí redukovat, musí se naučit relaxovat svaly, čímž postupně uvolní i ostatní systémy těla (Lehrer et al., 2007).

2. 3. Principy progresivní relaxace

Základním úkolem metody v rámci všech cvičení je rozpoznání tenze, jedná se o fyziologickou introspekci. Jediněc se učí rozpoznat i nejjemnější stavy napětí svalů. Jakmile se skupina svalů stáhne, vytváří se množství nervových impulsů a ty putují do

mozku díky aferentním nervovým drahám (*afferent neural pathway*). Tento nervově-svalový fenomén reprezentuje známku lokální tenze, kterou se jedinec učí pozorovat. Následným úkolem po rozpoznání tenze je pomocí uvolnění stahu svalů ji odstranit z těla (Lehrer et al., 2007).

Tento princip prvotního napětí a následné relaxace, využití kontrastu, se aplikuje na všechny hlavní svalové skupiny. V pojetí progresivní relaxace se tenzí rozumí kontrakce kosterního svalstva, jejich vláken, které se stahují. A relaxací naopak prodloužení těchto vláken, což následně eliminuje vzniklý pocit tenze (Lehrer et al., 2007).

2. 3. 1. Kosterní svalstvo a neuromuskulární přenos

Kosterní svalstvo bylo dlouhou dobu pokládáno za jediný fyziologický systém v těle, který lze ovládat vůlí, tudíž ho člověk může vědomě řídit a kontrolovat. Máme-li v úmyslu něco vykonat, vědomě ovládáme svaly. Díky jejich systematické kontrakci a relaxaci, je člověk schopen vykonávat jednotlivé pohyby. Příkladem může být chůze, kdy člověk zatíná svaly, aby mohl položit jednu nohu před druhou, následně první nohu uvolňuje a zatíná svaly v druhé noze a tímto způsobem stále dokola (Lehrer et al., 2007).

Méně známou skutečností je fakt, že jemné svalové kontrakce mohou řídit i vnitřní systémy těla (Lehrer et al., 2007).

Pocity lokální tenze slouží jako kontrola tělesné aktivity a jsou proto označovány jako kontrolní signály (*control signals*). Kontrola je vykonávána v podobě komunikace svalů s mozkem skrze neuromuskulární přenos (*neuromuscular circuits*). Nervové impulsy vytvořené stažením svalů putují do mozku, zde dochází ke složitým akcím a následně se nervové impulsy vrací zpět do svalů po eferentních nervových drahách (*efferent neural pathways*), svaly se znovu zatnou, tím vzniká nová vlna impulsů směřujících do mozku a zpět, takto princip se neustále opakuje (Lehrer et al., 2007).

Neuromuskulární přenos funguje v rámci celého těla, současně působí na vykonávání různých tělesných aktivit, pomocí stejného principu, jak je popsáno výše. Relaxace kosterního svalstva navozuje stav odpočinku, snížení aktivity ve všech neuromuskulárních spojích, včetně redukce aktivity v mozku. Tudíž je vysíláno méně impulsů zpět do svalů a může tak dojít k uvolnění nebo odstranění napětí svalových vláken, takže k jejich relaxaci (Lehrer et al., 2007).

Dlouhodobým cílem progresivní relaxace je naučit jedince sledovat ve svém těle kontrolní signály a automaticky uvolňovat napětí, které není efektivní a žádané. A vrcholným cílem progresivní relaxace je vyvinutí automatismu, díky kterému člověk

nevědomě a bez komplikací identifikuje a relaxuje nežádoucí napětí, které se u něj během dne objeví. Jacobson svou metodu označil jako *self-operation system*, tento termín předcházel současným označením jako seberegulace nebo stres management (Lehrer et al., 2007).

2. 3. 2. Neurofyziologie relaxace

Relaxace kosterního svalstva způsobuje redukci hypothalamo-kortikálních výbojů v mozku, stejně tak dochází k redukci vzruchů v cerebrálním kortexu. Pokud se redukují nebo eliminují výboje v určitých oblastech v mozku, dochází tak k redukci mentálních událostí a ke kontrolování systémů těla (Lehrer et al., 2007).

Svaly obsahují propriocepční smyslové receptory, svalová vřeténka (*muscle spindles*), která určují napětí svalu a poskytují aferentní zpětnou vazbu ze svalů. Aktivitu těchto receptorů velmi ovlivňuje sympatetický nervový systém. Progresivní relaxace může jedince vycvičit ve vnímání nízkých úrovní aferentní zpětné vazby ze svalových vřetének. Právě vnímání a kontrola aktivity svalových vřetének může být oním klíčem k vysvětlení efektů progresivní relaxace ve snižování sympatetického vzrušení (Lehrer et al., 2007).

2. 3. 3. Diferenciální relaxace

Jedná se o optimální kontrakci právě těch svalů, které jsou potřeba k dosažení vyžadovaného cíle. Ostatní svaly zůstávají relaxované. Pokud lidé dokáží kontrolovat tenzi během dne, často si uvědomí, že zbytečně mrhají svou energií. Jedná se o neúčelné pohyby, které člověk nevědomě během dne provádí (zatínání pěstí, bubnování prsty do stolu, omotávání nohou kolem židle a mnoho dalších pohybů). Pomocí diferenciální relaxace člověk ušetří výrazné množství energie a zároveň tenze, která je vyžadována k dosažení cíle, se stává efektivnější (Lehrer et al., 2007). Tento způsob fungování těla je ideál, kterého by měl po zvládnutí progresivní relaxace dosáhnout každý jedinec.

2. 3. 4. Metoda zmenšování tenze

Aby progresivní relaxace mohla jedinci nabídnout všechny výhody, které nabízí, je nezbytné umět objevit a vnímat i ty nejjemnější tenze, které je také třeba utišit, aby relaxace byla kompletní (Lehrer et al., 2007).

Jedinec se však nejprve učí rozeznat tenze, které jsou zřejmé. Bez změnění je procvičuje, dokud si není jist, že je dokáže rozeznat a relaxací úspěšně odstranit. Každý cvik se poté provádí vícekrát, ale vyvolávané napětí se vždy o polovinu snižuje. Do té

doby než je prováděný cvik okem sotva postřehnutelný, ale zároveň lze stále vnímat tenzi. Teoreticky by měl být jedinec schopen zaznamenat 1/1000 intenzity tenze, kterou pociťoval při prvním cvičení daného cviku (Lehrer et al., 2007).

Podrobnější informace o průběhu progresivní relaxace a jednotlivých cvičích poskytneme v dalších kapitolách této práce.

2. 4. Popis progresivní relaxace

V této podkapitole se dostáváme k podrobnému popisu samotné metody. Postupně představíme zázemí, které je vhodné ke cvičení, postup a popis jednotlivých cviků, kterých by se měl cvičící držet, aby dosáhl maximálních účinků, které metoda nabízí.

2. 4. 1. Technické podmínky

Jedinec by měl cvičit v klidné místnosti, kde nebude rušen vnějšími vlivy (např. televizí, telefonem, zvonkem u dveří, členy domácnosti a další). K dispozici by měl mít pohovku nebo lůžko, kde se může rovně položit na záda a ruce dát podél těla, tak, aby se nedotýkaly ničeho než podložky. Během cvičení by se nohy ani ruce neměly překřížovat, způsobuje to zbytečnou tenzi, která se musí později odstranit. Obecně se používá menší polštář na podložení hlavy, aby nepadala do stran a vzad a nestlačovala zbytečně krční vazivo, což může ve výsledku způsobovat únavu. Pokud cvičí tuto metodu osoby s revmatickým onemocněním, je vhodné, aby si malým polštářem podložili i kolena nebo záda. Doporučuje se cvičit v pohodlném oblečení, bez brýlí a sundat si výrazné šperky, hodinky a těsné pásky. Nejdůležitějším bodem pro dosažení účinků progresivní relaxace, je její pravidelné procvičování. Jedinec by měl cvičit každý den jednu až dvě hodiny, nejlépe ráno a večer. Jako při získávání jiných dovedností, např. řízení automobilu, učení se novému jazyku, je potřeba cvičit pravidelně a často (Jacobson, 1976).

Pokud si jedinec zajistí takovéto prostředí a vyhradí si ve svém denním režimu minimálně jednu hodinu na cvičení, může přejít k jednotlivým cvikům, jejichž popisu se věnují následující kapitoly.

2. 4. 2. Jednotlivé cviky a relaxace

V této podkapitole si představíme jednotlivé cviky, jejich správné provedení a dobu, po kterou mají být cvičeny a především jejich relaxaci. Text bude dělen podle jednotlivých fází, jak jdou za sebou i v Jacobsonově knize *You Must Relax* (1976) a jak by

je měl také cvičící dodržovat. Základním pravidlem, kterými je potřeba se řídit, je nepřecházet k dalšímu cviku, pokud se předchozí perfektně neosvojí.

Základním principem metody je naučit se vnímat tenzi, kterou jedinec záměrně vyvolává v jednotlivých svalových skupinách. Poté, co je tenze zřetelně rozeznatelná, se jí cvičící snaží relaxací odstranit, tím, že uvolňuje svalová vlákna v daných svalových skupinách. Začátečníci se učí relaxovat vleže 16 hlavních svalových skupin. Jako první se relaxují velké svalové skupiny, kde je pocit tenze dobře rozeznatelný. Pokaždé, když jedinec přejde na další svalovou skupinu a relaxuje, měl by zároveň relaxovat i všechny části, které procvičoval dříve. Pokud toto jedinec zvládne, učí se relaxovat během pracovních a jiných činností, čili učí se aplikovat relaxaci do běžného života a redukovat tak tenzi, která během dne vzniká (Jacobson, 1976).

2. 4. 2. 1. První fáze: Relaxace rukou

První cvičení začíná v pozici vleže na zádech. Ruce jsou položeny vedle těla, několik centimetrů od nohou a nohy jsou mírně od sebe. Poté co začalo cvičení, by se už nemělo mluvit. Prvních pár minut jedinec pomalu zavírá oči. Toto prodlení umožňuje větší uvolnění. Po tomto prvotním, krátkém odpočinku se ohne ruka v levém zápěstí dozadu. Levé předloktí zůstává ležet na podložce. Při důkladném pozorování jedinec objeví slabé pocity tenze ve svalech horní části levého předloktí. Velký význam je připisován tomu, aby se jedinec naučil rozlišovat pocity tenze od pocitů tahu, tlaku a bolesti, které se při tomto cviku mohou objevit v zápěstním kloubu. Čím dříve se naučí rozeznat tenzi od ostatních pocitů, tím dříve ji bude schopen odhalit v celém těle, pokud se zrovna objeví v nějaké svalové skupině. Před samotnou relaxací musí být jedinec dobře seznámen s pocity tenze a měl by si uvědomovat, že si ji způsobuje sám. Cílem relaxace je opak tenze, což znamená, nedělat nic. Proto přestane ohýbat ruku v zápěstí a nechá ji volně, vlastní vahou dopadnout na podložku. Veškeré úsilí provádět relaxaci končí neúspěchem, relaxace je „nicnedělání“. Po několika minutové relaxaci jedinec znovu ohýbá levou ruku vzad, poté ji nechává volně spadnout na podložku. Je důležité si uvědomit, že k relaxaci není potřeba žádného úsilí. Této chyby se často dopouštějí začátečníci, když tahem pokládají ruku na podložku nebo s ní nepatrně hýbou ještě poté, co by měla volně ležet na podložce. Jedinec ještě párkrát vyzkouší ohnout ruku v zápěstí a uvolnit ji. Poté by měla následovat půl hodinová relaxace, při které by neměly být prováděny žádné pohyby (Jacobson, 1976).

Druhé cvičení začíná několika minutovým odpočinkem ve stejné pozici jako den předtím. Poté provádí jedinec stejný cvik, ohýbá ruku v zápěstí vzad a následně ji relaxuje, uvolní napětí a nechá ji dopadnout volně na podložku, svaly poté několik minut jen odpočívají. Dále následuje nový cvik, ohnutí levé ruky v zápěstí vpřed. Úkolem jedince je sledovat pocit napětí svalů, které způsobují ohnutí vpřed. Ohnutí ruky by mělo trvat asi minutu, od chvíle kdy jedinec pociťuje vyžadovanou tenzi. Relaxace oproti tomu trvá několik minut. Během jedné hodiny se ruka ohýbá třikrát pro procvičení nového cviku, ohnutí nesmí být kolísavé, jedinec musí udržet ruku v napětí po celou dobu. Mezi jednotlivými cviky jsou několika minutové intervaly pro relaxaci napínaných svalů. Zbytek hodiny je věnován samotné relaxaci předloktí a zbytku těla (Jacobson, 1976).

Třetí den následuje změna v instrukci. Třetí cvičení je věnováno pouze relaxaci levé paže. Jedinec nejprve pouze odpočívá a postupně zavírá oči. Úkolem během hodiny je vnímat jemné tenze, které se mohou kdykoliv objevit v levé paži. Pokud jedinec nějaké napětí identifikuje, je nyní schopen ho odstranit pomocí relaxace (Jacobson, 1976).

Čtvrtý den po krátkém úvodním odpočinku začíná jedinec se cviky z prvního a druhého cvičení, ohnutí ruky v zápěstí vzad a vpřed. Oba se provádí po dobu jedné minuty, poté následuje několika minutová relaxace. Následuje nový cvik, ohnutí levé paže v lokti, v úhlu asi 30°, dlaň visí volně ze zápěstí. Loket zůstává poležený na podložce. Pocit tenze se objeví v místě, kde je umístěn sval dvouhlavý. Poté, co se jedinec snaží rozeznat tenzi, následuje několika minutová relaxace, předloktí včetně dlaně by mělo bezvládně dopadnout na podložku. Cvik i relaxace se opakují ještě dvakrát. Poslední půl hodina času je věnována samotné relaxaci (Jacobson, 1976).

Pátý den je ke cvičení potřeba pomůcek, postačí několik knih, položené na sobě by měly být alespoň 10 centimetrů vysoké. Knihy zůstanou po celou dobu cvičení na jednom místě. Zápěstí je na nich položeno. Během této hodiny lze vynechat cviky z předchozích dnů. Jediným cvikem pro tuto hodinu je jemně tlačit zápěstí proti knihám. Pocit tenze se tentokrát objeví na spodní straně paže, v trojhlavém svalu. Jedinec se nesmí tenzi zaměřovat s pocitem tlaku v předloktí nebo v lokti. Jako v předchozích cvičeních pocit tenze zažije jedinec třikrát a třikrát relaxuje svaly, které byly napínány. Poslední půl hodina je výhradně věnována relaxaci bez dalších zbytečných pohybů (Jacobson, 1976).

Šesté cvičení je totožné se třetím. Tudíž celá hodina je věnována pouze relaxaci s vynecháním všech záměrných tenzí (Jacobson, 1976).

Sedmý den obsahuje poslední cvik pro levou ruku, od ostatních cviků se však poněkud liší. Člověk se seznámí s pocitem tenze ve všech hlavních svalových skupinách levé paže. Jedinec s paží již nemusí pohybovat, aby ji progresivně zrelaxoval. Paže zůstává ležet na lůžku ve své základní poloze. Jedinec najednou zatne všechny svaly v levé paži, takže celá ruka bude na dotek pevná, ale nebude se nijak hýbat. Svaly budou nejprve ztuhlé jen trochu, během třiceti vteřin se napětí ve svalech navyšuje, až jedinec dojde ke svému maximu, poté postupně povoluje své napětí, než přijde moment, kdy má pocit, že jeho paže je perfektně relaxovaná (Jacobson, 1976).

Centrem dalšího soustředění se stává pravá ruka. Provádí se všechna cvičení ve stejném pořadí, jako cvičení levé ruky. Teoreticky by obě paže měly být procvičeny během 14 dní. Avšak sám Jacobson se zmiňuje o vhodnosti dlouhodobějšího procvičování, hovoří o 20, ale i 30 hodinách věnovaným pouze pažím (Jacobson, 1976).

Po zvládnutí těchto cviků, je důležité cvičícímu připomenout, že cvičení by nemělo začínat vyvoláváním tenze. V těchto prvních pokusech toto pořadí sloužilo k lepšímu zprostředkování pocitů tenze ve vybraných svalech. Nemělo by se stát pravidlem, že před relaxací jedinec zatíná nějaké svaly, což znamená, že vyvíjí nějaké úsilí k tomu, aby relaxoval. Jak již bylo zmíněno výše, relaxace je opakem vyvíjení úsilí, čili „nicnedělání“. Snahy o relaxaci jsou jedny z nejčastějších chyb začátečníků. Proto by pozdější cvičení měla vždy začínat relaxací svalů (Jacobson, 1976).

Dalším varováním, o kterém se Jacobson zmiňuje, je užívání sugescí. Jedinec by si neměl pomáhat k dosažení relaxace užíváním sugescí, např. „Cítím, že má ruka je ztuhlá.“ Dle Jacobsona je relaxace stejný učební proces, který sleduje určité instrukce jako např. hra na klavír, nebo řízení automobilu. Existuje mnoho důvodů, proč sugesci nepoužívat. Cvičící se nemůže stát závislý na osobě, která relaxaci vede nebo na audionahrávce, což znamená, že je schopný relaxovat i bez přítomnosti dané osoby nebo audio přehrávače. Hlavní hrozba sugesci je spatřována v tom, že jedinec se může cítit relaxovaný, ale jeho fyziologický stav a projevy tomu neodpovídají, tyto aktivity lze objektivně změřit pomocí EMG. Tudiž může dojít k tomu, že jedinec nebude věnovat relaxaci tolik času, kolik je potřeba k jejímu úspěšnému zvládnutí, protože bude mít pocit, že už relaxovaný je. Dle Jacobsona však vnímání relaxace není tak důležité jako aktuální fyzická relaxace (Lehrer et al., 2007).

