

RELAXÁCIA PODĽA KNUDSENA

1. Hlavou sa treba otočiť k cvičiteľovi, telo pohodlne uložiť, hlava sa opiera o stred lebky, pripraviť sa na 25 minútové znehybnenie.
2. Len pri nehybnosti možno správne precítiť relaxáciu. Pevne sa rozhodnúť pre nehybnosť. Ešte je možnosť polohu poopraviť.
3. Vysloviť si sugesciu: teraz budem relaxovať, je to jediná vec, čo budem robiť. Niet ničoho iného, budem len relaxovať, teraz budem relaxovať. (Viackrát opakovať).
4. Uvedomujem si dotyk s podložkou, nepotrebujem k tomu žiadne úsilie, presne rozlišujem jednotlivé miesta dotyku, pod päťami atď. Neskúmam telo, ani podložku, len dotykovú plochu. Pomaly a postupne cez ňu prechádzam. Uvedomujem si celú dotykovú plochu, nie telo, len plochu dotyku.
5. Uvedomujem si striedavo dotyk medzi perami a medzi telom a podložkou.
6. Cítim celé telo, jeho nehybnosť. Všade je nehybnosť: oči, pery, dolná čeľusť, plecia atď. (slovne prejsť celé telo). Celé telo je nehybné, uvedomujem si nehybnosť tela.
7. Cítim, že nehybné telo je živé, plné života, cítim, že telo žije, že telo dýcha, dych plynie sám od seba, len to cítim.
8. Uvedomujem si dych, či je pravidelný, alebo plytký, alebo hlboký – nechávam ho voľne plynúť, len si dych uvedomujem, nezasahujem.
9. Uvedomujem si dotyky vzduchu v nose, ako prúdi dnu i von. Nechávam všetko voľne plynúť, pokračujem v relaxácii, len si všetko stále uvedomujem.
10. Uvedomujem si ako dýcha pravá nosová dierka a ľavá nosová dierka. Striedavo si uvedomujem obe dierky: nádych ľavou, výdych pravou, nádych pravou, výdych ľavou.... Opakujem 5-krát. Potom 5-krát obidvomi dierkami, atď.: 5-krát striedavo, 5-krát cez obe dierky. Pozorne počítam. Ak sa pomýlim, začnem odznova.
11. Prestávam si všímať dýchanie. Je krásny jarný deň v lese, hlboko to prežívam a precitujem: pučiace stromy, prvé kvety, motýle, voňavá zem, jazierko...Vidím v duchu krásnu červenú ružu, kvitnúcu jablňu, dedinku pod horou, kostolík, zvony, svetlo mesiaca v úplnku, východ slnka, trojuholník, špirála, kruh.
12. Uvedomujem si celé telo, celé telo, cítim jeho nehybnosť, uvedomujem si svoju bdelosť, viem, že relaxujem. Pripravím sa na ukončenie relaxácie.
13. Uvedomujem si okolie, otváram oči, pohybujem prstami, celým telom, posadím sa a poďívam sa na okolie. Cítim úplnú uvoľnenosť. Ešte tri minúty mlčky posedím...

Knudsen ďalej radí:

* Ak sa do relaxácie zaradi autosugescia (*sankalpa*), želanie nezdôvodňovať, opakovať ho rýchlo, aby sa nevotreli iné myšlienky. Vytvoriť si vernú predstavu želania a nemeniť ju. Denným opakovaním získa na jasnosti a plasticity. Mysel treba cvičiť k sústredenosti.

* Autosugescia je vhodná pred spánkom a po prebudení. Opakovať si 20-krát monotónnym spôsobom formulku, napríklad: *Každý deň sa mi po každej stránke darí lepšie a lepšie*. Pritom hýbať perami, vypnúť úplne vôľové zasahovanie, úplne sa uvoľniť a s dôverou sa oddať len vernej predstave. Rýchly účinok sa dosahuje len výnimočne, väčšina ľudí to potrebuje nacvičovať dlhší čas, avšak uspieť môže každý, okrem skeptikov a duševne obmedzených ľudí. Najlepšie je zvyknúť si robiť to každý deň v rovnakom čase. Počet opakovaní si môžeme odpočítavať na prstoch, alebo si urobiť počítadlo, napríklad šnúрку s 20 guľčkami. Nesmieme pri tom zaspáť, treba si udržať kontrolu nad formulkou autosugescie. *Sankalpa* sa má vyslovovať jasne a presvedčivo, prikazovacím spôsobom a hlasitosťou bežnej reči.

* Proti stresu je najlepšie použiť relaxáciu. Uvoľnené sústredenie sa na čokoľvek je tiež relaxáciou.

* Spánok má prinášať uvoľnenie od starostí a bolestí. Je to dar prírody, aby sme sa mohli presvedčiť o možnosti oslobodenia od útrap ega. Zažívame to pri prebúdzaní, keď ešte nie sme pod tyranou myšlienok.

Poznámka: Ešte za socializmu sa *konala v Karvinej – Darkove konferencia o využití jogy v terapii. Na konferencii vystúpili Knudsen a Peo dvaja učitelia spoločnej škandinávskej školy jogy (Dánsko, Nórsko, Švédsko). Mali zaujímavé prednášky i ukážky cvičení. Jednu relaxáciu som si odpustil a zapisoval Knudsenovo slovné vedenie. Samozrejme, ktosi to ešte musel prekladať, ale vzhľadom na to, že išlo o angličtinu, domnievam sa, že v podstate som všetko zachytil správne.*