

Referát „Jóga proti depresi a úzkosti“

Snad každý z nás má nějakou zkušenost s pocitem sklíčenost, špatné nálady či úzkosti. Položme si otázku co vlastně deprese a úzkost je.

Z lékařského hlediska je deprese duševní porucha, způsobená nerovnováhou chemických látek v mozku.tj. nízká hladina **serotoninu, dopaminu, noradrenalinu** , který přenáší impulzy mezi jednotlivými neurony. U lidí nemocných depresí je také trvale vysoká hladina stresových hormonů.

Za depresi jako nemoc se považuje depresivní nálada téměř každý den, po dobu nejméně 14 dní.

Příčin deprese může být více, např. dysfunkce jater, štítné žlázy, hormonální činnost. Příčina není známa, některé výzkumy svědčí o dědičné dispozici. Svoji roli hraje také dlouhodobý stres.

Ke vzniku depresivních stavů vedou celkem spolehlivě chronický stres a dlouhodobý nedostatek spánku (nekvalitní spánek).

Predispozice k depresi je dána každému člověku. Někteří jedinci se rodí již s nízkou hladinou přenašečů (tzv. neurotransmiterů).

Zda se někdy v životě deprese projeví, či nikoliv, záleží na více faktorech (nejvíce genetické a životní vlivy včetně stresu). Menší formu deprese zažije během života většina lidí.

Nenápadné spouštěče jsou to situace zakódované v naší paměti buněk, které můžeme zdědit po našich předcích. Takové programy v podvědomí.

Důsledkem je stálý pocit napětí, podráždění, potíže při usínání, nerozhodnost a ztráta koncentrace, neklid, úzkosti, nervozita, lekání se, plačtivost, tiky, nezájem o sex, návaly vzteku, stálá únava a letargie. Toto chování je reakce na depresi.

Faktem je, že unést depresi je těžké. Sám depresivní mívá následně pocity viny a vzteku na sebe za své chování, což vede k dalšímu stupňování deprese.

Na fyzické úrovni se projevuje slabostí ve svalech, bolestmi hlavy, páteře, břicha, nespavostí, bušením srdce, tlaky na hrudi, v krku, třes končetin a další.

Biologické pochody v organismu jsou velmi úzce spjaté s naší náladou. Centra v mozku, která jsou odpovědná za prožívání nálady, jsou spojena s centry pro regulaci hormonů a vegetativního systému. Proto při změnách nálady dochází často k pestrému obrazu tělesných potíží.

Během deprese se často objeví tělesné příznaky, které mohou **imitovat tělesnou nemoc**. Někdy se ohlásí již před objevením depresivní nálady, jindy přetrvávají ještě nějakou dobu po jejím odeznění.

Často dochází k **zabývání se vlastním zdravím**, zvláště u starších lidí, kteří trpívají tělesnými nemocemi častěji než mladí.

V depresi lidé mívají sklony vidět i banální tělesné nemoci tragicky. Nadměrně se soustředí i na minimální příznaky, které si vykládají jako hrozící smrtelnou nemoc. Drobné pupínky na kůži jako rakovinu, únavu jako srdeční selhávání. Zvýšené soustředění na tělesné příznaky

vede k tomu, že člověk začne pociťovat i běžné automatické tělesné funkce, kterých si dříve nevšímal. Začne více cítit tlukot srdce ve spáncích a v hrudníku, vnímat trávicí pohyby žaludku a střev apod. Všechny tyto normální děje si pak může vykládat jako poruchu.

Deprese z pohledu jógy

Amy Weintraub, autorka „**Jóga proti depresi**“ říká, že když se podíváte na deprese z pohledu jógy, jsou tam dva úkoly k řešení.

Prvním je nedostatek prány - energie.

Depresivní lidé nemají dostatek prány, neboli dechu (vzduchu přicházejícího do jejich těla dechem). Mají nedostatek kyslíku v mozku, a ten pak nemůže naplno pracovat.

Druhým je nedostatek připojení k sobě a ostatním.

Náš přirozený stav je celistvost," říká Weintraub. "Kousek po kousku, jak jsme procházíme traumaty, ztrátami, a výchovou, začínáme se oddělovat od naší skutečné podstaty, což může vést k pocitu odcizení a osamělosti .

Může tělesný stav ovlivnit psychiku?

Ano, příklady zahrnují např. spánkovou deprivaci (ta může vést až k halucinacím), horečku, onemocnění štítné žlázy, tělesné vyčerpání, virózy atd. Ještě jeden dramatický příklad. U lidí, kterým byly nasazeny léky pro Parkinsonovu nemoc, se poměrně často objevovalo nekontrolované hazardní hraní. Po vysazení těchto léků problém s hazardem ustal. Co více, pomocí intervence na tělesné úrovni můžeme pronikavě ovlivnit duševní stav. Psychiku ovlivní svalová relaxace, tělesné cvičení i to, jak dýcháme.

