



Podle novodobých výzkumů na poli neurofyzologie se ukazuje, že na zpracování emocí se nepodílí pouze náš mozek, ale celý organismus. Výraznou roli při zvládnání stresu, napětí a náročných nebo zahlcujících emocí může mít právě dech a činnost srdce. Všichni lidé se shodnou na tom, že srdce je velmi důležitým orgánem pro fungování těla. Málokdo však již ví, že srdce je také důležitým orgánem pro zpracování různých emočních stavů. Srdce je totiž nejsilnějším rytmickým nástrojem v těle, je zároveň hormonální žlázou, specifickým smyslovým orgánem a jeho zhruba 40 tisíc nervových buněk tvoří něco jako "další malý mozek", který se může rozhodovat i nezávisle na mysli (a někdy i jinak než chce mysl, případně může poupravovat informaci a posílat ji zpět do mozku). Srdce je silně propojeno s centry mozku, které jsou zodpovědné za emoční prožívání a rozhodování. „Nekoherence“ srdce (což se dá trochu nepřesně přeložit jako nevyváženost ve změnách frekvence srdečního rytmu) je silnou zprávou pro celý organismus a naopak „srdeční koherence“ může být silným zdrojem uklidnění a pomoci při řešení prožívání. Dobrou zprávou je to, že lze srdeční koherenci ovlivnit a trénovat. Snad nejjednodušším a zároveň nejsilnějším prostředkem, jak ovlivnit srdeční koherenci je právě pokojné dýchání. Pokud má člověk vypěstovaný návyk pokojného dýchání, může si pomoci v dané situaci uklidnit se a získat vyrovnanost, a to pomůže tomu, aby tuto situaci pak dál mohl konstruktivně řešit.

Postup

- *Pohodlně se posaďte, záda mějte rovná, vzpřímená. Začněte pomalu, zhluboka a zároveň pokojně dýchat*
- *Udělejte pomalý nádech nosem na 5 sekund (můžete si v duchu počítat: „první – druhá – třetí – čtvrtá – pátá“)*
- *Vydechněte pomalu (pusou nebo nosem) na 5 sekund („první – druhá – třetí – čtvrtá – pátá“)*

Pro správnou frekvenci dýchání nemusíte používat jen počítání, ale také aplikace v tabletu nebo chytrém telefonu. Stáhnout se dá na google play např. **Respi 5/5** - doporučuji zde v "settings" odnastavit zvuky a ukazování čísel a pak také zařízení ztlumit, protože po několika minutách se ozve docela výrazný zvuk gongu. Dále jsou k dispozici zajímavé aplikace **Kardia** nebo **My cardiac coherence**.

Při klidném dýchání se nestačí jen nadechnout a vydechnout pomalu, ale také zhluboka až do břicha, a tím využít svaly bránice a plnou kapacitu plic (hluboké dýchání poznáte tak, že když si položíte na břicho ruku, bude se vám ruka při nádechu zvedat a při výdechu klesat. Můžete si to předem vyzkoušet např. vleže. Pomáhá si představit, že Vaše břicho je balón, který máte při nádechu nafouknout a při výdechu vyfouknout). Ramena a hrud' by měly být při dýchání uvolněné (dýchání by mělo být bránicí a břichem spíše než rameny a horní částí hrudi). Pokud by to bylo napoprvé těžké, udělejte první cvičení vleže, dejte si jednu ruku na břicho, druhou na srdce a dýchejte tak, aby se pohybovala hlavně ruka na břiše. Pokud se někdy během cvičení stane, že někdy vydechnete nebo se plně nadechnete dřív, než dopočítáte, vyplňte zbylý interval malou pauzou. Rozhodně se však nějak nepřemáhejte a vše dělejte s citem a jemně.

Dýchejte prohloubeně nějakou chvíli (např. 5 nebo i 10 minut) a poté jen pozorujte prohloubený dech bez dalšího záměrného ovlivňování (nechte prostě dech plynout svým tempem) nebo setrvejte v pokojné chvíli.

Poznámky na závěr

- Velmi důležitý je **pravidelný trénink**. Abyste mohli využívat techniku v náročných situacích, musíte ji mít zažitou a musíte se v ní stát expertem. Jediný způsob, jak se stát expertem, je trénovat to každý den.
- Trénujte techniku, když jste v klidu (ne v rozrušení nebo napětí).
- Jakmile si techniku osvojíte, můžete ji zkoušet v potřebných situacích.