V případě, že se jedinec dostatečně seznámil s pocity tenze, nabízí se další způsob, jak tuto techniku praktikovat. Jacobson ji nazval zmenšování tenze (*diminishing tensions*). Princip této varianty spočívá v postupném zmenšování tenze u jednotlivých cviků vždy o polovinu, jak bylo uvedeno výše (viz 2. 3. 4. Metoda zmenšování tenze) (Jacobson, 1976).

Pro cvičení ostatních svalových skupin se používá stejného vzorce jako pro cviky ruky. Každá hodina začne několika minutovou relaxací, poté se třikrát praktikuje nový cvik, mezi cviky dochází k relaxaci, poslední půl hodina je věnována pouze relaxaci, bez dalších vyrušujících pohybů nebo vědomých tenzí. Proto bude popis následujících cviků stručnější, domníváme se, že podrobný popis svalových skupin paže, postačí účelům této práce.

2. 4. 2. 2. Druhá fáze: Relaxace nohou

Jedinec se učí rozpoznat tenzi v šesti hlavních svalových skupinách v každé noze.

V prvním cvičení cvičící ohýbá chodidlo nebo palec směrem k obličejí, chodidlo „flexuje“. Tenze je pociťována na povrchu holeně v oblasti pod kolenem. Druhým cvikem je ohnutí palce nebo chodidla dolů směrem k podložce, napíná se špička. Tenze je pociťována v lýtku. Ve třetí hodině jedinec volně spustí levou nohu dolů z gauče nebo lůžka, nechává ji tak celou hodinu, kromě doby, kdy lokalizuje tenzi. V tu chvíli má jedinec stále nohu přes okraj gauče/lůžka, ale propne ji, noha je tedy natažená, kotník však zůstává uvolněný. Tenze se objeví na horní části stehna v oblasti nad kolenem. Při čtvrtém cvičení je noha opět spadlá přes okraj gauče/lůžka. Tenze je vyvolána ohnutím nohy v kolenní oblasti směrem dozadu, chodidlo je na špičce. Následuje pocit tenze v dolní části stehna. Při pátém cvičení má jedinec za úkol pozvednout nohu, která je ohnutá v kyčli, tenze se objevuje v břišních svalech a kyčelní oblasti. Poslední cvik pomáhá objevit tenzi v hýžďových svalech. Jedinec si pod koleno vloží několik knih a vykonává na ně nohou jemný tlak. Ve stejném pořadí se poté procvičuje druhá noha (Jacobson, 1976).

2. 4. 2. 3. Třetí fáze: Relaxace trupu

První den stahuje cvičící svaly břicha, zaznamená rozšířenou snadno pociťitelnou tenzi v těchto svalech. Následující den je úkolem prohnout se v zádech, což je doprovázeno pocitem tenze po obou stranách páteře. Další den jedinec začne půl hodinovou relaxací, poté plynule přechází k uvědomování si tenze v dýchacích svalech. Během pravidelného tichého dýchání zaznamená jemný pocit tenze po celém hrudníku, dokud se nadechuje.

Tenze mizí s výdechem. Cílem je zbavit se volní kontroly během dýchání (Jacobson, 1976).

2. 4. 2. 4. Čtvrtá fáze: Relaxace ramen

Stejně jako u relaxace trupu i u relaxace ramen jsou tři oblasti, na které jedinec musí zaměřit svou pozornost. Prvním cvikem je zvedání ramen vpřed a dovnitř, tzn. pocitově nad hrudník. Tenze se objeví v horní části hrudníku, která sousedí s rameny. Pohyb rameny vzad, stažení lopatek k sobě, vyvolává tenzi právě mezi lopatkami. Posledním cvikem je pokrčení ramen, kdy se tenze objevuje v horní části ramen a po stranách na krku (Jacobson, 1976).

2. 4. 2. 5. Pátá fáze: Relaxace krku

K relaxaci krku cvičící naklání hlavu doleva, doprava, dopředu a vzad. Tenzi pociťuje postupně dle pořadí na levé straně krku, na pravé straně, vepředu i zezadu na krku (Jacobson, 1976).

2. 4. 2. 6. Šestá fáze: Relaxace očí

Před samotnou relaxací očí se jedinec učí rozpoznat tenzi v oblasti čela, obočí a očních víček. Pokud tedy svraští čelo, tenze se objeví pod svraštěnou kůží. Pokud se zamračí, tak výrazně, aby se mu stáhlo obočí, pociťuje tenzi v této oblasti. Častou chybou je mírné vraštění čela, když se jedinec snaží vyhladit obočí. Opět platí pravidlo, které říká, že k vyvolání relaxace není potřeba žádného pohybu. Pro pocit tenze ve víčkách je jedinec musí pevně sevřít a následně víčka postupně uvolňovat. Další cviky jsou již zaměřené na rozpoznání tenze v očních bulvách. Všechny se provádí se zavřenými víčky. Prvním cvikem je pohled doleva, tenze je dobře postřehnutelná v oblasti oční bulvy. Dále směřuje pohled doprava, nahoru a dolů. Dalším cvikem je pohled přímo vpřed, v oční bulvě se objeví statická tenze. Poté se mohou oči uvolnit. Pokud se nedaří relaxovat oční bulvy, jedinec by si měl připomenout první cvik, ohnutí dlaně v zápěstí vzad a poté relaxovat oči zároveň s rukou. Na další cvičení cvičící už otevře oči, úkolem je pozorovat, co se odehrává ve výseku od stropu k podlaze, pohled sklouzává od strupu k podlaze a opačně. Měl by se dostavit přechodný pocit tenze. Cvičící by měl cvik několikrát opakovat, aby se důvěrně seznámil s tímto pocitem. Je důležité umět rozeznat i stabilní tenzi, kterou lze zaznamenat, pokud jedinec sleduje neustále jeden bod, který má před sebou ve vzdálenosti 1, 5 - 2 metry. Cvičící se také učí rozeznat pocit tenze a vyloučit ho od pocitů tahu a pálení,

kteře jsou snadněji rozeznatelné a často doprovázejí aktivitu očí. Všechny pohyby nebo akce se vykonávají tolik dní, dokud nebude zkušenost tenze čistě rozpoznatelná. Jako u jiných svalových oblastí, ke zvládnutí relaxace očí je potřeba mnoha opakování a procvičování (Jacobson, 1976).

2. 4. 2. 7. Sedmá fáze: Relaxace zrakových představ

Tato cvičení vyžadují opravdu tichou místnost, bez jakéhokoliv vyrušování. Jedinec nejprve čtvrt hodiny relaxuje všechny oblasti těla, které do této doby odcvičil. Poté si cvičící začíná představovat, že vidí strop místnosti, ve které leží, tudíž oči zůstávají zavřené. Pokud se to dotyčnému povede, bude zažívat podobné pocity tenze jako při předchozím cvičení, kdy pozoroval své okolí od stropu k podlaze. Následuje několika minutová relaxace. Dále si jedinec představuje zeď po své levé a pravé straně. Tato cvičení se provádí do doby, dokud se jedinci nepodaří pozorovat tenzi během imaginace. Poté si jedinec představuje projíždějící automobil. Tenzi pociťuje v oblasti oční bulvy, jakoby se oči otáčely za projíždějícím autem. Někteří cvičící uvádí, že danou tenzi cítí, avšak ve svých představách auto nevidí. Pokud jedinec v tomto cvičení uspěl, může si v následujících cvičeních představovat jiné jednoduché objekty, pohyblivé či nehybné. Člověk získá zkušenost v zaznamenávání jemné oční tenze. Většina cvičících uvádí, že jejich vizuální představy jsou doprovázeny pocity v očních svalech, jako kdyby tento objekt ve skutečnosti pozorovali. Po kompletní relaxaci svalů očních bulv, kdy se jedinci podařilo identifikovat a odstranit i jemnou tenzi během imaginace, zjistí, že jeho mysl ustává ve své aktivitě. To je požadovaná forma mentální kontroly. Pocity tenze v této oblasti jsou u mnoha lidí velmi slabé, proto je nutné několikeré opakování v následujících dnech (Jacobson, 1976).

2. 4. 2. 8. Osmá fáze: Relaxace dalších svalů obličeje

Při těsném sevření čelisti jedinec pociťuje tenzi v úhlu od čelisti vzhůru ke spánkům. Dalším cvikem je otevření čelisti, tenze se objeví v oblasti před ušima, avšak hlouběji ve svalových tkáních. Během dalšího cviku se vyceňují zuby, tenze je lokalizována ve tvářích, nikoliv ve rtech, jak bývá často chybou. Tenze ve rtech se objeví, pokud cvičící našpulí rty, jakoby říkal „Ó.“ Tlačení jazyka vpřed proti zubům, způsobuje tenzi ve tvářích v okolí lícních kostí. Zatažením jazyka vzad se tenze objeví v samotném jazyku a v oblasti za bradou. Následuje relaxace řečových svalů. Jedinec nahlas počítá od jedné do deseti, dostatečně pomalu, aby bylo možné pozorovat, co se v jeho těle odehrává.

Tenzi cvičící pociťuje v jazyku, rtech, čelistech, hrdle a nejasně i v bránici a hrudníku. Toto cvičení se dále procvičuje podle principů metody zmenšování tenze. Hlas se při každém dalším cvičení o polovinu ztiší. Posledním stupněm tohoto cviku je pouhá představa počítání. Po dostatečném opakování cvičení si jedinec uvědomí, že přestal mluvit sám k sobě a zároveň si nic nepředstavuje (Jacobson, 1976).

2. 4. 2. 9. Devátá fáze: Představovaná řeč

V posledních cvičeních se jedinec opět věnuje představivosti. Úkolem je představit si sebe sama, jak hovoří v různých situacích s různými lidmi. Např. rozhovor se servírkou při objednávání jídla, rozhovor s blízkým přítelem. Slabá tenze je postřehnutelná v jazyku, rtech, hrdle, někdy v čelistech a na dolním patře v ústech, na hrudi, v břiše v souvislosti s dýcháním, které se mění a zastavuje dle děje představované řeči. Představované zvuky jsou často doprovázeny jemnou tenzí ve svalech očí, jakoby sledovaly zdroj zvuku. K relaxaci očních a řečových svalů a zároveň ke snížení mentální aktivity je potřeba výrazné progresivní relaxace, mnohé opakování nácviku (Jacobson, 1976).

2. 4. 3. Program celkové relaxace

Progresivní relaxace sleduje určitý řád, jedinec, který se rozhodne ji praktikovat, musí dodržovat pořadí jednotlivých cviků, jak po sobě následují, nepřeskakovat ani žádné nevynechávat a věnovat jejich praktikování minimální počet dní, který Jacobson doporučuje. Stále platí pravidlo, že by jednotlivé svalové skupiny měly být procvičovány a relaxovány tak dlouho, dokud jedinec přesně neurčí tenzi a nedokáže ji úspěšně relaxací odstranit, tudíž počty dní níže uvedené jsou spíše orientační a souží jako minimum, které by měl cvičící relaxaci věnovat. Je tedy pravděpodobné, že relaxace levé paže nebude trvat 7 dní, nýbrž 30 dní. Každý den se jedinec zaměří na jeden cvik vyvolávající tenzi, ten provede třikrát, následující zbytek hodiny věnuje pouze relaxaci. Každá třetí hodina v procvičování určité oblasti těla je věnována výhradně relaxaci, cvičící vyhledává tenzi v oblastech, ve kterých už je schopný je rozeznat a pomocí relaxace je odstraní. Tyto relaxační dny jsou již započítány do výsledných počtů v tabulce níže (Jacobson, 1976).

Tab. 1: Souhrn procvičovaných částí těla a počty dní potřebné k jejich procvičení

| | |
|------------|-------|
| Levá paže | 7 dní |
| Pravá paže | 7 dní |

| | |
|----------------------|--------|
| Levá noha | 9 dní |
| Pravá noha | 9 dní |
| Trup | 4 dny |
| Ramena | 4 dny |
| Krk | 5 dní |
| Oči | 13 dní |
| Zrakové představy | 7 dní |
| Další svaly obličeje | 12 dní |
| Představová řeč | 7 dní |

2. 6. Zkrácená verze progresivní relaxace

Čas potřebný pro kompletní zvládnutí originální verze progresivní relaxace se může pohybovat v rozmezí měsíců, pro někoho i roků. Tento údaj může mnoho zájemců o progresivní relaxaci odradit. A ačkoliv je prokázán její pozitivní vliv na zdraví člověka, její aplikace není tak častá jako aplikace jiných relaxačních metod.

Bernstein a Borkovec modifikovali původní Jacobsonovu progresivní relaxaci a vytvořili její zkrácenou verzi. Cykly tenze a uvolnění ponechaly. Hlavní změna oproti originální metodě je procvičování a relaxování všech 16 svalových skupin v každé hodině. Další úpravou jsou vstupy osoby, která relaxaci vede, která tento typ relaxace více slovně řídí (Lehrer et al., 2007).

I ve zkrácené verzi je cílem pomocí snížení napětí ve svalech redukovat přepětí sympatické větve autonomního nervového systému. Tato modifikace je velmi často užívána k redukcí úzkosti a zmírnění příznaků, které stres vyvolává. Pokud se podaří snížit napětí, cvičící je schopen lépe snášet stimuly vyvolávající strach a naučit se adaptivnější odpověď na takové stimuly (Lehrer et al., 2007).

V další části textu krátce představíme postup užití zkrácené verze relaxace. Pokud se jedinec rozhodne docházet za lektorem, který povede jednotlivé hodiny, jako první mu představí samotnou metodu, krátce historii, popis metody, díky které se lze naučit určité schopnosti, a podmínky, které mimo jiné vyžadují pravidelné procvičování relaxace (Lehrer et al., 2007).

Vlevo v tabulce níže je uvedeno 16 oblastí těla, které se procvičí během každé hodiny. Vpravo je k nalezení instrukce, jak danou svalovou skupinu přivést k tenzi, po její dosažení klasicky následuje její uvolnění ve formě relaxace.

Tab. 2: Přehled procvičovaných částí těla a jednotlivé cviky k navození tenze

| | |
|---------------------------------|---|
| Dominantní ruka a předloktí | Pevné sevření pěsti. |
| Dominantní nadloktí | Tlačit loktem proti podložce. |
| Nedominantní ruka a předloktí | Stejně jako u dominantní. |
| Nedominantní nadloktí | Stejně jako u dominantní. |
| Čelo | Zvednout obočí, jak je to možné. |
| Tváře a nos | Šilhání očí a vrásnění nosu. |
| Spodní část obličeje | Zatnout zuby a zatáhnout koutky úst. |
| Krk | Zvedat a zasunovat postupně bradu. |
| Hrudník, ramena, horní část zad | Zhluboka se nadechnout, zadržet dech a dát k sobě lopatky. |
| Břicho | Snažit se tlačit žaludek ven. |
| Dominantní horní část nohy | Snažit se tlačit velké svalové skupiny na povrchu nohy oproti malým, které jsou pod nimi. |
| Dominantní lýtko | Ohnutí palce směrem k hlavě. |
| Dominantní chodidlo | Napnout chodidlo, otočit nohu a jemně sevřít prsty. |
| Nedominantní horní část nohy | Stejně jako u dominantní. |
| Nedominantní lýtko | Stejně jako u dominantní. |
| Nedominantní chodidlo | Stejně jako u dominantní. |

Během jednotlivých hodin se pokaždé procvičují všechny svalové oblasti, které jsou vypsány a způsobem, který je poznamenán výše. Každou hodinu by měly cviky po sobě následovat ve stejném pořadí, pro lepší zapamatování si pro cvičícího, který pak bude provádět stejný trénink doma. Pokud cvičící uvádí, že mu některý cvik nejde provést, osoba vedoucí kurz by měla mít vymyšlený alternativní způsob, jak dosáhnout žádané tenze a následného uvolnění (Lehrer et al., 2007).

Poté co cvičící dokáže dosáhnout hluboké relaxace 16 svalových skupin, zkracuje se instrukce pouze na 7 svalových skupin. Tenze v jednotlivých oblastech se vytváří spojením původních 16 cviků do 7 cviků. Přibližně po dvou týdnech ovládá jedinec i toto zkrácení, následuje proto spojení do 4 cviků. Další úrovní metody je vybavení relaxace. Z cvičení je odstraněna tenze, tudíž se cvičící snaží vybavit si pocit relaxace ve 4 svalových oblastech jako ve cvičení předtím. Následuje vybavení si relaxace zároveň s počítáním, které se přidá na konec cvičení. Osoba vedoucí relaxaci počítá od jedné do deseti a cvičící má za úkol s každým číslem prohloubit svou relaxaci. Poslední etapou zkrácené metody je samostatné počítání, kdy se vynechává i vybavování relaxace a pouze se počítá a cvičící prohlubuje svou relaxaci. V tomto stádiu jedinec již velmi dobře ovládá naučenou zkušenost, je nezbytné ji neustále procvičovat, avšak frekvence cvičení se snižuje (Lehrer et al., 2007).

Jacobson sám se snažil na popud svých pacientů vytvořit zkrácenou verzi progresivní relaxace. Svého snažení však zanechal, protože zjistil, že cvičící nejsou schopni úspěšně generalizovat to, co se naučili do běžného života. Argumentem, který ospravedlňoval délku progresivní relaxace, bylo, že jedinec se musí výborně naučit rozpoznat tenzi a zrelaxovat ji ve velkém množství svalových skupin, které tvoří téměř polovinu váhy lidského těla, čehož nelze dosáhnout, pokud není k dispozici dostatek času. Dalším důvodem byla skutečnost, že tělo jedince bylo v přepětí desítky let, proto nemůže vyžadovat zlepšení během několika lekcí. Díky výzkumu ve školství Jacobson zjistil, že děti si dokáží progresivní relaxaci osvojit mnohem rychleji než dospělí, vysvětluje to tak, že během jejich života se u nich nestihlo vytvořit mnoho maladaptivních tenzních vzorců, které je třeba pomocí relaxace odstranit (Lehrer et al., 2007).

