

Progresivní relaxace

- přispívá k uvolnění, nabytí energie, odolnosti vůči stresu, napomáhá k usínání, zlepšuje soustředění a paměť, zvyšuje sebedůvěru
- nutno cvičit, alespoň týdně tréninku, denně, pravidelně
- nácvik probíhá v klidném nerušeném prostředí, vyvětrané místnosti nebo na čerstvém vzduchu, v sedě či ve stoje, se zavřenýma očima
- nácvik spočívá ve střídání napětí a uvolnění jednotlivých svalových skupin: po dobu asi pěti vteřin maximální napětí, následujících asi deset vteřin uvolnění
- postupujeme od paží k hlavě, trupu a nohám:
 - **pěsti** (sevrít prsty)
 - **bicepsy** (ohneme paži v lokti)
 - **tricepsy** (napneme paži, tlačíme přeloktí dozadu)
 - **ramena** (zvednout k uším)
 - **lopatky** (tlačíme k sobě)
 - **spánky** (vyhladíme čelo, tlačíme ušní boltce dozadu)
 - **čelo** (svraštíme, „zachmuření“)
 - **obočí** (zvedneme, „údiv“)
 - **oči** (sevráme víčka)
 - **rtý** (ústa do kroužku)
 - **tváře** (ústa do široké linky)
 - **jazyk** (tlačíme proti hornímu patru)
 - **záklon** hlavy
 - **předklon** hlavy
 - **hrudník** (zadržíme dech po hlubokém nádechu)
 - **břicho** (přinutíme „ztvrdnout“)
 - **hýždě** (tlačíme k sobě)
 - **stehna** (přitahujeme česky kolenou vzhůru)
 - **lýtka** (stoj na špičkách, v sedě přitáhneme špičky prstů na nohou k holením)
 - několikrát hluboký **nádech/výdech**

Relaxace bez napětí

- cvičíme poté, kdy jsme dobře zvládli předchozí progresivní relaxaci
- v průběhu hlubokého dýchání od nohou k hlavě skenujeme uvolnění jednotlivých svalových skupin a v případě napětí uvolňujeme

Rychlá relaxace

- aplikujeme již nacvičenou relaxaci bez napětí v různých situacích
- 15-20x denně v nestresujících podmínkách, 1-3x hluboký nádech a výdech, poté uvolnění všech sval. skupin

Aplikovaná relaxace

- aplikujeme již nacvičenou relaxaci bez napětí k prevenci či redukci stresu
- buď před obvykle prožívaným stresem či přímo ve stresové situaci