

Relaxační techniky

Nejdůležitější roli při relaxaci hraje prostředí vztahu důvěry. Na druhém místě pak hudba, která k člověku přichází.

K relaxaci je třeba používat zdravou hudbu, ne syntetizátory.

Na konci, po doznění hudby musí následovat ticho (alespoň 30 vteřin).

Po relaxaci následuje aktivizace – počítání od 10 do 1, tanec rukou v leže, tanec hlavy a trupu v sedě, roztančení celého těla ve stoje.

Osoby s mentálním postižením je třeba aktivizovat osobně – dotekem, oslovením.

Kontraindikace relaxačních technik:

- **lidé po traumatu – potřebují zpevnění, ne uvolnění**
- **děti a dospělí v regresi (znakem u dětí je návrat k šišlání, pomočování; u dospělých je znakem útek do spánku či nemoci) – potřebují zpevnění**
- **lidé s psychózami (strach ze ztráty kontroly)**
- **nedoporučuje se lidem s epilepsií a schizofrenií**

Zpěv v rytmu dechu

Využití pro děti i dospělé (též pro osoby těžce nemocné, v komatu, pooperační stavy na jednotce intenzivní péče). Technika umožňuje vytvořit bezpečné prostředí a uvolnění skrze zážitek blízkosti druhého člověka.

Položíme svou ruku na hrud' či břicho (podle místa dýchání) druhého a s jeho výdechem improvizujeme jednoduché vokály v duchu ukolébavky: ha-ha-hou-hou. Ideální délka trvání je 10 – 20 minut. Do nádechu nezpíváme, některé výdechy můžeme vynechat. U dětí zpíváme vokály volně, s dechem je nekoordinujeme.

U zdravých osob, zvláště u dětí v ústavní péči (které bývají spíše zpomalené) musí vždy následovat nějaká aktivizační technika.

Hluboká relaxace při hudbě

Postupné uvolnění všech částí těla, pozorování dechu, srdečního tepu, procházka vlastním tělem, nalezení vlastního středu, ukotvení, sebebřijetí.

Meditace – umění naslouchání

Jednoduché meditační techniky umožňují intenzivní setkání sama se sebou, včetně zážitku hlubokého ticha a míru. I když se nejedná o specificky MT techniku, je možno ji spojit právě s nasloucháním vnitřní hudbě a přicházejícím duchovním podnětům.