Navzdory těmto argumentům Jacobson nakonec zkrácenou verzi také vytvořil. Zabere pouze třetinu času oproti originální verzi. Jacobson shlukoval jednotlivé oblasti těla (paže, nohy, trup,...) do jedné lekce. Upozorňoval však, že jedinec nedosáhne takových efektů jako při užití původní verze (Lehrer et al., 2007).

3. Výzkumy Jacobsonovy progresivní relaxace

Jacobsonova progresivní relaxace má velké spektrum využití. Nejčastěji je aplikována k prevenci nebo jako součást terapie ke snížení úzkosti, ke zmírnění nebo odstranění nemocí ze stresu, k prevenci srdečních příhod, žaludečních vředů, kolitidy,

nechutenství, k redukci deprese, k zesílení pocitu sebekontroly. Její účinnost se prokázala i v léčbě nespavosti, hypertenze, tenzních bolestech hlavy a v léčbě specifických úzkostí a fobií. Své využití našla i v práci s hyperaktivními dětmi (Drotárová & Drotárová, 2003; Lehrer et al., 2007; Klein, 2008; Chen et al., 2008). Studií, které zkoumají vliv, nebo účinnost této relaxace lze dohledat velké množství.

Studii, která se věnuje evaluaci této metody, jsme našli pouze jednu. Jejím autorem je P. M. Lehrer a v roce 1982 vyšla pod názvem *How to Relax and How Not to Relax: A Re-evaluation of the Work of Edmund Jacobson – I*. Jejím cílem bylo zhodnotit dosavadní výzkumy, které progresivní relaxaci pro své účely použily a stanovit vhodné podmínky a modifikace k její účinnosti. Shrňme stručně výsledky, které se podařilo Lehrerovi zjistit. Jacobsonova originální technika je účinnější v redukci psychologické aktivity a různých symptomů stresu i mimo tréninkovou situaci, než modifikovaná verze metody. Stejně tak se ukázala jako účinnější přítomnost lektora, který relaxaci vede a reaguje na potřeby cvičícího a dává mu adekvátní zpětnou vazbu, než využití EMG biofeedbacku. Současné využití EMG biofeedbacku a živé instrukce se jeví jako málo efektivní, kdežto využití biofeedbacku k podpoře nekvalitně provedeného nácviku relaxace působí podpůrně. V rámci porovnávání kategorií živá instrukce a audionahrávka a krátkodobý a dlouhodobý efekt metody nenašel Lehrer pozorovatelný rozdíl v počtu lekcí mezi studii, v kterých se objevil signifikantní fyziologický relaxační efekt, a ve kterých se neobjevil. Jako problém v realizaci této evaluace se ukázalo, že většina zkoumaných studií používala modifikované verze metody a nebyla možnost je porovnávat s originální verzí metody.

Následující studie, které představíme, se zabývaly účinností a vlivem metody na specifické podmínky. Autory první studie jsou R. L. Woolfolk, P. M. Lehrer, B. S. McCann a A. J. Rooney, studie nese název *Effects of Progressive Relaxation and Meditation on Cognitive and Somatic Manifestations of Daily Stress*, byla publikována v roce 1982. 34 probandů bylo náhodně rozděleno do tří skupin, progresivní relaxace, meditace a kontrolní skupiny. Probandi v experimentálních skupinách absolvovali jednou týdně, po dobu pěti týdnů, hodinu a půl trvající lekci dané intervence. Dále byli instruováni ke každodennímu 20 minutovému procvičování. V rámci progresivní relaxace byla každá lekce věnována procvičování a relaxaci jedné části těla a následně se postupovalo metodou zmenšování tenze. Měření bylo provedeno týden před zahájením intervence a týden po jejím celkovém skončení. V těchto obdobích probandi vyplňovali SCL-90, IPAT anxiety

inventory, Lehrer – Woolfolk Anxiety Symptom Questionnaire, které měří fyziologické, kognitivní a behaviorální komponenty úzkosti. Dále vyplňovali denně dotazník, který obsahoval škály měřící somatické a kognitivní vzrušení a 28 položkový Adjective Checklist. Po každé lekci vyplňovali 3 položkový dotazník, který zkoumal důvěryhodnost dané lekce. Jednou týdně partner nebo spolubydlící probanda vyplnil o probandovi Adjective Checklist. Výsledky této studie ukazují, že progresivní relaxace i meditace zmírňují symptomy stresu. Obě metody prokázaly signifikantní zlepšení mnoha závislých proměnných (zlepšení úzkosti, hostility, deprese a somatických obtíží) během doby trvání kurzů. Některé zisky z absolvování kurzu byly přítomny i po 6 měsících.

Druhá studie se jmenuje *Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety in Patients with Acute Schizophrenia*, vydána byla v roce 2009 a autoři jsou Chen et al. 18 schizofrenních pacientů z psychiatrického oddělení bylo náhodně rozděleno do experimentální a kontrolní skupiny. Experimentální skupina prošla 11 denním programem, kdy každý den ve speciální místnosti poslouchala 25 minutovou nahrávku progresivní relaxace. Před první intervencí probandi vyplnili Beck Anxiety Inventory (BAI), Scale for the assessment of positive symptoms (SAPS) a Clinical global impression. BAI a SAPS byly znovu vyplněny po absolvování 11 denního programu a znovu o týden později. Měřena byla i teplota prstu, 3 minuty po skončení intervence. Výsledky, které ze studie vycházejí, jsou následující, rozdíl ve vnímání závažnosti úzkosti byl signifikantní po okamžitém měření i v měření po týdenním odstupu. Ačkoliv symptomy úzkosti postupně znovu narůstaly. Proto by bylo vhodné pokračovat ve cvičení dle nahrávky i po skončení programu. I teplota prstu byla signifikantně vyšší u experimentální skupiny, což dokazuje účinnost relaxace. Progresivní relaxace je potenciálně efektivní ošetřující intervence v redukci úzkosti v akutní fázi schizofrenních pacientů, avšak závisí na jejich mentálním stavu v době intervence.

Tyto dvě studie, které jsme představili, slouží jako malá ukázka toho, v jakých případech lze progresivní relaxaci využít.

4. Formulace výzkumného problému a cíle práce

Literatury, která nabízí popis progresivní relaxace klasické, tak jak ji vytvořil Jacobson, ale i popis zkrácené verze, je dostatek. Avšak nalézt kurz, který nabízí teoretický základ a nácvik samotné relaxace už je mnohem obtížnější. V rámci praktické části této

bakalářské práce se autorka textu rozhodla uspořádat a vést takový kurz pro studenty Univerzity Palackého v Olomouci. Po ukončení kurzu provedla autorka práce s účastnicemi kurzu rozhovor za účelem zjištění účinnosti Jacobsonovy progresivní relaxace za podmínek, ve kterých kurz probíhal.

Hlavním cílem této práce bylo zjištění účinnosti Jacobsonovy progresivní relaxace v její nezkrácené verzi, v podmínkách, za kterých kurz probíhal a srovnání těchto výsledků s očekávanými změnami, které má relaxace navodit. Dalším cílem bylo zhodnocení podmínek a průběhu kurzu, kam patří ohodnocení zázemí a lektorky. Tato práce si klade za svůj cíl i nalezení faktorů, ať již na straně probanda nebo ohledně vnějších okolností, které znesnadňovaly nebo zabraňovaly praktikování relaxace během kurzu nebo při domácím cvičení. V neposlední řadě bylo cílem autorky práce vyzkoušet si vedení relaxačního kurzu a stabilizovat tak podmínky pro pořádání takového kurzu pro tento výzkumný soubor, aby došlo k pozitivnímu efektu metody, nebo aby se dal zkoumat, ověřovat vliv této techniky na nejrůznější podmínky (např. snížení úzkosti, snížení vnímání bolesti, změna copingových strategií).

5. Formulace výzkumných otázek

- *Výzkumná otázka č. 1:* Objevil se okamžitý efekt Jacobsonovy progresivní relaxace během cvičení nebo po skončení jednotlivých lekcí?
- *Výzkumná otázka č. 2:* Objevil se dlouhodobý efekt Jacobsonovy progresivní relaxace po absolvování kurzu v zimním semestru?
- *Výzkumná otázka č. 3:* Jaké je ohodnocení zázemí, ve kterém kurz probíhal?
- *Výzkumná otázka č. 4:* Jaké je zhodnocení lektorky, která kurz vedla?
- *Výzkumná otázka č. 5:* Objevily se nějaké faktory znesnadňující nebo zamezující praktikování relaxace?

6. Metodologický rámec a výzkumný soubor

Vzhledem k cílům této práce, ke znění výzkumných otázek a malému počtu probandek, který absolvoval kurz, byl zvolen kvalitativní metodologický rámec. Kvalitativní přístup umožňuje detailnější vhled do dané problematiky, skrze velké množství podrobných dat, které lze získat díky použití rozhovoru. Autorka textu byla s probandkami v interakci každý týden, což umožnilo navázat alespoň minimální osobní

vztah, který pak kladně působil při realizaci rozhovorů a otevřenosti při sdělování odpovědí.

6. 1. Popis výzkumného souboru

Cílovou skupinou, kterou jsme vybrali jako vhodnou pro tuto práci, jsou prezenční studenti Univerzity Palackého v Olomouci. Důvodem k tomuto rozhodnutí je fakt, že tito studenti nemají tolik strukturovaný časový harmonogram během dne a mnozí ani tolik povinností jako jiné skupiny např. děti, pracující, studenti v kombinované formě studia. Další důvod k oslovení této skupiny je jednoduchost v navázání kontaktu a velký počet potenciálních probandů. Mezi kritéria výběru nepatřilo pohlaví, věk, ročník ani studijní obor, v rámci zodpovězení výzkumných otázek se nejedná o podstatné informace.

K získání výzkumného souboru byla použita metoda samovýběru. V srpnu 2014 byla přidána na Facebookovou stránku Univerzita Palackého v Olomouci elektronická pozvánka na Kurz Jacobsonovy progresivní relaxace. Jedinci, které tato nabídka oslovila, se pomocí elektronického formuláře nezávazně přihlásili do kurzu. Vyplnili své identifikační údaje jako jméno, věk, studijní obor a kontaktní e-mail. V této fázi se přihlásilo 58 zájemců. V další fázi byl všem zájemcům zaslán informační e-mail ohledně Jacobsonovy progresivní relaxace a účelů kurzu. Zároveň s tím i formulář pro výběr dne a času, který by každý jedinec pokládal za vhodný pro pořádání kurzu. Potencionální termíny konání kurzu byly vybrány dle časových možností lektorky a časového harmonogramu učebny č. 5 na katedře Psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. Na tento formulář odpovědělo 39 zájemců. Nejvíce zájemců, 24 osob, se přihlásilo na středu v čase 18:30 – 19:15. Nejvyšší počet zájemců o tento termín, byl důvodem k jeho zvolení.

Na první úvodní hodinu, kde se představovala Jacobsonova progresivní relaxace, přišlo 18 osob. Na druhou hodinu, kdy začínal samostatný nácvik tenze a relaxace, přišlo 13 lidí. Konečný počet probandek, který se rozhodl docházet, se ustálil na čísle 9.

Mortalita účastníků byla vysoká. Příčiny k přerušení docházení byly zdravotní důvody, osobní důvody, časová náročnost kurzu, nedostatečný zájem o tento druh relaxace a jiné, jelikož někteří účastníci neuvodili důvody k přerušení kurzu.

Ve výzkumném souboru bylo 9 probandek. Probandky byly ve věku 19, 20, 21, 21, 21, 21, 21, 21 let. Průměrný věk výzkumného souboru tedy je 20, 6 let. Probandky

navštěvují v rámci svých oborů Filozofickou fakultu, Přírodovědnou fakultu a Fakultu zdravotnických věd.

6. 2. Metody získávání a zpracování dat

Metodou, která byla zvolena k získání dat, je polostrukturovaný rozhovor. Byl vybrán z důvodu potřeby základního rámce rozhovoru a zároveň možnosti se kdykoliv doptávat na informace, které probandka nedostatečně vysvětlila nebo nesdělila vůbec. Tudíž jádro rozhovoru je připraveno předem, ale je dovolena i improvizace výzkumníka, pokud vhodně naváže na právě probírané téma hovoru.

Autorka textu požádala prostřednictvím e-mailu o rozhovor všech 9 probandek, které na kurz docházely pravidelně. S vytvořením rozhovoru a následným užitím získaných dat souhlasilo 6 probandek. Všechny byly ujistěny, že v této práci bude zajištěna jejich anonymita. Aby nedošlo k identifikaci některé z probandek, v textech, které budou v další části práce použity, budou změněna jejich jména a některé údaje, které by mohly vést k zjištění jejich totožnosti. Zároveň všechny souhlasily s pořízením zvukového záznamu rozhovoru na diktafon.

Kvůli zajištění příjemného a bezpečného prostředí během rozhovoru byla všem probandkám nabídnuta možnost vybrání místa, kde bude rozhovor uskutečněn. Jeden rozhovor proběhl u probandky doma, dva rozhovory se uskutečnily v kavárně a tři na katedře psychologie.

Schéma polostrukturovaného rozhovoru lze nalézt v přílohách práce.

6. 3. Metody analýzy dat

Data byla fixována na diktafon, následně byl pořízen jejich doslovný přepis, aby byla zachována autentičnost všech výroků. K účelům této práce stačilo zaznamenání obsahu rozhovoru, dílčí projevy jako je mimika, gestikulace nebo intonace do přepisu zahrnuty nebyly. Před samotnou analýzou dat, došlo k redukci prvního řádu, kdy byly z textu odstraněny nepotřebné slovní výroky, nesmyslné a nedokončené věty bez obsahového významu. Dále k barvení textu, aby se zvýšila jeho přehlednost a rychlost při hledání v datech. A kódování, kdy se z původních dat, vytváří významové celky (Miovský, 2006).

Data získaná na základě rozhovorů byla zpracována metodou vytváření trsů, zachycení vzorců a prostého výčtu. Metoda vytváření trsů spočívá v hledání výroků podle určitých společných znaků, může se jednat např. o téma, místo, čas, osoby. Tyto výroky tvoří trsy a jejich společným rysem je předem určená kategorie, podle které je výzkumníci sdružují dohromady. Základním principem je seskupování a srovnávání dat. Další metoda, která byla použita, se nazývá zachycení vzorců. Základem této metody je vyhledávání vzorců, které se opakovaně objevují v datech. Tyto opakující se obecné vzorce nebo témata se shodují s jednotlivými zaznamenanými jevy, které jsou spojeny s např. určitým kontextem, osobou, místem. Užitím této metody dochází k určité redukci získaných dat, poněvadž vznikají obecnější kategorie, kam se data musí zařadit. Pomocí metody prostého výčtu lze vystihnout vlastnosti sledovaného jevu. (Mioviský, 2006).

6. 4. Etické aspekty práce

Etika v tomto výzkumu získává speciální podobu. Autorka práce vedla kurz Jacobsonovy progresivní relaxace, ačkoliv sama neprošla žádným školicím kurzem k této metodě. Absolvovat tento kurz v České republice je téměř nemožné, proto jsme se rozhodli, že informace a údaje sesbírané z mnoha publikací budou dostačující přípravný materiál pro vedení kurzu. Mimo jiné samotné publikace instruuji zájemce k samostatnému studiu této metody a následnému praktikování na základě získaných informací.

Byla zvolena následující opatření k zajištění etické stránky výzkumu. Všechny účastnice byly pečlivě seznámeny s Jacobsonovou progresivní relaxací. Předání těchto informací zajistila autorka textu ústně na prvním setkání a dále podrobněji v e-mailech, které všechny účastnice obdržely. Všechny se tohoto kurzu a výzkumu zúčastnili dobrovolně, na základě vlastního rozhodnutí, s vědomím zisků i rizik. Každý měl možnost z výzkumu v jakékoliv jeho fázi odstoupit i bez udání důvodů. Všem účastnicím, které autorce textu ochotně poskytly rozhovor, bylo slíbeno zajištění anonymity, díky změně všech identifikačních údajů, podle kterých by mohly být rozpoznány. Dále byly ujištěny, že samotný rozhovor bude uchován v zabezpečeném počítači pouze po dobu nezbytně nutnou a po jeho přepisu bude smazán. Účastnice podepsaly informovaný souhlas, ve kterém souhlasily s účastí ve výzkumu, s citací informací, které byly autorce textu poskytnuty během rozhovoru, s nahráváním rozhovoru na diktafon, s možností z výzkumu v kterékoliv jeho fázi odstoupit a tento informovaný souhlas stáhnout. Tento dokument nalezneme v přílohách. Věříme, že výše uvedené kroky jsou adekvátní tomuto výzkumu a dostatečně ho eticky zabezpečují.

6. 5. Časový harmonogram

V zimním semestru akademického roku 2013/2014 řešila autorka textu s vedoucím práce celkové uchopení tohoto tématu, vhodný výběr výzkumného souboru, konkrétní relaxační techniky a zázemí pro realizaci kurzu. V březnu stejného akademického roku došlo k přesnému zadání bakalářské diplomové práce. V srpnu 2014 byla nabídnuta možnost na účasti ve výzkumu potencionálním účastníkům. Během srpna a září se tito zájemci elektronicky přihlašovali. V akademickém roce 2014/2015 došlo k realizaci následujících kroků:

- Září 2014: vyřešení zázemí a přesný čas pro realizaci kurzu
- Říjen – Prosinec 2014: v těchto termínech (15. 10., 22. 10., 29. 10., 5. 11., 12. 11., 19. 11., 26. 11., 3. 12., 10. 12.) proběhly jednotlivé lekce
- Leden 2015: práce na teoretické části
- Únor 2015: sběr dat
- Březen 2015: práce na empirické části
 - : analýza dat
 - : zpracování výsledků
 - : odevzdání bakalářské diplomové práce

7. Popis a struktura kurzu

Jak vyplývá z textu výše, autorka textu vedla v zimním semestru akademického roku 2014/2015 kurz Jacobsonovy progresivní relaxace. Po domluvě s vedoucím práce mohl být kurz uskutečněn na katedře psychologie univerzity Palackého v Olomouci, konkrétně v učebně č. 5. Třída se uzpůsobila odsunutím židlí po obvodu místnosti. Jednotlivé lekce proběhly každou středu v termínu od 15. 10. 2014 do 10. 12. 2014 v čase 18:30 – 19:15. Na úvodní hodinu přišlo 18 probandek, počet kurzistů se však zredukoval na 9 pravidelně docházejících. Lektorka zajistila možnost vypůjčení si karimatky z učebny č. 216.