Může duševní stav ovlivnit tělo?

Odpověď opět zní ano. Dokladem toho je hypnóza, s jejíž pomocí se např. dají odstraňovat bradavice. Mimochodem původcem bradavic je virus, takže hypnóza zde zasahuje do imunity.

V literatuře se traduje historka o britském vojákově, který jako jeden z mála přežil za války japonské zajetí. Prý mu pomáhalo to, že si v době volna představoval, jak hraje doma s přáteli kriket.

Jsou známé psychologické rizikové faktory u řady tělesných onemocnění, např. hostilita u onemocnění srdce. Málokdo bude také pochybovat o podílu psychiky na úrazech. Chronická bolest může vést k depresi a vyčerpání. Na tělesné funkce působí zcela odlišně sledování komedie a hororu.

Co je to stres?

Otázka, na kterou mnozí hledají odpověď. Podívejme se do naučné literatury. Ta říká: „**Stres můžeme definovat jako souhrn fyzických a duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními.**“

Jinými slovy, **stres je stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou.**

Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí.

Žijeme ve velmi uspěchané době, musíme se vyrovnat se spoustou informací, které na nás masmédia chrlí, a vyřešit mnoho nepředvídaných situací, které významně ovlivňují naši psychiku.

Příznaky stresu jsou podobné jako u deprese, špatné sny, zvýšená potřeba pití alkoholu, kouření.

Rozdíl je ten, že u deprese smutek a špatná nálada trvá dlouho.

Dlouhotrvající stres může vyvolat smutnou náladu, poruchy spánku, neschopnost usnout, probouzení se v noci, velmi časté ranní vstávání, zvýšená potřeba spánku i během dne, přejídání se nebo naopak nechut k jídlu.

Protistresová opatření jsou

dechová cvičení, pohyb, omezit tmavé barvy v oblečení i v interiéru, bylinné čaje (meduňka, třezalka), je třeba věnovat se tvořivé činnosti, mít hodně světla v místnosti.

Spouštěči deprese je mnoho, např. změna počasí, roční období jaro, podzim, zima (nedostatek světla). Dále jsou to stresové situace, např. nezdary, neschopnost vyrovnat se změnou, rozvod, ztráta zaměstnání, úmrtí v rodině.

Dech a psychika

Jak cvičení pranajámi dechových cvičení zlepšuje náladu .

Jedna studie naznačuje, že tři měsíce praktikování jógy po 90 minut týdně, sníží depresi účastníků asi o 50 procent.

Weintraub říká, že jóga, která zahrnuje dýchací praktiky, má pozitivní účinky tím, že zvýší v mozku hladinu hormonů **dopaminu, prolaktinu a oxytocinu** odpovědných za dobrou náladu.

Další studie ukázaly, že **kontrolované dýchání** snižuje hladinu dvou stresových hormonů a to **kortizolu a kortikotropinu**.

Jóga také stimuluje vagus (nerv, který probíhá v zadní části krku).

" Weintraub dále říká, že stimulace tohoto nervu je jeden způsob, jak léčit depresi.

Dechová cvičení příznivě ovlivňují duševní činnost, podle MUDr. Nešpora

Jak spolu souvisejí dech a psychika?

Odpověď na tuto otázku je složitá. Psychika ovlivňuje podstatným způsobem rychlost dýchání, poměr nádechu a výdechu i to, do kterých částí plic dýcháme (podrobněji viz dále). Souvislost je ovšem obousměrná, dechové centrum v prodloužené míše a zpětná vazba z dýchacích svalů ovlivňují duševní činnost.

Jak vypadají plíce a jak to souvisí s dýcháním?

Zjednodušeně řečeno se pravá i levá plíce podobají asymetrickým hruškám. Objem dolních laloků plic je podstatně větší nežli objem plicních hrotů. Proto je také dýchání do dolních částí plic mnohem efektivnější.

Proč nedýcháme do dolní části plic stále?

Neefektivněji člověk dýchá při zapojení břišních svalů a bránice a dolních žebber. Teoreticky bychom tam mohli dýchat naprostou většinu času. Jenže dýchací svaly mají i ochrannou funkci. Tím, že se stáhnou, chrání útroby a zpevňují i dolní žebra, na které se upínají. To se děje při stresu. Pak je ale možné dýchat pouze do horních částí plic. To je namáhavé a neefektivní.

Šaṅkāsana = pozice králíka – aktivuje se brániční dech

Může změna dýchání ovlivnit i duševní stav?

Jednoznačně ano. Příkladem je např. hyperventilace u úzkostných lidí, která jejich úzkost ještě zvyšuje. Naopak uklidňuje klidné a hluboké dýchání s prodlouženým výdechem.

