

Pokojné cvičení

Pokud Vy nebo Vaše dítě trpíte nervozitou, úzkostí nebo stresem, může být pro vás tato technika velmi přínosná. Zjistilo se, že když zakoušíme úzkost nebo stres, aniž bychom si to uvědomovali, jsou ovlivněny mnohé tělesné procesy – včetně dýchání a srdeční činnosti. Tělo a mysl se vzájemně ovlivňují a mohou si pomáhat. Následující technika vychází hned z několika zkušeností.



- a) Klidné a pomalé *dýchání* působí na organismus silně relaxačně.
- b) Správné naladění srdce do stavu tzv. *koherence* může napomoci při snížení aktuálního nebo i chronického stresu a při zvládnutí emočně náročných situací.
- c) Důkladná *imaginace* (představování si) příjemné scény napomáhá zklidnění a naladění se do podobného emočního stavu. Tento pozitivní emoční stav je dobrým základem pro adekvátní reakce a zvládnutí situace.
- d) *Věta*, kterou si v duchu nebo polohlasně nějakou dobu opakujeme, na nás působí sugestivně (začíná nás ovlivňovat), a to i tehdy, aniž bychom jí v tu chvíli přikládali váhu nebo se jí snažili maximálně věřit.

Postup:

1. Ruka na srdce

Dejte si pravou ruku na oblast srdce a zaměřte zde svou pozornost (v případě, kdy to není vhodné, tak pouze zaměřte pozornost na oblast srdce).

2. Klidné dýchání do srdce

Udělejte několik velmi klidných a pomalých nádechů a výdechů a představujte si, že dýcháte jakoby přes srdce. Nádech by měl trvat zhruba 5 sekund a stejně tak dlouze výdech (pro děti 4 sekundy nádech a 4 sekundy výdech). Dýchejte však jemně, nenásilně a prohloubeně. Stačí udělat několik takových nádechů (např. 5 - 10)

3. Příjemná představa

Představte si příjemnou zkušenost – může to být něco srdečného, např. vzpomínka na přátelství, lásku, péči, odpuštění, ocenění, podporu, pomoc (je jedno jestli např. péče vychází od vás nebo od druhého člověka). Můžete si také představit to, co máte či děláte rádi, nebo to, za co jste vděční.

Pokud je to možné, představte si situaci více smysly: **a)** Co zmůžete vidět **b)** co slyšíte **c)** co cítíte tělem nebo dotykem (případně zapojte vůně, reakce okolí nebo další prvky v představě)

4. Pozitivní věta

Můžete sám sobě, své mysli nebo svému srdci poslat pozitivní nebo uklidňující větu (např. „Klid, upokoj se.“, „Může to tak být“, „Zvládnou to“). Větu můžete několikrát pomalu v duchu (nebo polohlasně) opakovat.

5. Pokojná chvíle

Nyní můžete chvíli zůstat v klidu a vnímat jej.

Poté (někdy) můžete udělat užitečný krok nebo rozhodnout se pro vhodnou akci (např. nyní půjdu tam ... a udělám toto ...).

Postup trénujte 2-3x denně nejprve v klidných situacích, postupně můžete využívat tuto techniku i v situacích stresu. Pravidelné trénování je zde velmi důležité.