Průběh jednotlivých lekcí se vždy držel stejného vzorce. Poté co probandky přišly, odložily si bundy a sundaly boty, si vzaly karimatky a vybraly si místo, které se jim líbilo. Když byly všechny připraveny, představila lektorka jednotlivé cviky, které se budou danou lekcí provádět. Probandky si cviky vyzkoušely a v případě nejasností, zde byl prostor pro dotazy. Probandky si poté lehly na karimatky a následovala prvotní několika minutová relaxace. Následně se začaly procvičovat jednotlivé cviky, dle množství cviků, které se

v dané lekci měly stihnout, se opakovaly 2x - 3x. Tenzi pociťovaly probandky minutu. Po každé tenzi přišla na řadu relaxace, které trvala pár minut. Na konci lekce bylo věnováno pět a více minut závěrečné relaxaci. Před úplným ukončením lekce četla lektorky příběh z knihy H. Brunela Humor Zenu. Poté se mohly probandky protáhnout, pomalu otevřít oči a posadit se, v tomto momentu byla lekce u konce.

Harmonogram jednotlivých kurzů byl následující. Na první lekci lektorka představila Jacobsonovu progresivní relaxaci, uvedla krátce historii, jak metoda funguje, jak se má praktikovat mimo kurz a na konci zbyl čas i pro krátkou ukázkou relaxace. Druhá lekce byla věnována tenzi a uvolnění v paži. Třetí lekce nácvičku nohy. Čtvrtá lekce se věnovala současnému procvičování rukou a nohou. V páté lekci proběhl nácviček trupu, krku a ramen. Během šesté lekce se procvičovaly oči. V sedmé lekci byla cílem relaxace zrakových představ. V osmé se procvičovaly další svaly obličeje. A v poslední lekci se relaxovala představovaná řeč.

Po každé lekci zaslala autorka textu všem probandkám informační e-mail, který obsahoval podrobný popis domácí přípravy na následující týden, pro lepší představu a vybavování jednotlivých cviků byly součástí některých e-mailů i fotky jednotlivých cviků. Tyto instrukce jsou převzaty z knihy Jacobsona *You Must Relax* (1976), do českého jazyka je přeložil L. Míček (1976). Autorka textu využila tento český překlad a obohacovala ho o vlastní postřehy a poznatky. Použité obrázky jsou z výše zmiňované knihy od Jacobsona (1976). Tyto instrukce lze nalézt v přílohách.

8. Výsledky výzkumu

Po důkladném pročitání přepisu všech rozhovorů a analýze dat vznikly určité kategorie, které díky struktuře rozhovoru korespondují s výzkumnými otázkami. Věnujeme jim prostor v této kapitole, jedná se o poznatky, které z rozhovorů vyplývají.

V rámci zhodnocení zázemí a přípravy vyšlo, že si respondentky myslí následující.

- **Čas**

Všechny probandky uvedly, že čas relaxace, které probíhaly v podvečerních hodinách (18:30 – 19:15) byl vyhovující. 4 probandky svou odpověď zdůvodnily tak, že v tuto dobu už měly po výuce a již splnily své denní povinnosti, a proto se v jejich časovém harmonogramu objevilo místo právě pro relaxaci.

...čas mi vyhovoval, protože jsem měla přes den prostor dělat nějaký věci do školy a tak. Takže už jsem měla pocit, že jsem za ten den něco stihla, ale zároveň to nebylo jako moc večer, že jsem si nepřišla, že bych při tom usínala. (Rút)

- **Místo konání nácviku relaxace**

Jednotlivé lekce probíhaly na katedře psychologie v učebně č. 5. Jako adekvátní pro potřeby této práce třídu hodnotily 3 probandky, ale s doplněním, že pokud by šlo o jiný kurz, místo by změnily. A 3 probandky byly s výběrem místa spokojeny.

...pro práci bakalářskou a tento výzkum dobré, beru, ale určitě bych si představovala trošku jiné prostředí...(Karin)

...nevadilo mi, že to byla ta třída, to bylo asi v pohodě, byl tam koberec, bylo tam teplo...(Matylda)

- **Změna v místě konání nácviku relaxace**

Ať už byly probandky s místem konání kurzu spokojeny, nebo ne, všechny by na učebně něco změnily. Nejčastěji se objevovala stížnost na osvětlení, po celý semestr problikávala jedna zářivka, což některé rušilo i přes zavřené oči. Někomu vadila intenzita světla. V instrukcích pro relaxaci je doporučováno cvičit v místnosti, kde lze světlo ztlumit, to však v učebně provést nelze, proto jedna strana třídy byla zhaslá a druhá rozsvícená. Dále si 2 probandky stěžovaly na nečistý koberec, na kterém musí na karimatce ležet. Jedna probandka uvedla syčení v topení, které během cvičení také působilo rušivě.

- **Vyrušování během relaxace**

Ačkoliv v instrukcích je poznámka o zajištění nerušeného prostředí, reálně odstranit všechny možné rušivé faktory nelze, převážně venkovní jsou v podstatě neovlivnitelné. Z tohoto důvodu 2 probandky rušily tramvaje projíždějící vedle budovy a 3 probandky uvedly, že je nejvíce rušilo, když někdo přišel na relaxace později. Dvakrát se stalo, že probandka nestihla začátek a připojila se k již probíhajícímu cvičení. Jedna probandka ještě uvedla, že ji rušilo, pokud si na chodbě před učebnou povídali jiné lidé. Pro tyto případy by bylo vhodné, vyrobit cedulku s upozorněním a zavěsit ji na dveře.

...když třeba někdo přišel pozdě, jo a otevřel ty dveře, tak já jsem, tak jako intuitivně jsem vždycky otevřela oči a jakože jsem byla v té pohotovosti, co se děje, kdo to sem jde. (Matylda)

- **Cvičení na karimatce**

Ačkoliv Jacobson (1976) v technických podmínkách pro cvičení uvádí, že jedinec má cvičit na lůžku nebo pohovce, pro tento kurz lektorka zvolila variantu cvičení na karimatce na zemi. Důvod pro využití lůžka je jednoduchý, při relaxaci nohou se při dvou cvičích svěsí noha dolů přes kraj lůžka. Během nácviku byly tyto cviky vynechány a podrobně popsány pro domácí cvičení. Ani jedné probandce nevadilo ležet právě na zemi, 2 uvedly obavu, že by na posteli mohly během cvičení usnout.

...člověk na té posteli je ve výšce a pak kontakt s tou zemí je taková větší jistota pro toho člověka, bezpečno možná. (Gita)

...upřímně si třeba myslím, že z reflexologie, kde většinou to, berem ze země tu energii, takže myslím, že to bylo v pořádku. (Karin)

- **Počet osob**

Všem probandkám vyhovoval počet 4 – 9 osob, který na jednotlivé kurzy docházel. Podle 2 probandek by se mohl navýšit počet osob, kdyby se zvětšila třída, 2 probandky tento počet hodnotily jako ideální a jedna probandka preferuje menší počet.

...kdyby nás tam bylo míň, tak bych si asi přišla, že je na mě moc velká pozornost z tvojí strany, a kdyby nás tam bylo víc, tak by mi to už asi přišlo neosobní, moc velký, anonymní, ale takdlec to bylo takový příjemný setkání, takový jako útulný to pro mě bylo. (Rút)

...to bylo akorát a myslím si, že čím míň lidí je, tím je to lepší, člověk má větší klid...(Gita)

- **Počet lekcí**

Počet lekcí vyhovoval 4 probandkám, 2 si však uvědomují, že pro náležité zvládnutí relaxace by bylo potřebné počet lekcí navýšit. Prodloužit kurz by si přály 2 probandky.

Já jsem si přála ještě víc určitě, ale tak asi pro ten nácvik, asi se vychází z toho, že člověk by si to potom měl trénovat doma, takže pro ten základní nácvik to stačí...(Gita)

- **Lekce za týden**

Jedna lekce za týden přišla adekvátní 2 probandkám, 4 by navýšily počet lekcí, byly by ochotny docházet minimálně dvakrát týdně. Před samotným začátkem kurzu, lektorka rozeslala formulář, kolik lekcí za týden jsou účastníci ochotni

navštěvovat. Pouze jedna účastnice z 9 docházejících souhlasila s dvěma lekcemi týdně. To byl hlavní důvod, proč kurz probíhal pouze jednou týdně.

Já bych klidně docházela každé večer. (Karin)

- **Elektronické zasilání materiálů**

Informační e-maily ohledně jednotlivých cviků a relaxaci upřednostnily 4 probandy, 2 by se více přikláněly k audionahrávce.

...mně se líbily ty maily, protože jsem to tak prolítla...ty obrázky tam byly...

(Matylida)

Osobně mám radši mluvené slovo...je lepší, že člověk vlastně nepotřebuje číst, už se soustředí jen na ty cviky... (Karin)

- **Úvod do lekce**

Všechny probandky se shodly, že jim vyhovovalo začít jednotlivé lekce vysvětlením, co se na nich bude probírat, krátkou ukázkou, prostorem pro dotazy a následovalo pouze cvičení a relaxace, bez dodatečných slovních projevů.

...žes to na začátku fakt dobře vysvětlila, jsme si to nějakým způsobem mohly vyzkoušet, jestli to děláme dobře nebo ne a potom jsem nepotřebovala žádnou další instrukci, takže bylo fajn, že jsi do toho nějak nezasahovala. (Xenie)

- **Více cviků x jeden cvik**

Až na jednu výjimku všem probandkám vyhovoval systém zavedený vedoucí kurzu. V rámci jedné lekce si představit několik cviků k určité oblasti těla, mezi nimi relaxovat a na konec zařadit prodlouženou relaxaci. Jedna probandka by upřednostnila, kdyby se celá lekce věnovala jedinému cviku a následně prodloužené relaxaci.

V tomto bodě se autorka textu rozchází s hlavními principy Jacobsona. Sám doporučoval každou lekci věnovat jedinému cviku, třikrát ho provést a zbytek věnovat relaxaci (viz. 2. 4. 2. Jednotlivé cviky a relaxace). Ačkoliv příliš neuznával zkrácené verze své metody, sám jednu vytvořil. V této verzi zkrátil čas věnovaný každé svalové skupině. Tato verze vyžaduje třetinu času původní originální verze. Upozorňuje na skutečnost, že se jedinec naučí mnohem menší kontrole než při praktikování originální metody. Nicméně i v klinické praxi se metoda zkracuje na šest a méně lekcí a několik svalových skupin se procvičuje během jedné hodiny zároveň (např. svaly paží v jedné lekce, svaly nohou v další, následuje trup, obličej a krk, nácvik diferenciální relaxace v páté a šesté lekci) (Lehrer, et al., 2007).

Tohoto principu se lektorka při realizaci kurzu držela, nebylo v niších možnostech stihnout během jednoho semestru procvičovat na každé lekci pouze jeden cvik. Avšak zadávané instrukce pro domácí přípravu a praktikování relaxace byly vypočítány tak, že pokud by jedinec měl danou snahu a každý den by cvičil a relaxoval oblast, kterou má, zvládl by absolvovat onu originální verzi relaxace.

Další kategorií je zhodnocení lektorky kurzu.

- **Lektorka**

Všechny probandky byly velmi spokojeny se způsobem vedení kurzu. Stejně tak se všechny shodovaly v názoru, že lektorka byla na jednotlivé hodiny adekvátně připravena. Zároveň byla pro všechny probandky dostatečně srozumitelná.

- **Hlas**

Ani jedna z probandek by neměnila hlasitost ani barvu hlasu lektorky.

...všechno to bylo vedeno tak příjemně a ten hlas je k tomu takovej adekvátní...(Xenie)

...líbilo se mi, žes měla příjemný hlas, jako opravdu ses do toho tak jako vcítila...(Nina)

- **Změna ve stylu vedení**

4 probandky nenapadlo nic, jak by se vedení kurzu dalo změnit, 2 však poskytly důležitou poznámku ohledně toho, co by se dalo vylepšit. Bylo by vhodnější, aby lektorka jednotlivé instrukce během relaxace nepředčítala, nýbrž říkala vlastními slovy, a aby doplnila svou znalost a názvosloví jednotlivých svalových skupin.

...místama mi přišlo, že to třeba někdy čteš, takže to by bylo lepší říkat, aby to bylo trošičku přirozenější, ale nebylo to rozhodně vždycky. (Rút)

...občas ty svalové skupiny to drhlo, ale to je jenom z mého pohledu. (Karin)

Následuje kategorie okamžitý efekt.

- **Fyziologické změny během cvičení**

Kromě jedné výpovědi všechny projevy, které probandky popsaly, odpovídají relaxační odpovědi a nastaly tudíž očekávané změny. Mezi odpověďmi, které uvedly, se vyskytlo uvolnění svalů, zklidnění, teplo v daném svalu, zaměření na tenzi v konkrétním svalu, zklidnění dechu, snížená srdeční frekvence.

...vždycky mi tím svalem prostupovalo teplo. Že jak jsem ležela, že postupem toho času jsem vychladla, měla jsem studený ruce, ale ten sval jsem vždycky cítila, jak se prohřívá. (Matylda)

...cejtila jsem, kterej sval je přesně zatnutej...občas to nebylo úplně příjemný, to bylo takový zvláštní...(Xenie)

Jedna probanda uvedla, že během celé lekce byla v neustálém napětí, nedokázala v klidu ležet, zaměstnávala paže a kroutila se na karimatce.

...aby mi bylo dobře, abych se cítila v pohodě, tak jsme pořád musela být zatlá...(Nina)

Jacobson takto definoval osoby, které neumí efektivně odpočívat, jsou v neustálém fyzickém napětí, což jim znemožňuje psychické uvolnění, z čehož plyne ještě větší fyzické napětí. Tyto projevy vždy znamenají, že je člověk v nadměrné tenzi a měl by ji uvolnit. Pokaždé když je relaxace pocíťována jako něco nepříjemného, lze v těle nalézt skupinu svalů, která je zbytečně napínána. Důležitá pro tento typ lidí je i rada, nepředbíhat sami sebe, přejít k dalšímu cviku teprve potom, co si perfektně osvojí první. Pokud se jedinec příliš snaží o relaxaci, je téměř jisté, že neuspěje, k navození relaxace se nemusí ani snažit (Jacobson, 1976). Vzhledem k tomu, že tato probandka přestala kvůli těmto pocitům doma procvičovat, ale na kurz stále docházela, nemohla se dostatečně uvolnit, protože neměla zažitě předchozí cviky a navazovala na ně dalšími.

- **Psychické změny během cvičení**

Opět až na jednu probandku všechny pocíťovaly očekávané psychické změny a projevy. Výčetem se jedná o uklidnění, pohodu, dobrou náladu, příjemnou koncentraci na sebe, harmonii, „vypnutí“ od všeho.

...dokázala jsem se určitě uklidnit a nějakým způsobem vypnout a odpojit se od všeho ostatního, jakože se mi hlavou honilo fakt jen to, že mám zatnout nějakej sval...(Xenie)

...relaxace pro mě byla takovou jako chvilkou, kde jsem měla pocit, že se minimálně snažím koncentrovat na sebe a když se mi to podařilo...tak jsem měla takovej příjemnej pocit...jako harmonie nebo vyváženosti...pozitivní rovnováhy. (Rút)

Probandka, která prožívala fyzické komplikace, zažívala i nepříjemné pocity a stavy psychické, vysvětlení je dle Jacobsona (1976) stejné jako pro fyzické napětí

během relaxace. Ovšem tyto psychické stavy nezažívala pořád, občas se jí relaxace vyvedla v době, kdy probíhala poslední prodloužená relaxace.

...jak kdy, když mi to pak už opravdu nebylo příjemné, tak už jsem byla opravdu tak jako na trní...že jsem nebyla v rovnováze, ale jinak jako někdy ta relaxace byla hodně důsledná...(Nina)

- **Aktivita mysli**

Všem probandkám se občas stalo, že přemýšlely nad něčím, co plně nesouviselo s relaxací. Jedna probandka se dokázala soustředit pouze na relaxaci nebo ji naopak zaměstnávala mysl a soustředit se jí nepovedlo. Probandka, která často vnímala relaxaci jako něco nepříjemného, uvedla, že většinu času nad něčím přemýšlela a cítila se stále bdělá. Dále 2 probandky uvedly, že první lekce pro ně byly náročné z tohoto hlediska, ale později v během kurzu zjistily, že jejich mysl již není tolik aktivní. Další probandka se dokázala po většinu času soustředit a snížit svou aktivitu mysli. Avšak zřejmě to nebylo pouze vlivem relaxace, vědomě si zakazovala o něčem přemýšlet. Důvodem, proč se nepodařilo tolik mysl utiřit, by mohl být fakt, že velkou část každé lekce bylo ticho, kdy se všichni měli věnovat cvikům nebo relaxaci, nebylo třeba komentářů lektorky, tento prostor se zdá být vhodný pro objevování různých myšlenek a zaobírání se jimi. Jacobson (1976) uvádí, že s postupem relaxace a obtížností cviků aktivita mysli sama vymizí, není potřeba do toho vědomě zasahovat. Je tedy možné, že u 2 probandek, které uvedly, že ke konci kurzu se dokázaly koncentrovat na relaxaci, se objevil právě tento efekt relaxace.