Stabilizující dechová cvičení jsou vhodná pro osoby ve stresu. Klidným dýcháním lze ovlivnit chování vnitřních orgánů (např. zpomalit srdeční tep) i aktuální pocity.

Pozice psa (delfína) - zpomaluje srdeční tep.

Vyzkoušejte si rozdíl mezi dvěma typy dýchání do hrudníku, kdy se při nádechu rozšiřuje horní a střední část hrudního koše, a dýchání do břicha, kdy se uplatňuje spodní část hrudníku a břicho - **porovnání vlivu na tělo a psychiku.**

Praxe

1) Jogíni používají od pradávna tzv. gesto moudrosti (džňána mudra), která usnadňuje břišní dýchání. **Palec a prostředníček spojíme do kroužku a hřbety dlaní položíme na stehna nebo do klína.** Soustředíme se při tom na klidné pohyby břicha při dýchání.

2) Další, ještě jednodušší možností je lehnout si na záda, pokrčit nohy v kolenou, lokty nechat na zemi, ruce si položit na horní část břicha a dýchat pod dlaně.

Stres a uvolnění, relaxační techniky

Stres je tělesná i duševní reakce na vnější podnět.

Zjednodušení lze říci, že probíhá v následujících 3 stádiích:

1. Zneklidňující informace se dostala do mozku a ten ji zpracovává. Nejvhodnější je zmírnit stres už v tomto stadiu. Je to nejrychlejší a nejsnazší.
2. Mozek vyhodnotí situaci jako nebezpečnou a vyšle pokyn k nadledvinám, aby se připravily na útěk nebo boj. Stres na v tomto stadiu lze také ovlivnit, ale trvá to déle. Hormonální změny totiž odeznívají delší dobu.
3. Po skončení stresové reakce se často spontánně dostavuje relaxace a organismus se zotavuje.

Výše popsany průběh stresové reakce je ještě přijatelný. Horší je, když stres trvá příliš dlouho. Pak nastává vyčerpání a zotavení trvá mnohem déle.

Některé změny v organismu při stresu a relaxaci.

Stres		Relaxace
↑	Svalové napětí, prokrvení svalů	↓
↑	Tepová frekvence a krevní tlak	↓
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Látková výměna	↓
↑	Hormony nadledvin a štítné žlázy	↓
↓	Kožní galvanický odpor	↑
↑	Frekvence vln na EEG	↓
↓	Hojení, imunita, spánek, trávení	↑

O relaxačních technikách obecně

Některé změny jsou vědomě sotva ovlivnitelné (např. činnost nadledvin), jiné jsou naopak dosažitelné snadno. K nim patří svalové napětí, způsob dýchání nebo použití relaxační představy. Různé relaxační techniky se liší důrazem, který kladou na prvky relaxační odpovědi. Jacobsonova relaxace pracuje především s uvolňováním svalů. V autogenním tréninku a při jógových relaxačních technikách se navíc využívá autosugesce, práce s dechem, imaginace atd. Navíc jsou relaxační techniky zabarveny odlišným kulturním prostředím. Není náhodou, že hypnózou ovlivněný autogenní trénink se rozšířil v Německu a striktně racionální progresivní relaxace v anglicky mluvících zemích.

Indikace relaxačních technik

Relaxační techniky nacházejí uplatnění všude tam, kde se nadměrný stres uplatňuje jako příčinný nebo komplikující problém. S jistou nadsázkou lze říci, že mohou být vhodné, třeba i jako doplněk léčby, téměř v celé psychoterapii a medicíně.

Praktikují se například při mírnění bolestí včetně např. bolestí hlavy (tenzních i migrenózních), syndrom vyhoření, depresích u poruchy spánku, úzkostných stavech.

Jak relaxovat

při relaxaci je vhodné používat brániční dýchání.

- Pohodlně se položte nebo posadte, ignorujte co nejvíce okolních podnětů a rušivých myšlenek.
- Plně se soustřeďte na pozorování svého dýchání.
- Pomalu a zhluboka se nadýchněte nosem, nádech směřujte do břicha a přitom v duchu počítejte.
- Množství nadechnutého vzduchu musí být příjemné a přirozené, ne přehnané kvůli napočítání do co nejvyššího čísla.
- Pak zadržte dech na zhruba stejnou dobu, jakou trval nádech – v duchu počítejte do téhož čísla. Pak opět nosem klidně vydýchněte, opět za doprovodu počítání.

Pokud vám občas odběhnou myšlenky, pokojně se vraťte zpět koncentrujte se na dýchání. Relaxační efekt spočívá právě v koncentraci na dech a počítání, pro něž nemůžete myslet na nic jiného. Během několika minut (stačí 3-5) si duševně výrazně odpočnete.

