

Pokojné cvičení (dech)

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.



- Klidné a pomalé *dýchání* působí na organismus silně relaxačně.
- Správné naladění srdce do stavu tzv. *koherence* může napomoci při snížení aktuálního nebo i chronického stresu a při zvládnání emočně náročných situací.
- 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 zvládnání situace.
- Věta*, kterou si v duchu nebo polohlasně nějakou dobu opakujeme, na nás působí sugestivně (začíná nás ovlivňovat), a to i tehdy, aniž bychom ji v tu chvíli přikládali váhu nebo se jí snažili maximálně věřit.

Postup:

1. Klidné dýchání

Udělejte několik velmi klidných a pomalých nádechů a výdechů.¹ Nádech by měl trvat zhruba 5 sekund² a stejně tak dlouze výdech (pro děti 4 sekundy nádech a 4 sekundy výdech). Dýchejte však jemně, nenásilně a prohloubeně. Důkladně si všimněte svého dechu, zaměřte pozornost na každý detail svého dechu (například pohyb svalů, proudění vzduchu nosem, ...). Udělejte zhruba 10 – 15 takových nádechů a výdechů (cca 2 minuty).³

2. 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)

3. Pozitivní věta

Můžete sám sobě (své mysli nebo srdci či břichu – podle toho, jaká část potřebuje uvolnění) poslat pozitivní nebo uklidňující větu (např. „Klid, upokoj se.“, „Může to tak být“, „Zvládnou to“). Větu můžete několikrát pomalu v duchu (nebo polohlasně) opakovat.

4. 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.

PhDr. Daniel Žákovský, www.danielzakovsky.cz

¹ 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.

² Můžete si v duchu počítat: „první – druhá – třetí – čtvrtá – pátá“.

³ Ve chvílích akce pak postačí i méně nádechů (např. 3 – 5)