Vždycky mě něco napadlo, nikdy se mi nepodařilo plně se koncentrovat, ale místama to bylo, že jsem se převážně fakt koncentrovala, ...V některých hodinách se mi to vůbec nepovedlo. (Rút)

...většinu času jsem se soustředila, protože to přesně byla ta chvilka toho dne, kdy jsem si udělala ten čas na sebe...jsem s tím počítala, oprostít se do všeho a soustředit se. (Matylda)

- **Plnění x vynechávání cviků**

U 3 probandek se během cvičení objevil nějaký problém, kvůli kterému musely relaxaci přerušit a některé cviky vynechat. Důvodem k tomu byly křeče, mravenčení, nepříjemné pocity, zvláštní pocity v těle. Naopak 3 během kurzu nezaznamenaly výraznější důvod k přerušení relaxace. Až na jednu probandku, však během cvičení všechny pocítily, že některé cviky jsou obtížnější než jiné, 4

probandky uvedly, že měly problém s tenzí a relaxací v nohou a 4 uvedly, že se jim zdálo obtížné procvičování obličejových svalů.

Vždycky, když to na začátku bylo takový nový, tak to bylo otázka času, najít si ten správný pohyb a tak, ale náročný myslím ty obličejový svaly... (Matyllda)

- **Fyziologické a psychické změny po cvičení**

Všechny probandky uvedly, že po cvičení se cítily příjemně, v dobré náladě. Lišilo se, zda se cítily odpočaté a svěží, nebo příjemně unavené. Jedna probandka uvedla, že byla malátná, otupělá, ale brzy to přešlo, byla ráda, že se může znovu hýbat, 2 probandky se cítily vyrovnanější, klidnější. Jedna probandka si uvědomovala proudění energie ve svém těle a prohřátí končetin.

...jsem si poskládala ty myšlenky nějak v sobě, takže taková vyrovnanější, byla jsem taková šťastná, ale zároveň unavená... (Gita)

Cítila jsem se dobře, fakt jsem měla dobrou náladu. Ty svaly, které jsme dělaly, byly fakt takový prohřátý,... (Matyllda)

Další vzniklou kategorií je dlouhodobý efekt metody.

- **Pozitivní efekt**

Pouze jedna probandka uvedla, že dává do spojitosti absolvování kurzu a dlouhodobější změny, která na sobě pozoruje. Ostatní nespojují nic pozitivního ve svém životě, co by mohlo být způsobeno progresivní relaxací.

...ta relaxace k tomu každopádně přispěla, že občas si poslední dobou jen tak sednu a uvařím si čaj a nic nedělám a jenom dechám a jako tak mě to docela harmonizuje a myslím si, že to jsem dřív nedělala. (Rút)

- **Negativní efekt**

Žádná probandka nespojuje cokoli negativního ve svém životě, co se odehrálo po absolvování kurzu nebo stále v jejím životě probíhá s Jacobsonovou progresivní relaxací.

- **Proč se dlouhodobý efekt neprojevil**

Absenci dlouhodobého efektu 4 probandky připisují tomu, že nedostatečně nebo vůbec procvičovaly relaxaci mimo kurz. 2 probandky sdílejí názor, že byl kurz příliš krátký, aby se mohl dostavit dlouhodobý efekt.

...je to hlavně tím, že jsem to pravidelně necvičila doma...je to rozdíl, jestli to člověk vážně cvičí několikrát týdně nebo jednou... (Gita)

...potřeba, aby člověk pracoval hodně dlouho a hodně intenzivně a to by se prostě v rámci jednoho semestru nedalo stihnout ani omylem...(Rút)

V další kategorii zhodnotíme faktory způsobující potíže při domácí přípravě.

- **Domácí příprava**

Pouze 2 probandky procvičovaly relaxaci i mimo kurz každý týden minimálně 2x, 2 praktikovaly ze začátku, poté přestaly a 2 mimo kurz necvičily vůbec. Pokud se probandky věnovaly relaxaci i doma, délka jednotlivých cvičení se pohybovala okolo 20 minut. Díky tomuto zjištění lze dobře vysvětlit, proč u nikoho metoda nevyvolala dlouhodobý efekt. Jacobson (1976) apeluje na pravidelné procvičování jednotlivých svalových skupin, právě v procvičování vidí onen nástroj k dosažení žádaných změn. V jeho instrukcích nalezneme poznámku, že jedinec má cvičit 1 – 2x denně přibližně hodinu.

- **Důvody k neprocvičování a obtíže při cvičení**

4 probandky uvedly, že na pravidelné cvičení si ve svém časovém harmonogramu nenašly místo, nejčastěji kvůli školním povinnostem. Dalším důvodem byla nízká motivace k samotnému cvičení, 2 probandky dokonce uvedly, že pokud by věděly, že mají povinnost někam docházet, tak by neměly problém procvičovat. Varianta samostatného nácviku jim nepřipadala dostatečně zavazující. Až na jednu se všechny zmínily o neustálé přítomnosti jiných osob v místnosti, kde by mohly procvičovat, proto nácvik ani nezačaly, aby během něho nebyly rušeny. 2 probandky ještě jako důvod zmínily únavu a obavu, že během nácviku usnou.

*...v tom semestru bylo hodně povinností...A spíš je to mnou, že jsem si asi nenašla ten čas...a taky na tom pokoji pořád někdo je, takže bych tam neměla to soukromí.
(Matylda)*

- **Pokračování kurzu**

Až na probandku, která měla s relaxací obtíže, by ostatní velmi ochotně docházely i nadále, kdyby kurz pokračoval.

Posledním okruhem je shrnutí kurzu a vlastní příspěvek probandek.

- **Kladný přínos**

Všechny probandky ohodnotily jako velký přínos možnost projít si kurzem progresivní relaxace, seznámit se s ní a absolvovat dlouhodobější kurz. Kladně

hodnotily i skutečnost, že zjistily něco o tom, jak může lidské tělo fungovat, a jak ho lze ovlivňovat. Stejně tak krátkodobý efekt, který se po relaxaci projevil, se do této kategorie dá zařadit.

...jsem si to vyzkoušela nějakým způsobem v praxi, protože jsem si nedovedla představit, to, jak vypadá ta relaxace...(Xenie)

...nejsem typ na tydle ležící cvičení...vždycky jsem si řekla, no jako půjdu tam a vždycky jsem odcházela s tím dobrým pocitem...jsem objevila, že můžu tohle cvičení dělat a že mě to bude bavit. (Matylda)

...mohla jsem docházet každý týden mezi několik lidí...každý z nás si chtěl zrelaxovat...mohl na hodinku, půl hodinky takhle vypnout. (Karin)

- **Spokojenost**

4 probandky byly velmi spokojené s vedením kurzu a připraveností lektorky pro jednotlivé lekce. Stejně tak 4 probandky velmi kladně ohodnotily zakončování lekcí příběhem z knihy Humor Zenu od H. Brunela, příběhy v nich zanechávaly dozvuk a během týdne se k nim v myšlenkách vracely. Dále 3 probandy ocenily možnost vypůjčení karimatky, které si lektorka půjčovala z učebny č. 216. Dále byly spokojeny s atmosférou, která se na lekcích vytvářela, hodnotily ji jako příjemnou.

...jak to bylo vedený, co jsme tam dělaly, ...líbily se mi ty příběhy na konci...na to jsem se vždycky těšila, co budeš číst a pak jsem se těšila na ten dobřej pocit potom, co přišel. (Matylda)

- **Náměty ke zlepšení**

Všechny probandky se ve svých odpovědích shodly, že by bylo opravdu třeba změnit prostředí, ve kterém kurz probíhal. Představovaly by si méně rušivých vlivů, čistější a útulnější prostor a možnost tlumení světla. Jedna probandka uvedla, že by mohlo být přínosné, zapnout ke cvičení relaxační hudbu.

Vzájemnému spolupůsobení progresivní relaxace a hudby se věnovalo několik výzkumů (např. Staidenmire, 1975; Kibler, 1983 in Klein, 2008) vzájemná účinnost těchto dvou technik byla prokázána, avšak nebyla signifikantně vyšší než samotná progresivní relaxace. Každopádně Klein (2008) uvádí, že hudba působí jako výborný přídavek k relaxaci a jedinci jsou díky ní schopni se více otevřít a dosáhnout hluboké relaxace.

9. Odpovědi na výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1: Objevil se okamžitý efekt Jacobsonovy progresivní relaxace během cvičení nebo po skončení jednotlivých lekcí?

Všechny probandky uvedly minimálně jeden tělesný projev, který odpovídá relaxační odpovědi, tak jak je popsána výše v teoretické části práce. Jednalo se o uvolnění svalů, teplo vyskytující se v procvičovaném svalu, zklidnění dechu, snížená srdeční frekvence. Stejně tak pociťovaly psychické projevy, které navodila relaxace, uváděly uklidnění, pohodu, dobrou náladu, příjemnou koncentraci na sebe, harmonii a „vypnutí“ od všeho.

Výzkumná otázka č. 2: Objevil se dlouhodobý efekt Jacobsonovy progresivní relaxace po absolvování kurzu v zimním semestru?

Probandky nepociťují nebo na sobě nezaznamenaly žádný dlouhodobý efekt této metody. Jedna probandka uvedla možný vliv relaxace na pozitivní změnu, která v jejím životě proběhla. Ostatní nedávají do souvislosti s absolvováním kurzu nic, co by se v jejich životech, ať už pozitivně či negativně, odehrávalo nebo odehrává.

Výzkumná otázka č. 3: Jaké je ohodnocení zázemí, ve kterém kurz probíhal?

Kurz probíhal na katedře psychologie, v učebně č. 5. Probandky toto místo vnímaly jako adekvátní prostor pro účely této práce. Ačkoliv si stěžovaly na špatné osvětlení, příliš intenzivní světlo, blikající a hučící zářivku, dále na nespécifikované zvuky, které se ozývaly z topení a hluk tramvají, které jezdí v bezprostřední blízkosti budovy. Kdyby však měly navštěvovat nějaký relaxační kurz a místnost by vypadala takto, byly by nespokojené. V obecné rovině by si pro relaxační kurz představovaly příjemnější prostředí. Konkrétně by uvítaly místo, kde je možné maximálně minimalizovat rušivé vlivy, které relaxaci výrazně narušují. Zároveň působí útulně, čehož lze dosáhnout barevnými stěnami, obrázky, vhodným nábytkem a možností regulovat osvětlení. V neposlední řadě by si přály i čistší místnost.

Výzkumná otázka č. 4: Jaké je zhodnocení lektorky, která kurz vedla?

Vedení celého kurzu, přístup lektorky, její srozumitelnost, přípravu, poskytování materiálů, ale i hlasitost a barvu hlasu hodnotily všechny probandky velmi kladně a bez nutnosti úprav. Probandky poskytly i podnětné připomínky ke zkvalitnění vedení kurzu.

Lektorka by měla umět instrukce k jednotlivým cvičením z paměti, aby zněla přirozeně a ovládat názvosloví svalových skupin, aby její výklad byl více odborný.

Výzkumná otázka č. 5: Objevily se nějaké faktory znesnadňující nebo zamezující praktikování relaxace?

Vynechávání cviků během jednotlivých lekcí vysvětlovaly probandky tím, že pociťovaly bolestivé nebo nepříjemné tělesné projevy např. křeče, brnění, mravenčení. Nejčastějšími důvody, které zabraňovaly v procvičování relaxace mimo kurz, byl nedostatek času a preference jiných povinností před relaxací. Nemožnost praktikovat cvičení kvůli neustálé přítomnosti jiných osob, v místě, kde by probandky rády relaxovaly. Neméně důležitý je i důvod malé motivace ke cvičení, o kterém se také zmínily téměř všechny probandky.

10. Diskuze

Tato kapitola je věnována zamyšlení se nad výběrem relaxační metody, výzkumným souborem, vyhodnocením účinků metody, zjištěnými výsledky a limity ve výzkumu.

Celá práce se zabývá Jacobsonovou progresivní relaxací. Důvodem ke zvolení právě této metody je fakt, že je doporučována pro začátečníky, kteří s relaxací nemají významnější zkušenost. Opakování cyklu tenze a relaxace velmi výstižně reprezentuje stav napětí, kterého se jedinec snaží zbavit a stav uvolnění, kterého se snaží dosáhnout. Tudíž začátečník během jedné lekce několikrát zažije pocit uvolnění, který si má postupem času osvojit, výsledky metody jsou tedy téměř okamžitě pociťitelné (Lehrer et al., 2007).

Ačkoliv nabídka tohoto kurzu byla elektronicky poskytnuta všem studentům Univerzity Palackého, kteří jsou členy Facebookové skupiny Univerzita Palackého a předpokládali jsme, že zájem projeví ženy i muži různého věku a různých studijních oborů, už ve fázi přihlašování do kurzu projevilo zájem pouze 6 mužů z celkových 58 osob. Konečný výzkumný vzorek tvořilo 9 žen, s průměrným věkem 20, 6 let. V souvislosti s tím se nabízejí otázky, proč muži jevíli o tento druh relaxace menší zájem než ženy? A zda by jejich přítomnost na kurzu nějak projevila ve výsledcích výzkumu?

Jedním z cílů práce bylo zjištění účinnosti metody v podmínkách, ve kterých kurz probíhal. Krátkodobý efekt, ať už tělesný nebo psychický se projevil u všech probandek. Avšak ověřit účinnost metody v rámci dlouhodobého efektu se nepodařilo. Pouze jedna

probandka uvedla, že by progresivní relaxace mohla mít částečnou souvislost s něčím pozitivním, co se v jejím životě odehrává. Existuje hned několik důvodů, proč se dlouhodobý efekt metody nevyskytl. Hlavní příčinu spatřujeme v neprocvičování progresivní relaxace v takové frekvenci, která je požadována a dle poskytovaných informací. Nízká motivace, nedostatek času a rušivá přítomnost jiných lidí jsou hlavní příčiny selhání v domácí přípravě. Dalším důvodem by mohlo být krátké trvání kurzu. Během zimního semestru proběhlo 9 lekcí včetně úvodní hodiny. Ačkoliv lekce sloužily pouze jako nácvik jednotlivých cviků, které mají být během následujícího týdne intenzivně procvičovány, neměly nahrazovat jejich procvičování. Hashim et al (2011) nepotvrdili efekt metody ani po 12 lekcích, Woolfolk et al. (1982) potvrdili účinnost metody po absolvování 5 lekcí, Chen et al. (2008) potvrdili účinnost po 11 lekcích. Porovnávat potřebnou délku kurzu je velmi složité, každá studie použila jinou modifikaci metody, počet lekcí se nerovná počtu týdnů, ve kterých se relaxace procvičovala, a vliv metody byl zaměřen na různé podmínky.

Dle Jacobsona (1976) by měla domácí příprava probíhat 1 – 2x denně přibližně hodinu a celkový nácvik jedinci zabere několik měsíců někdy i roků. Na základě výskytu okamžitého efektu relaxace, předpokládáme, že po delším trvání kurzu a pravidelnější domácí přípravě by se objevil i efekt dlouhodobý.

Jako limitující se může jevit skutečnost, že projevy a účinnost metody byly hodnoceny na základě sdělení subjektivního prožívání probandek. S odstupem více než dvou měsíců hodnotily, jaké pocity a stavy zažívaly bezprostředně po lekci a právě s odstupem dvou měsíců. Neproběhla žádná měření pomocí speciálních zařízení (např. měření napětí ve svalech, měření kožního odporu, měření tepové frekvence, měření krevního tlaku) ani dotazníkové šetření. Pro komplexní zhodnocení účinnosti metody by tedy bylo vhodné použít některou z těchto metod. Dalším limitujícím faktem je velikost výzkumného vzorku, je pravděpodobné, že pokud by se výzkumu účastnilo více osob, výsledky by byly bohatší a přínosnější.

Z analýzy dat vyšlo najevo, že téměř všem probandkám vyhovovalo nastavení jednotlivých lekcí. Jednalo se o nácvik několika cviků, nikoliv nacvičování jediného cviku prokládaného relaxací. Ačkoliv byl tento postup v rozporu s klasickou metodou, tak jak ji vytvořil Jacobson, jednalo se pouze o nácvik cviků, dle instrukcí pro domácí přípravu se měly probandky věnovat pokaždé pouze jedné svalové skupině. Jacobson sám poskytl zkrácenou verzi své metody, přesto ji nijak nepreferoval, kritizoval krátkou délku nácviku, během kterého nelze bezpečně rozpoznat a naučit se uvolnit tenzi v jednotlivých svalových

skupinách. Návčik jednotlivých cviků během kurzu se velmi podobal právě zkrácené verzi dle Jacobsona. Namísto jedné svalové skupiny se procvičovala určitá oblast těla (např. celá paže, celá noha) najednou, díky shlukování jednotlivých cviků je možné zkrácení metody. Jelikož tento systém probandkám vyhovoval, mohlo by být přínosné pro příští kurz instruovat zkrácenou verzi progresivní relaxace, tak jak ji navrhli Berstein a Borkovec. Hlavní změna oproti původní metodě spočívá v procvičování všech svalových skupin během každé lekce. Ovšem i tato verze metody vyžaduje intenzivní domácí přípravu, tudíž je pravděpodobné, že při aplikování metody na stejném výzkumném souboru by se dlouhodobý efekt opět neobjevil.

Dalším cílem práce bylo nalézt faktory, které znesnadňují nebo zabraňují domácímu návčiku, tak důležitému pro dosažení efektivnosti metody. Již výše je popsáno, že mezi hlavní faktory patří nízká motivace probandek ke cvičení, nedostatek času a rušivá přítomnost jiných osob, během doby, kdy by probandky mohly návčik provádět. Na základě těchto zjištění by se jevilo jako přínosné k dosažení efektů a pozitivních vlivů relaxace, aplikovat metodu na jiný specifický soubor. Takovým souborem by mohli být pacienti různých léčeb nebo pacienti z vybraných nemocničních oddělení, kteří mají určitý povinný denní režim, který musí dodržovat. Stejně tak by se dala metoda v jisté modifikaci aplikovat na základních nebo středních školách, např. každý den několik minut první vyučovací hodinu. U tohoto výzkumného souboru by se mohl projevit dlouhodobý efekt metody i během kratší doby návčiku. Při aplikaci metody ve školství Jacobson zjistil, že účinky metody se u dětí objevují rychleji než u dospělých (Jacobson, 1976).

Posledním cílem práce bylo stabilizovat podmínky pro vedení modifikovaného kurzu Jacobsonovy progresivní relaxace pro tento výzkumný soubor. Z analýzy dat vyplývá, že by se pro příští konání kurzu měl vybrat vhodnější prostor, příjemnější, čistší a nerušenější prostředí. Kurzisté by během lekcí leželi na zemi na karimatkách. Čas by měl zůstat v podvečerních hodinách. Styl vedení kurzu, hlasitost a barva hlasu lektorky by se nemusely měnit. Pro zvýšení odbornosti kurzu by lektorka měla ovládat názvosloví svalových skupin. Počet kurzistů na jedné lekci by neměl přesáhnout 10. Pro zajištění dlouhodobého efektu relaxace by se měl kurz prodloužit, obsahovat více jak 9 lekcí, a zintenzivnit, každý týden by proběhly minimálně 2 lekce. Také kurzisté by měli dle instrukcí praktikovat domácí přípravu. Ke zjišťování krátkodobých i dlouhodobých efektů relaxace by se dala využít zařízení, která měří různé projevy těla. V případě, že by tyto podmínky zajistily účinnost metody, bylo by možné kurz v této podobě využít k dalšímu zkoumání (např. vliv Jacobsonovy progresivní relaxace na snížení úzkosti, vliv

Jacobsonovy progresivní relaxace na redukci prožívaného stresu). Avšak výsledky, které z tohoto výzkumu vyplynuly nelze generalizovat vzhledem k malému počtu probandek ve výzkumném souboru. Proto by bylo vhodné při realizaci dalšího kurzu zajistit reprezentativní velikost souboru.

Věříme, že i přes drobné problémy jsme cíle této práce naplnili. Jako pozitivní vnímáme, možnost vyzkoušet si náročnost přípravy a vedení takového kurzu. Pozitivní dopad má tato práce i na účastnice kurzu, které svou účastí napomohli k její realizaci, ale především měli možnost seznámit se a vyzkoušet si jednu z nejpoužívanějších relaxačních metod a zažít v rámci krátkodobého efektu její účinnost. Byly stanoveny podmínky pro další efektivnější užití této relaxační metody. Bylo by vhodné realizovat další výzkum, který by potvrdil nebo vyvrátil účinnost metody se změněnými podmínkami.

11. Závěry

Tato práce se zabývala evaluací podmínek a průběhu Jacobsonovy progresivní relaxace. Z výzkumu, který byl v rámci výzkumné části práce realizován, vyplynulo, že podmínky pro realizaci relaxace lze stanovit dle potřeb výzkumníka, ale je potřeba se držet základních instrukcí a principů pro realizování relaxace dle Jacobsona.

Zhodnocení prostředí, ve kterém kurz probíhal, dopadlo negativně a pro příští realizaci kurzu by mělo být zvoleno jiné místo. Zhodnocení lektorky a vedení kurzu bylo kladné. Po skončení jednotlivých lekcí se u probandek objevil krátkodobý efekt v podobě tělesných a psychických projevů. Neprokázáli jsme přítomnost dlouhodobého efektu. Příčin, které zabránily jeho vzniku, bylo několik, nedostatek motivace a času pro domácí přípravu a nevhodné místo pro její realizaci, tyto faktory se vyskytly na straně probandek. Roli v neprojevení se dlouhodobého efektu zřejmě hrála i nízká intenzita kurzu (1x týdně) a jeho krátkost (9 lekcí).

Z výsledků této práce vyplývá stabilizace metody pro určený výzkumný soubor, skrze úpravy některých podmínek pro její realizování. A připravenost metody k dalšímu použití pro výzkum, v rámci kterého by se ověřila účinnost metody se změněnými podmínkami. Poté, co by se potvrdila její účinnost, by se dal realizovat výzkum s užitím upravené metody s určitým přesahem, vliv metody by se aplikoval na určité tělesné nebo psychické projevy (např. snížení úzkosti nebo projevů stresu).

Souhrn

Tématem této práce je evaluace podmínek a průběhu Jacobsonovy progresivní relaxace.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je tvořena třemi kapitolami. První kapitola je věnována relaxaci. Vymezuje zde pojem relaxace s příkladem několika definic. Zabýváme se relaxační odpovědí, tak jak ji popsal Benson, jako aktivaci parasympatické větve nervového systému. Seznamujeme s obecným využitím relaxace bez vztahu ke konkrétní metodě. Uvedeme základní členění relaxačních technik a nejnámější z nich (jóga, meditace, autogenní trénink, relaxačně imaginativní metody) krátce představíme. Druhá kapitola je věnována pouze Jacobsonově progresivní relaxaci (JPR). Stručně uvádíme historii a teoretická východiska, které vedly ke vzniku metody. Dále se věnujeme principům progresivní relaxace, především vzájemnému působení a ovlivňování kosterního svalstva a nervové soustavy. Následuje podrobný popis nácviku relaxace, jaké technické podmínky je třeba zajistit, jak probíhá samotný nácvik jednotlivých svalových skupin a v jakém pořadí se mají cviky vyvolávající tenzi a následnou relaxaci dodržovat (postupuje se od rukou, k nohám, trupu, ramenům, krku, očím, dalším obličejovým svalům, až ke zrakovým představám a představované řeči). Poté krátce představíme zkrácenou verzi progresivní relaxace. Třetí kapitola se věnuje několika výzkumům a studiím zabývajících se JPR.

Následující kapitoly tvoří praktickou část práce. Ve čtvrté kapitole formulujeme výzkumný problém a cíle práce. V rámci praktické části autorka vedla kurz JPR. Hlavním cílem je zjištění účinnosti JPR v podmínkách, ve kterých kurz probíhal a na základě toho stabilizovat tyto podmínky nebo je modifikovat ke zvýšení účinnosti metody pro vybraný výzkumný soubor. Další cíl, který si klademe, je nalezení faktorů, které znesnadňují domácí nácvik relaxace. V neposlední řadě je cílem autorky práce vyzkoušet si přípravu a vedení kurzu. V páté kapitole jsme formulovali pět výzkumných otázek. Objevil se okamžitý efekt JPR během cvičení nebo po skončení jednotlivých lekcí? Objevil se dlouhodobý efekt JPR po absolvování kurzu v zimním semestru? Jaké je ohodnocení zázemí, ve kterém kurz probíhal? Jaké je ohodnocení lektorky, která kurz vedla? Objevily se nějaké faktory znesnadňující nebo zamezující praktikování relaxace? Šestá kapitola popisuje metodologický rámec a výzkumný vzorek. Pro tuto práci jsme zvolili kvalitativní metodologický rámec. K získání výzkumného vzorku jsme použili metodu samovýběru.

Zájemci o kurz se přihlašovali skrze vyplnění elektronického formuláře. Výzkumný vzorek tvoří devět studentek prezenčního studia Univerzity Palackého v Olomouci. Průměrný věk probandek je 20, 6 let. Metodu pro získání dat jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor. S uskutečněním rozhovoru souhlasilo šest probandek. Po primárním zpracování dat, jsme k jejich analýze užili metody vytváření trsů, zachycení vzorců a prostého výčtu. Celý výzkum jsme realizovali s ohledem na etické požadavky. Sedmá kapitola popisuje průběh uskutečněného kurzu. V osmé kapitole se zabýváme výsledky kurzu. Poslední kapitola je tvořena odpověďmi na výzkumné otázky. Z výzkumu a následných rozhovorů vyplynulo, že během jednotlivých lekcí nebo po jejich skončení se objevil krátkodobý efekt relaxace v rámci fyziologických i psychických projevů. Naopak dlouhodobý efekt se nevyskytl. Prostředí, ve kterém byl kurz realizován, bylo hodnoceno záporně s četnými výhradami ohledně osvětlení, rušivých venkovních vlivů a nečistoty. Styl vedení kurzu a lektorka sama byla hodnocena kladně. Nejčastěji se vyskytující faktory znesnadňující domácí nácvik jsou nízká motivace ke cvičení, nedostatek času a přítomnost ostatních osob.

V diskuzi se zamýšlíme nad výběrem relaxační metody, výzkumným souborem, vyhodnocením účinků metody, zjištěnými výsledky a nad limity ve výzkumu.

V závěrech práce se věnujeme výsledkům, které z výzkumu vyplývají. Kurz úspěšně proběhl a oběma stranám poskytl možnost vyzkoušet si práci s touto metodou. Účinnost techniky byla ověřena pouze v rámci krátkodobého efektu. Metodu jsme stabilizovali skrze úpravy některých podmínek (prodloužení kurzu a jeho zintenzivnění, vhodnější výběr místa pro konání kurzu, potřeba pravidelnější domácí přípravy) pro její realizování pro tento výzkumný soubor. Výsledky nelze dále zobecňovat vzhledem k malému počtu probandek ve výzkumném vzorku.

Věříme, že cíle práce jsou naplněny. Nyní lze metodu využít k dalšímu výzkumu, v rámci kterého je třeba potvrdit nebo vyvrátit účinnost metody se stanovenými modifikacemi. Poté lze zkoumat její vliv na vybrané psychické nebo fyziologické projevy.

Seznam použitých zdrojů a literatury

Autogenní trénink – Cesty k vyrovnanosti a uvolnění (2008). Svojk&Co.

Relaxace, Harmonie duše a těla. (2002). FRAGMENT.

Blumenfeld, L. (1996). *Velká kniha relaxace.* Praha, Pragma.

Cungi, C., & Limousin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě.* Portál.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., Dobos, G., & Paul, A. (2013). Characteristics of patients with internal diseases who use relaxation techniques as a coping strategy. *Complementary therapies in medicine, 21*(5), 481-486.

Drotárová, E., & Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody: malá encyklopedie.* Epocha, sro.

Fontana, D. (2012). *Meditace, jak na to.* Kosmas.

Fontana, D. (1998). *Knihy meditačních technik.* Praha: Portál.

Goldfried, M. R., & Trier, C. S. (1974). Effectiveness of relaxation as an active coping skill. *Journal of Abnormal Psychology, 83*(4), 348.

Goleman, D., & Gurin, J. (1993). *Mind, body medicine: How to use your mind for better health.* Consumer Reports Books.

Hanafi, H., Hashim, H. A., & Ghosh, A. (2011). Comparison of long term effects of two types of relaxation techniques on choice reaction time and selected psychophysiological variables following repeated sub-maximal intensity exercises in school level athletes. *International Journal of Applied Sport Science, 23*, 183-197.

Hartl, P., Hartlová-Císařová, H., & Nepraš, K. (2010). *Velký psychologický slovník.* Portál.

Chen, W. C., Chu, H., Lu, R. B., Chou, Y. H., Chen, C. H., Chang, Y. C., ... & Chou, K. R. (2009). Efficacy of progressive muscle relaxation training in reducing anxiety in patients with acute schizophrenia. *Journal of clinical nursing, 18*(15), 2187-2196.

Jacobson, E. (1976). *You Must Relax* (5 th. edition, revised and enlarged). Unwin Paperbacks, London.

- Klein, R. J. (2008). *Relaxation Strategies with Children and Adolescents*. Creative interventions with traumatized children.
- Knížetová, V., & Kos, B. (1989). *Strečink, relaxace, dýchání*. Olympia.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Książek, E. (2004). *Autoterapie, relaxační metody k odstranění následků stresu*. Alpress.
- Lehrer, P. M. (1982). How to relax and how not to relax: A re-evaluation of the work of Edmund Jacobson—I. *Behaviour Research and Therapy*, 20(5), 417-428.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. & Sime, W. E. (2007). *Principles and practice of stress management*. The Guilford Press NY, London.
- Luebbert, K., Dahme, B., & Hasenbring, M. (2001). The effectiveness of relaxation training in reducing treatment-related symptoms and improving emotional adjustment in acute non-surgical cancer treatment: a meta-analytical review. *Psycho-oncology*, 10(6), 490-502.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Grada publishing.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC psychiatry*, 8(1), 41.
- Míček, L. (1976). *Sebevýchova a duševní zdraví*. Státní pedagogické nakladatelství Praha.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.
- Nešpor, K. (1998). *Uvolněně as přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Grada Publishing.
- Schultz, J. H. (1969). *Autogenní trénink*. Praha: SZN.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada publishing.
- Topilová, V. (1999). *Anglicko-český, česko-anglický lékařský slovník*. Grada Publishing.
- Vokurka, M., & Hugo, J. (2007). *Velký lékařský slovník. 7., aktualiz. vyd.* Praha: Maxdorf.

Walker, L. G., Walker, M. B., Ogston, K., Heys, S. D., Ah-See, A. K., Miller, I. D., ... & Eremin, O. (1999). Psychological, clinical and pathological effects of relaxation training and guided imagery during primary chemotherapy. *British journal of cancer*, 80(1-2), 262.

Woolfolk, R. L., Lehrer, P. M., McCann, B. S., & Rooney, A. J. (1982). Effects of progressive relaxation and meditation on cognitive and somatic manifestations of daily stress. *Behaviour Research and Therapy*, 20(5), 461-467.

Internetové zdroje:

Ehrlich, S. D. Relaxation Techniques. Retrieved from:
<http://umm.edu/health/medical/altmed/treatment/relaxation-techniques#ixzz2zkD8FokW>.
Last reviewed on May 7, 2013.

Seznam tabulek

Tab. 1: Souhrn procvičovaných částí těla a počty dní potřebné k jejich procvičení

Tab. 2: Přehled procvičovaných částí těla a jednotlivé cviky k navození tenze

Přílohy diplomové bakalářské práce

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Příloha 2: Český a anglický abstrakt bakalářské diplomové práce

Příloha 3: Informovaný souhlas

Příloha 4: Schéma polostrukturovaného rozhovoru

Příloha 5: Instrukce pro domácí přípravu

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

| PŘEDKLÁDÁ: | ADRESA | OSOBNÍ ČÍSLO |
|-----------------|--------------------------------|--------------|
| ČASLAVSKÁ Lucie | Truhlářská 253, Hradec Králové | F12571 |

TÉMA ČESKY:

Evaluace podmínek a průběhu Jacobsonovy progresivní relaxace

NÁZEV ANGLICKY:

Evaluation of conditions and course of Jacobson's progressive relaxation

VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- 1) Rešerše a studium odborné literatury zabývající se Jacobsonovou progresivní relaxací.
- 2) Příprava praktické části práce - obsah jednotlivých relaxačních hodin, zajištění prostoru.
- 3) Určení výzkumného vzorku - denní studenti UPOL.
- 4) Stanovení výzkumných otázek.
- 5) Realizace praktické části.
- 6) Příprava kvalitativní metody sběru dat - rozhovoru.
- 7) Realizace sběru dat za dodržení etických zásad psychologického výzkumu.
- 8) Kvalitativní analýza a porovnání získaných dat.
- 9) Sepsání teoretické části práce s ohledem na zásady citování odborných zdrojů a za využití nejnovějších poznatků.
- 10) Kritická diskuze.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Jacobson, E. (1934). You must relax. Baumgartner, F. (2001). Zvládání stresu coping. Aplikovaná sociální psychologie II, 191-208. Blumenfeld, L. (1996). Velká kniha relaxace. Praha, Pragma. Cungi, C., & Limousin, S. (2005). Relaxace v každodenním životě. Portál. Drotárová, E., & Drotárová, L. (2003). Relaxační metody: malá encyklopedie. Epocha, sro. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of health and social behavior, 219-239. doi: 10.2307/2136617. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. Journal of personality and social psychology, 46(4), 839-852. doi:10.1037/0022-3514.46.4.839. Hladký, A. (1993). Zdravotní účinky zátěže a stresu. Praha: Karolinum. Hošek, V. (2001). Psychologie odolnosti. Karolinum. Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Grada Avicenum. Křivohlavý, J., & Schreiber, V. (2001). Psychologie zdraví. Portál. Křivohlavý, J. (2002). Psychologie nemoci. Grada Publishing as. Książek, E. (2004). Autoterapie: relaxační metody k odstranění následků stresu. Alpress. Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. Selye, H., Chorvát, J., Illeková, E., Kondáš, O., & Jurčo, M. (1966). Život a stres. Obzor.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha 2: Český a anglický abstrakt bakalářské diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Evaluace podmínek a průběhu Jacobsonovy progresivní relaxace

Autor práce: Lucie Čáslavská

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Počet stran a znaků: 59, 119 467 znaků

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 33

Abstrakt:

Tato bakalářská diplomová práce se zabývá evaluací podmínek a průběhu Jacobsonovy progresivní relaxace (JPR). Cílem této práce je ověřit účinnost JPR, popřípadě stabilizovat podmínky pro realizaci kurzu, aby se efekt metody projevil. V teoretické části práce se zabýváme definicemi relaxace, jejím využitím a stručným seznámením s nejužívanějšími technikami. Důkladně se věnujeme představení JPR. V rámci praktické části jsme uspořádali a vedli kurz JPR pro prezenční studenty UPOL. Výzkumný soubor jsme získali metodou samovýběru. Data byla získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Z výsledků výzkumu vyplývá, že krátkodobý efekt potvrzující účinnost metody se vyskytl u všech probandek, skrze fyziologické nebo psychické projevy. Přítomnost dlouhodobého efektu jsme nepotvrdili. Prostředí pro pořádání kurzu je hodnoceno záporně, lektorka kurzu kladně. Faktory zabraňující relaxaci jsou nepříjemné pocity nebo tělesné projevy. Selhání v domácí přípravě způsobila nízká motivace, nedostatek času a rušivá přítomnost ostatních lidí. Pro pořádání příštího kurzu jsme modifikovali tyto podmínky: změna prostředí, zintenzivnění a prodloužení kurzu, motivace k domácí přípravě.

Klíčová slova: relaxace, Jacobsonova progresivní relaxace, evaluace relaxačního kurzu

ABSTRACT OF THESIS

Title: Evaluation of Conditions and Course of Jacobson's Progressive Relaxation

Author: Lucie Čáslavská

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: 59, 119 467 characters

Number of appendices: 5

Number of references: 33

Abstract:

This thesis discusses the evaluation of conditions and process of Jacobson's progressive relaxation (JPR). Thesis objective is to test effectiveness of JPR, possibly to stabilize the conditions for realization of the a course which would exhibit the effect of the method. In theorretical part we are dealing with definitions of relaxation, its use and brief introduction to the most widely used techniques. We thoroughly devote to introduction of JPR. Within our practical part we organized and led JPR course for students of UPOL. We got the research sample by method of self-selection. Data were acquired with use of semistructured interview. The research results show us that short-term effect confirming method's effectiveness occured (in either physiological or psychical form) to all probands. We did not confirm presence of long-term effect. The course environment was rated negatively, course leader was rated positively. Unpleasant feelings or bodily expressions were the factors preventing the relaxation. Low motivation, lack of time and disturbing presence of other people caused failure in home preparation. We modified these conditions for organizing next course: change of place, intensification and prolongation of course, motivation for home preparation.

Key words: relaxation, Jacobson's progressive relaxation, evaluation of the relaxation course

Příloha 3: Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Lucie Čáslavská a jsem studentkou 3. ročníku psychologie na UP. Tématem mé bakalářské práce je Evaluace podmínek a průběhu Jacobsonovy progresivní relaxace.

V rámci této práce budu provádět výzkum, na základě kterého chci ověřit účinnost této metody, popřípadě stabilizovat podmínky pro další realizování kurzu.

Každý týden, po dobu zimního semestru, proběhne na katedře psychologie UP lekce, ve které budu účastníkům vysvětlovat, jak správně dle Jacobsona relaxovat, poté bude následovat samotný nácvik. Po každé lekci zašlu účastníkům na e-mail podrobný popis pro domácí cvičení.

Po skončení kurzu požádám účastníky, kteří pravidelně docházeli na jednotlivé lekce o další spolupráci, tou bude poskytnutí rozhovoru, jehož cílem bude zhodnocení kurzu.

Tento rozhovor bude nahráván na diktafon a posléze přepsán, poté bude zvukový záznam smazán. Získaná data z každého rozhovoru mohou být v práci použita a citována.

Účastníkům rozhovoru bude zajištěna anonymita, díky změně všech identifikačních údajů, podle kterých by mohli být rozpoznáni. Každý se tohoto kurzu a výzkumu zúčastní dobrovolně, na základě vlastního rozhodnutí, s vědomím zisků i rizik. Každý má možnost z výzkumu v jakékoliv jeho fázi odstoupit i bez udání důvodů, pokud tak učiní, jeho data budou neprodleně smazána.

Svým podpisem stvrzuji, že souhlasím s výše uvedeným.

.....

V Olomouci dne

Příloha 4: Schéma polostrukturovaného rozhovoru

1) Zhodnocení zázemí + přípravy

- Vyhovoval ti čas, ve kterém cvičení probíhala (18:30 – 19:15)? Nebo bys raději docházela v jinou denní dobu?
- Připadá ti třída na katedře psychologie jako vhodná pro pořádání takového kurzu?
- Změnila bys na třídě (učebna č. 5) něco? (čistota, velikost, židle, zářivky, topení, ...)
- Dokážeš si vzpomenout na něco, co tě během cvičení vyrušovalo?
- Bylo ti příjemné ležet na karimatce nebo bys preferovala nějaké lůžko?
- Vyhovoval ti počet kurzistů (5-10), který docházel na jednotlivá cvičení nebo bys ho nějak upravila (zredukovat/navýšit)?
- Během ZS proběhlo 9 lekcí, připadá ti tento počet adekvátní kurzu nebo bys ho chtěla zkrátit/prodloužit?
- Každý týden proběhlo jedno cvičení, vyhovovalo ti to tak, nebo bys kurz zintenzivnila (vícekrát týdně)?
- Vyhovovalo ti elektronické zasilání materiálů ke cvičení, nebo bys raději preferovala audionahrávku?
- Vyhovoval ti systém na začátku lekce si předvést a vysvětlit jednotlivé cviky a během cvičení dané cviky už jen provádět?
- Vyhovovalo ti cvičit více cviků během jedné hodiny, nebo bys raději prováděl každou hodinu jen jeden určitý cvik a více času věnovala samotné relaxaci?

2) Zhodnocení lektora

- Byla jsi spokojená s tím, jakým způsobem byl kurz veden?
- Připadalo ti, že je lektorka na jednotlivé hodiny připravená?
- Rozuměla jsi vždy všemu, co lektorka říkala, vysvětlovala? Byla srozumitelná?
- Upravila bys nějak hlasitost nebo barvu jejího hlasu?
- Změnila bys cokoli na stylu vedení kurzu lektora?

3) Okamžitý efekt

- Pociťovala jsi na sobě během cvičení nějaké fyziologické změny?
- Pociťovala jsi na sobě během cvičení nějaké psychické změny?
- Dokázala ses během cvičení plně oddat relaxaci, nebo byla tvá mysl stále aktivní a zaplavovala tě podněty k přemýšlení?
- Plnila jsi během cvičení všechny cviky dle zadávaných instrukcí nebo jsi někdy některé vynechala? Proč?
- Dařily se ti cviky dobře nebo ti některé dělaly potíže? Které?
- Zažila jsi během cvičení nějaký nepříjemný prožitek/zážitek/moment, který by tě vyrušil z relaxace? Jak ses s ním vypořádala?
- Jak ses cítila po cvičení? Jak reagovalo tvé tělo? Jaké jsi zažívala pocity?
- Odcházela jsi po cvičení v příjemné náladě, uvolněná, odpočatá? Nebo tě cvičení rozladilo a unavilo?

4) Dlouhodobý efekt

- Spatřuješ něco kladného na tom, že jsi prošla 9 lekcemi JPR? Je něco co, se pozitivně v tvém životě změnilo/odehrává a ty to dáváš do souvislosti s JPR?
- Spatřuješ něco negativního na tom, že jsi prošla 9 lekcemi JPR? Je něco co, se negativně v tvém životě změnilo/odehrává a ty to dáváš do souvislosti s JPR?
- Napadá tě nějaký důvod, proč se u tebe neprojevil dlouhodobý efekt této metody?

5) Zhodnocení faktorů způsobujících potíže při praktikování JPR + domácí přípravy

- Cvičila jsi doma dle elektronicky zasláných instrukcí?
- Jak často a v jaké frekvenci jsi cvičila?
- Napadají tě nějaké důvody, proč jsi doma JPR nepochvíčovala?
- Dokázala by sis vzpomenout na něco, co ti během cvičení dělalo potíže?
- Kdyby byla ta možnost a „kurz“ pokračoval, měla bys zájem stále docházet?

6) Obecné zhodnocení + vlastní příspěvek probanda

- Vnímáš svou účast na JPR v něčem přínosnou, plyne pro tebe z absolvování kurzu nějaká pozitivní zkušenost?
- Prožila jsi nějakou negativní zkušenost v souvislosti s účastí na JPR?
- S čím jsi během docházení na cvičení byla spokojena?
- Je naopak něco, co bys na „kurzu“ změnila? Napadá tě cokoliv, jak by se dalo cvičení vylepšit, uvítám jakékoliv rady, náměty i připomínky, co by se dalo příště udělat jinak?
- Napadá tě ještě něco, co bys chtěla dodat nebo mi říct?

Příloha 5: Instrukce pro domácí přípravu

RELAXACE RUKOU

Základní poloha při cvičení je vleže na zádech, ruce podél těla dlaněmi dolů, nohy mírně od sebe.

1. cvičení

Ležte asi 3 až 4 minuty v klidu na zádech a postupně zavírejte oči. (Prodlení při zavírání očí umožňuje důkladnější uvolnění.) Po tomto předběžném odpočinku ohněte v zápěstí levou (leváci, pokud chtějí pravou) ruku dozadu, dlaň je tedy zdvižena, ale nezdvíhejte přitom předloktí, které klidně odpočívá na gauči/posteli/zemi. Pozorujte nyní mírné pocity napětí vznikající ve svalech horní části levého předloktí. Ohnutí ruky v zápěstí dozadu má trvat několik minut. Poté uvolněte svaly předloktí a nechte tak ruku svou vlastní vahou padnout na podložku. Uvědomte si zážitek uvolnění, relaxaci dříve napjatých svalů. Relaxace v subjektivním smyslu znamená uvolnění a „nicnedělání“.

Po několika minutách znovu ohněte ruku v zápěstí, pozorujte napětí předloktí a poté opět relaxujte. Uvědomte si, že relaxace nevyžaduje žádné úsilí. Není nutné, abyste stahovali svou paži nebo jinou část těla proto, abyste relaxovali své předloktí. To je častá chyba začátečníků, kteří také ještě často hledají pro svoji ruku nejvhodnější polohu.

Důležité je naučit se rozlišovat pocit napětí od pocitů tahu, tlaku, bolesti a podobných pocitů. Tenze je způsobována aktivním úsilím (aktivním stažením svalů), kdežto tah, tlak, apod. jsou pocity vyvolané jinak a není třeba si jich všimnout. Ve výše popsaném cvičení je tenze postižitelná v předloktí, kdežto pocity pasivního tahu je možno pozorovat v zápěstním kloubu. Po několikerém ohnutí ruky v zápěstí dozadu a následující relaxaci věnujeme celou další půlhodinu nepřetržité relaxaci nepřerušované už žádným pohybem.



2. cvičení

Následujícího dne se znovu položte na gauč/postel/zem a uvolněte se. Asi po desetiminutovém odpočinku s očima nejdříve otevřenými, pak pomalu zavíranými jednou ohněte ruku v zápěstí (první cvičení) a po několika minutách ji volně pusťte a nechte několik minut relaxovat. Poté ji ohněte v zápěstí dopředu, setrvejte v tomto ohnutí asi minutu a pozorujte napětí svalů, které umožňuje ohnutí dlaně dolů. Asi třikrát (v intervalu po třech minutách) proveďte totéž ohnutí dlaně dolů, zbytek hodiny věnujte relaxaci předloktí a ostatních částí těla.



3. cvičení

Je, po pomalém zavření očí, věnováno vyvolání relaxace v levé paži a pouhému pozorování jakéhokoli napětí v levé paži – nic víc. Úkolem je zaznamenat začátek tenze, která se v paži může objevit kdykoli. Pokud se nějaká tenze objeví, měli byste být schopni si ji uvědomit a zkusit ji uvolnit pomocí relaxace.

4. cvičení

Po zopakování cvičení prvního a druhého je přidána relaxace svalu dvouhlavého, ohybače v kloubu loketním. Nejdříve si uvědomíte zážitek tenze v tomto svalu, a to v okamžiku ohnutí horní končetiny v lokti v úhlu asi 30° od podložky. Toto ohnutí se opakuje na začátku lekce asi třikrát, poprvé setrváváme v ohnutí asi 2 - 3 minuty s následující několika minutovou relaxací (ruka v předloktí spadne na podložku), podruhé a potřetí asi minutu, mezitím několik minut relaxujeme.

Přesné dávkování tenze a relaxace na minuty není důležité a nedoporučuje se sledovat všechno na hodinkách.



5. cvičení

V této lekci půjde o relaxaci svalu trojhlavého (na spodní straně paže v ležící poloze s dlaněmi dolů). Pocitu napětí v tomto svalu dosáhneme, podložíme-li předloktí několika knížkami a vykonáme-li na tyto knížky mírný tlak. Tento tlak se opakuje asi třikrát, poprvé setrváváme asi 2 - 3 minuty s následující několika minutovou relaxací (ruka v předloktí spadne na podložku), podruhé a potřetí asi minutu, mezitím několik minut relaxujeme.



6. cvičení

Toto cvičení je věnováno prohlubování relaxace ve svalech, na něž byla zatím zaměřena pozornost. Nezapomeňte vynechat všechnu záměrnou tenzi.

7. cvičení

Zde je aplikována poněkud nová metoda vytváření tenze. Cvičící má nechat levou (pravou) paži položenou podél těla na gauči/posteli/zemi, aniž jí pohne. Napětí svalů se má zesilovat postupně během asi třiceti vteřin; po dosažení maxima mají stahy svalů postupně slábnout, až postupně přijdou do opačného směru, tj. do progresivní relaxace.

Jacobson připomíná, že stahování svalů v prvních cvičeních mělo za účel pouze zprostředkovat zážitek pocitu napětí v příslušných svalech. V pozdějších cvičeních má člověk ihned začít s relaxací, tzn. nezvykat si, aby relaxaci předcházelo cvičení napětí.

Stahy svalů opět provedeme třikrát, kdy se doba tenze postupně zkracuje, nezapomeneme mezi jednotlivými tenzemi dostatečně dlouho relaxovat. Poslední půlhodinu se věnujeme jen relaxaci, nerušené jakoukoli záměrnou tenzí.

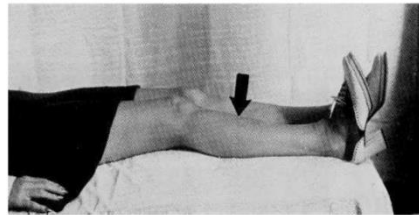
Poznámka: šipky na obrázcích ukazují na místo, kde byste při daném cviku měli cítit napětí a tuto část svalů v následném uvolnění budete relaxovat.

RELAXACE NOHOU

Jde o rozpoznání a relaxování šesti svalových skupin na každé noze.

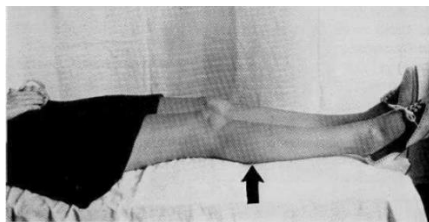
1. cvičení

Ohnutí špičky chodidla směrem k tváři vyvolá napětí ve svalstvu na povrchu nohy trochu pod kolenem.



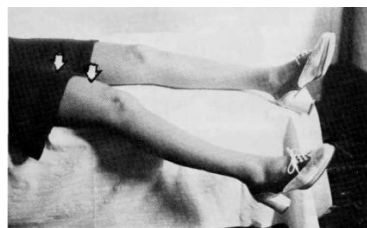
2. cvičení

Ohnutí chodidla opačným směrem vyvolá napětí v lýtku.



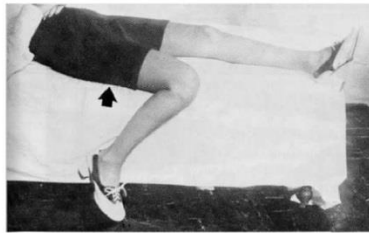
3. cvičení

Pocit napětí v horní části stehna si můžeme uvědomit, když ležíme tak, že levá noha visí volně natažena z gauče.



4. cvičení

Napětí v dolní části stehna pocítíme, když nohu pokrčíme v koleně.



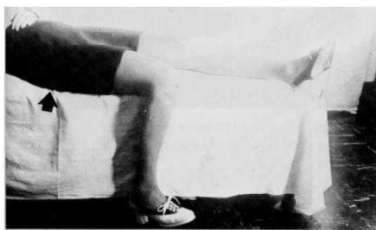
5. cvičení

Pozvednutí nohy ohnuté v kyčli vyvolá napětí v krajině kyčelní a ve svalecth břišních.



6. cvičení

Podložením nohy pod kolenem několika knihami a tlakem na ně se projeví tenze v hýždích.



Cviky dělejte podle přiložených obrázků, každé cvičení by mělo trvat přibližně 30 minut, daný cvik provedete 3x (pokaždé asi 2-3 minuty, kdy má být daná svalová skupina v napětí) mezi cviky probíhá relaxace uvolněných svalů (3-4 minuty). Cvičení začínejte VŽDY relaxací – nechte si na začátku 5 minut, kdy jen ležíte a snažíte se identifikovat tenzi v pažích nebo nohách a poté ji relaxovat. Za posledním cvikem si taky udělejte minimálně 5 minutovou relaxaci a soustřeďte se na svaly, které jste v dané lekci zapojovali.

Začíná cvičit levá noha, pravou nechte odpočívat na podložce. Po zvládnutí všech šesti cviků se přechází na pravou nohu, pro kterou platí stejné instrukce.

RELAXACE RUKOU A NOHOU

1. cvičení

Ležte asi 3 až 4 minuty v klidu na zádech a postupně zavírejte oči. Po tomto předběžném odpočinku ohněte v zápěstí levou i pravou ruku dozadu, dlaně jsou tedy zdviženy, ale nezdvihejte přitom předloktí, které klidně odpočívají na gauči/posteli/zemi. Pozorujte nyní mírné pocity napětí vznikající ve svalecth horní části obou předloktí. Ohnutí rukou v zápěstí dozadu má trvat několik minut. Poté uvolníme svaly předloktí a necháme tak ruce svou vlastní vahou padnout na podložku. Ve stejný moment, kdy ohnete ruce, ohněte špičky chodidel směrem k tváři. Vyvoláte napětí ve svalecth na povrchu nohou trochu pod kolena. Po několika minutách znovu ohněte ruce v zápěstí, pozorujte napětí (tenzi) předloktí a zároveň ohněte špičky chodidel

směrem k tváři (flexujte), poté opět relaxujte. Uvědomte si, že relaxace nevyžaduje žádné úsilí. Není nutné, abyste stahovali své paže, nohy nebo jinou část těla proto, abyste relaxovali svoje předloktí nebo holeně. To je častá chyba začátečníků, kteří také často hledají pro svoje končetiny nevhodnější polohu. Naposledy flexujte všechny čtyři končetiny najednou a poté je uvolněte. Zbytek času věnujte pouze relaxaci a uvědomování si uvolnění.

Důležité je naučit se rozlišovat pocit napětí od pocitů tahu, tlaku, bolesti a podobných pocitů. Tenze je způsobována aktivním úsilím (aktivním stažením svalů), kdežto tah, tlak, apod. jsou pocity vyvolané jinak a není třeba si jich všimnout.

2. cvičení

Následujícího dne se znovu položte na gauč/postel/zem a uvolněte se. Asi po pětiminutovém odpočinku s očima nejdříve otevřenými, pak pomalu zavíranými jednou ohněte ruce v zápěstí a špičky ohněte směrem k obličejí (první cvičení) a po několika minutách je volně pusťte a nechte několik minut relaxovat. Poté dlaně ohněte v zápěstí dopředu a chodidla propněte směrem k zemi (udělejte špičky), setrvejte v tomto ohnutí asi dvě minuty a pozorujte napětí svalů, které umožňuje ohnutí dlaně dolů a svaly lýtek. Asi třikrát (v intervalu po třech minutách) proveďte totéž ohnutí všech čtyř končetin, zbytek hodiny věnujte relaxaci předloktí, lýtek a ostatních částí těla.

3. cvičení

Po zopakování cvičení prvního a druhého je přidána relaxace svalu dvouhavlého, ohybače v kloubu loketním. Nejdříve se uvědomíme zážitek tenze v tomto svalu, a to v okamžiku ohnutí obou horních končetin v lokti v úhlu asi 30° od podložky. Pociť napětí v horní části stehna si můžeme uvědomit, když ležíme tak, že levá noha visí volně natažena z gauče. Noha může cvičit jen jedna, kdežto ruce cvičí stále obě. Toto cvičení se opakuje asi třikrát, poprvé setrváváme v ohnutí asi 2 - 3 minuty s následující několika minutovou relaxací (ruce v předloktí spadne na podložku, nohu vrátíme zpět na postel/gauč), podruhé a potřetí asi minutu, mezitím několik minut relaxujeme.

4. cvičení

V této lekci půjde o relaxaci svalu trojhlavého (na spodní straně paže v ležící poloze s dlaněmi dolů). Pociť napětí v tomto svalu dosáhneme, podložíme-li předloktí několika knihami a vykonáme-li na tyto knížky mírný tlak. Napětí v dolní části stehna pociťme, když nohu pokrčíme v koleně (lze jemně tlačít stehnem do podložky). Tento den cvičí noha, která v den předešlý necvičila, ruce opět cvičí obě. Tento tlak se opakuje asi třikrát, poprvé setrváváme asi 2 - 3 minuty s následující několika minutovou relaxací (ruce v předloktí spadnou na podložku, noha se vrátí zpět na podložku), podruhé a potřetí asi minutu, mezitím několik minut relaxujeme.

5. cvičení

Cvičící má nechat obě paže položené podél těla na gauči/posteli/zemi, aniž jimi pohne. Napětí svalů (zatnout svaly rukou) se má zesilovat postupně během asi třiceti vteřin; po dosažení maxima mají stahy svalů postupně slábnout, až postupně přijdou do opačného směru, tj. do progresivní relaxace. Podložením nohy pod kolenem několika knihami a tlakem na ně se projeví tenze v hýždích. Stahy svalů opět provedeme třikrát, kdy se doba tenze postupně zkracuje, nezapomeneme mezi jednotlivými tenzemi dostatečně dlouho relaxovat. Poslední část cvičení se věnujeme jen relaxaci, nerušené jakoukoli záměrnou tenzí.

6. cvičení

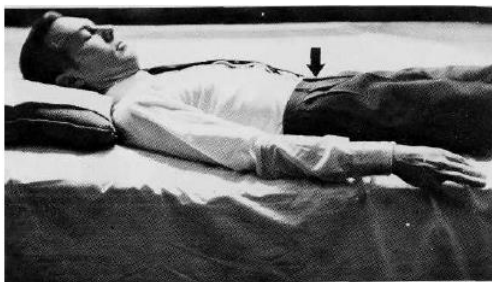
Je totožné jako cvičení páté, jen se vymění noha, pokud v pátém cvičení cvičila noha pravá, v šestém bude cvičit noha levá.

RELAXACE TRUPU, RAMEN, KRKU

Relaxace trupu

1. cvičení

Stáhnutím břišních svalů si cvičící uvědomí tenzi v těchto svalech. Napětí se objeví na povrchu celého břicha. Téhož pocitu dosáhne, když se z ležící polohy na zádech ohne nahoru a dopředu (tj. posadí se a předkloní). Druhá varianta se praktikuje, pokud cvičící nedokáže dostatečně zatáhnout břicho a při zatnutí svalů necítí žádnou tenzi, lepší je cvičit a relaxovat vleže.



2. cvičení

Svaly podél páteře se dostanou do tenze, pokud cvičící ohne bedra do oblouku, prohnete se v kříži. Intenzivnějšího pocitu napětí dosáhne, když se povede dostat bedra nad podložku, do vzduchu.



3. cvičení

Lokalizaci napětí ve svalech dýchacích by měla předcházet několika minutová relaxace. Po hlubokém nadechnutí se objeví jemné difúzní pocity tenze po celém hrudníku. Nejsou zjevné při vydechnutí. Cvičící někdy mylně udávají, že mají pocit tenze pouze při hlubokém nadechnutí pod hrudní kostí a jen tak dlouho, dokud zadržují dech. Jakmile se však podaří objevit tenzi v průběhu hlubokého dýchání, je možno ji poznat také při normálním dýchání. Způsob relaxace hrudi je stejný jako relaxace paže. Ať dech jde samovolně, cílem relaxace je zbavit dýchání volných vlivů. Kontrola dechu tedy není pomůckou k progresivní relaxaci.



Každý den by měl být věnován jednomu cviku, tudíž cvičení a relaxace trupu by měla probíhat 3 dny. Cvičení je totožné s předchozími instrukcemi.

Relaxace ramen

1. cvičení

Předpažení (je možné i zkřížení) paží je doprovázeno tenzí na přední straně hrudi, sousedící s paží. Paže směřují ke stropu a cvičící se snaží je jemně tlačit k sobě, aby lépe zaznamenal tenzi.

2. cvičení

Otáčení ramen dozadu a k páteři je doprovázeno tenzí v krajině mezi lopatkami. Cvičící položí opatrně paže za hlavu a znovu se pokouší je k sobě jemně přitahovat, zvětší tak tenzi v těchto svalech.

3. cvičení

Pokrčení ramen je doprovázeno tenzí v horní části ramen a po stranách krku. Při tomto cviku se nezvedají ramena z podložky, sunou se po ní.

Cvičení a relaxace ramen lze zahrnout ke cvičení trupu nebo jim věnovat samostatný den, pro lepší rozpoznání jednotlivých tenzí.

Relaxace krku

1. cvičení

Pro poznání tenzí na levé straně krku je třeba naklonit hlavu nalevo, pro poznání tenzí na pravé straně naklonit hlavu napravo, poznání tenzí na přední a na zadní straně krku je umožněno skloněním hlavy dopředu a dozadu. Při všech cvicích musí hlava zůstat položena na podložce. Když cvičíme naklonění do jedné i druhé strany, je důležité si uvědomit, že tenzi, kterou máme cítit, se objeví na té straně, kam hlavu ukláníme, nejedná se o protažení svalů na druhé straně krku.

Relaxace krku má probíhat 2 dny. První den cvičíme nakloněné napravo a nalevo. Druhý den sklonění hlavy dopředu a dozadu.



RELAXACE OČÍ

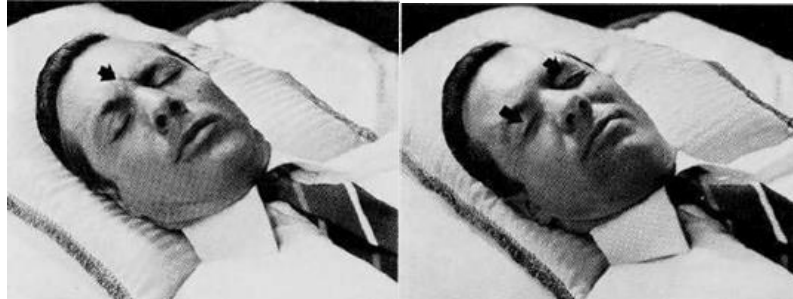
1. cvičení

Při prvním cvičení se rozeznává tenze při vraštění čela, pomoci si můžete zvednutím obočí, tenze je pod svraštěnou kůží. Soustředte se na svaly na čele, nezapojte do vraštění oči a kořen nosu.



2. cvičení

Dalším cvikem je stáhnutí obočí a pevné zavření očí, přičemž lze postihnout tenzi ve víčkách a u kořene nosu.



3. cvičení

Následuje při zavřených očích „pohled“ doleva a pozorování tenze v krajině oční bulvy.



4. cvičení

Je stejné jako cvičení 3. jenže pohled směřuje doprava.

5. cvičení

Je stejné jako cvičení 3. avšak pohled směřuje nahoru.

6. cvičení

Je stejné jako cvičení 3. ovšem pohled směřuje dolů.

Každý pohyb nebo akt je opakován tak dlouho, dokud se neobjeví příslušný pocit tenze, jež je odstraněn. Když jsou oči kompletně uvolněny, jsou ponechány samy sobě, podobně jako tomu bylo u paže. K relaxaci oční bulvy je obvykle potřeba mnoho opakování.

7. cvičení

Když jedinec dosáhl úspěchu v předešlém cvičení, otevře oči a pozorujte, co se odehrává v krajině jeho očí, když se dívá od stropu k podlaze a naopak. Zažije pocit přechodného napětí. Opakuje to několikrát, aby tuto zkušenost intenzivně prožil. Chce-li zabránit vyčerpání očí, musí se nejprve seznámit s prostředky, jak rozeznat svalovou tenzi v oční krajině. Snaží se rozeznat tenzi vznikající při pohybech očí. Poznává také trvalé napětí vznikající při upřeném pohledu na nějaké místo před sebou, vzdálené asi 1,5 - 2 metry. Odlišuje pocity napětí od pocitu pálení nebo tahů. Tenze je důležitější, protože je to vaše činnost. Kdykoliv si nejste jisti, co

je vlastně projevem tenze (ať už v očích nebo v jiné oblasti), ohněte ruku v zápěstí a pak znovu poznávejte pocity v horní části předloktí, které známe jako tenzi. To vám pomůže udržet vaši zkušenost.

RELAXACE ZRAKOVÝCH PŘEDSTAV

Pro následující cvičení budete potřebovat klidný pokoj, kde vás naprosto nic nebude rušit.

1. cvičení

Asi po pěti minutách úplné nebo téměř úplné relaxace ve všech částech těla si se zavřenými víčky se začne představovat, že cvičící vidíte strop a poté podlahu místnosti, ve které leží. Je-li úspěšný, může pozorovat pocity napětí podobné těm, které zažil dříve, když s otevřenými očima sledoval prostor od stropu k podlaze. Napětí lze postihnout ihned, někdy však je tak slabé, že je třeba častého opakování.

Po tomto cvičení představivosti relaxuje své oči úplně 5 minut. Poté si představí, že vidí zeď po své levé straně a pak po pravé straně, představuje si každou stěnu postupně, až získá zručnost v postřehování tenzí vznikajících v průběhu vaší imaginace. Po relaxaci očí představování zmizí.

Tyto tři cvičení provádí minimálně tři dny, je důležité naučit se rozpoznat i slabé tenze v oblasti očí a dále je nechat pomoci relaxace uvolnit.

2. cvičení

V dalším cvičení si lze (po předchozí úplné relaxaci) představovat mimojedoucí automobil. Je-li dostatečně rychlý v pozorování, pravděpodobně zachytí krátce se vynořivší obraz auta, doprovázený slabými pocity napětí v krajině očních bulv, jako by oči sledovaly auto. Nemá-li úspěch s pozorováním, měl by relaxovat a tuto zkušenost opakovat. Některé osoby uvádějí, že nemají jasné vizuální představy, auto v představách nevidí, ale přesto pociťují napětí, jakoby auto sledovaly. Návik tohoto cvičení také praktikujte dva dny.

3. cvičení

Podobně může být prováděno cvičení imaginace s jinými jednoduchými předměty, které se mohou a nemusí pohybovat, jako je jedoucí vlak, letící pták, květina kymácející se ve větru, vysoký strom, míč kutálející se po zemi, trojúhelník, čtverec. Minimálně jedenkrát si zkusí představit předmět, který se v jeho představách nebude hýbat. A minimálně jednou předmět, který bude pohyblivý. Je to kvůli zaznamenání pocitu tenze trvajícím a přechodným.

Nabude-li zručnosti při sledování slabých očních tenzí, může se učit složitějším úkolům, např. pozorování své oční tenze, při čtení ranních novin, při řešení aritmetického příkladu, ...

Nejvíce osob vypovídá, že jejich vizuální představy jsou doprovázeny napětím očních svalů, jako by objekt skutečně pozorovaly.

Po úplné relaxaci svalů oční bulvy, když byla odstraněna i nepatrná tenze, která vzniká v průběhu představování, bezpochyby zjistíte, že mysl přestává být aktivní, což je cílem tohoto týdenního náviku.

RELAXACE DALŠÍCH SVALŮ OBLIČEJE

1. cvičení

Při pevném sevření čelistí pozorujeme tenzi rozpínající se v úhlu čelisti a spánku. Je to jako když se dělá u zubaře skus zubů, sílu věnujte na stoličky, přední zuby nemusíte tolik zatěžovat. Cvičení se provádí jeden den.

2. cvičení

Otevření úst (čelistí) na maximum vyvolá tenzi, kterou je možno lokalizovat přibližně do oblasti před ušima, ale hlouběji ve tkáních. Cvičení provádějte jeden den.

3. cvičení

Při vycenění zubů pozorujte tenzi ve tvářích (nikoli na rtech, tam je jiný pocit). Cvičení provádějte jeden den.

4. cvičení

Při zaokrouhlení rtů, jako bychom říkali písmeno „O“, pozorujte tenzi ve rtech. Snažte se více soustředit na tenzi ve rtech, nikoli ve tvářích. Cvičení provádějte jeden den.

5. cvičení

Zatáhnutím jazyka v zavřených ústech, pokusíte se ho zatáhnout (zkrácení jeho délky) směrem k jícnu, normálně leží volně na spodním patře, je doprovázeno tenzí v samotném jazyku a také v krajině úst a za bradou. Cvičení provádějte dva dny.

6. cvičení

Po absolvování předcházejících cvičení je možno přistoupit k řečovým cvikům. Po obvyklých pěti minutách předběžné relaxace počítejte nahlas do desíti, a to dostatečně pomalu, abyste mohli pozorovat, co se děje. Po dostatečném množství opakování byste měli při vyslovování pociťovat tenzi v jazyku, ve rtech, v krajině čelistí a hrdla. Pozorujete-li tenzi, relaxujte na chvíli a znovu vyslovujte o polovinu tišeji než předtím, pak by se měly objevit tenze slabší. Poté vyslovujte stěží slyšitelně a pozorujte. Po další relaxaci počítejte jako byste si pouze počítání představovali. Poté velmi kompletně relaxujte řečový aparát – svaly jazyka, rtů, čelistí, hrdla, prsou a bránice. Provedete-li to, shledáte, že si už nic nepředstavujete a nemluvíte k sobě. Cvičení provádějte tři dny.

RELAXACE PŘEDSTAVOVANÉ ŘEČI

Můžete si představit sama sebe, jak mluvíte s různými lidmi (nejlepší kamarádka, zkoušející profesor, hádka se spolubydlicí, objednávání jídla v restauraci, ...). Dobrý pozorovatel uvádí, že má jemné tenze v jazyku, ve rtech nebo v hrdle, když mluví ve svých představách. Někdy pociťuje tenze ve svalech čelistí a na dolním patře v ústech. Nezapomenete uvést také tenze na prsou a na břiše související s dýcháním – ty se mění podle rázu představované řeči. Představované zvuky bývají také doprovázeny tenzemi v očních svalech, jako by hleděly na zdroj zvuků.

Trénovaný jedinec, který má vysokou nervovou tenzi, vypovídá, že pociťuje mnoho hrubých a nejasných tenzí v různých částech těla.

Tak také popisuje své pocity silně nervózní osoba, což koresponduje s Jacobsonovými vnějšími pozorováními svalového napětí. Jacobson je toho názoru, že to, co se nazývá nervozitou, je vytvářeno z různých pocitů neuspořádané svalové tenze.

Aby byla zmenšena nežádoucí duševní aktivita, vyžaduje to neobyčejně intenzivní relaxaci svalů očí a řečového aparátu. Důkladná praxe je nezbytná. Je třeba, aby uvedené svaly byly relaxovány tímž způsobem jako svaly paže.

Trápí-li vás starost nebo jste-li rozrušeni, vidíte věci ve svých představách nebo mluvíte sami k sobě. Na základě četných pozorování Jacobson zjistil, že rychlým uvolněním tenze příslušné svalové partie lze mechanicky zabránit působení zhoubné činnosti.