Jacobsonova progresivní relaxace

Postup cvičení

Předběžné uvolnění

Postupně si uvědomujte jednotlivé svalové skupiny, na **5 až 7 vteřin je mírně napínejte a dalších 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.**

Napětí můžete spojit s nádechem nebo i s krátkou zádrží dechu, uvolnění zahajujte výdechem.

- Zatněte lehce **pravou ruku v pěst**, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň se uvolňovat.
- Mírně **nazdvihněte pravé předloktí**, čímž se aktivuje pravý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps se uvolňovat.
- Zatněte lehce **levou ruku v pěst**, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň se uvolňovat.
- Mírně **nazdvihněte levé předloktí**, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps se uvolňovat.
- **Zdvíhejte obočí**, tím se napíná sval v oblasti čela, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte čelo se uvolňovat.
- **Aktivujte svaly v horní části tváří a kolem nosu**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- **Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- **Mírně napněte svaly krku a šíje**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Napněte **svaly hrudníku**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Napněte **svaly břicha**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Napněte svaly **pravého stehna**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Pohněte **špičku pravé nohy směrem k hlavě**, tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Pohněte **špičku pravé nohy směrem od hlavy**, tím se aktivují svaly na zadní straně lýtky, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Napněte **svaly levého stehna**, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Propněte **špičku levé nohy směrem k hlavě**, tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.

- Propněte trochu **špičku levé nohy směrem od hlavy**, tím se aktivují svaly na zadní straně lýtky, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat.
- Pak v duchu ještě jednou **krátce projděte všech 16 svalových skupin** (1. pravá ruka a předloktí, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé podkolení a 16. levé lýtko).
- Ubezpečte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.
- Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.
- Na závěr počítejte od 4 do 1. Na 4 pohněte dlaněmi a chodidly, na 3 ohněte lokty a kolena, na 2 pohněte krkem a hlavou a na 1 otevřete oči.

Zkracování cvičení: Ten, kdo zvládl uvědomování si a uvolňování 16 svalových skupin za pomoci pohybu, může pokračovat v praktikování, aniž by se pohyboval. Jinak řečeno, dokáže si svalové skupiny dobře uvědomovat a uvolňovat je i bez pohybu. Cvičení je možné zkracovat tím, že se jednotlivé svalové skupiny spojí.

Nejprve se počet svalových skupin snižuje na sedm: 1. Celá pravá ruka 2. Celá levá ruka 3. Celý obličej 4. Krk a šíje 5. Hrudník a břicho 6. Celá pravá noha 7. Celá levá noha.

Pak se počet svalových skupiny snižuje na čtyři: 1. Obě ruce 2. Obličej a krk 3. Celý trup 4. Obě nohy.

Autogenní trénink

Autogenní trénink vytvořil německý lékař Johann Heinrich Schultz, podle kterého se také často nazývá.

Délka praktikování: Většinou 5 až 15 minut.

Postup cvičení

- Zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho se uvolnit. Pak opakujte s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule.
- „Pravá ruka je těžká.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tíhy v pravé.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Pravá ruka je teplá.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Dech je klidný.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Tep je klidný a silný.“ Opakujte během 6 výdechů.

- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- Čelo je chladné.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- Individuální formule (o individuálních formulích podrobněji dále). Individuální formule se opakuje 10x.
- Na závěr se zhluboka nadechněte, energicky se protáhněte a otevřete oči.
- Tato část cvičení odpadá, jestliže autogenní trénink nebo jinou relaxační techniku používáte k navození spánku. V tomto případě ve stavu uvolnění setrvejte.

Mechanismus působení

První formule tíhy vychází ze zkušeností hypnotizovaných osob, kteří popisovali během hypnotické relaxace ve svalech pocity tíže. Formule tepla na povrchu těla a formule tepla proudícího do břicha mají za cíl změnit krevní oběh (při relaxaci jsou prokrvovány více pokožka a útroby, při stresu se prokrvují více kosterní svaly). Na krevní oběh je také zaměřena formule chladného čela, protože se podle Schulze při stresu oblast hlavy překrjuje. Formule klidného dechu a klidného a silného tepu

Autosugestivní formule Jsem vnitřně klidný, klidná

- Autosugesce jsou pozitivní, krátké a jednoznačné.
„Klid a rovnováhu zachovávám vždy.“ „Jsem vnitřně klidná, klidný“.
- Nejúčinnější je opakování před usnutím, po probuzení, na začátku a na konci relaxace.
- Opakují se nejméně třikrát. (v autogenním tréninku 10x).
- Účinek lze ještě zesílit pozitivní imaginací.
- Je dobré dlouhodobě používat jednu autosugesci. Ke změně autosugesce dochází až po překonání problému nebo po zralé úvaze.

Jógová relaxace

Výchozí pozice šavásány

- Řekněte si v duchu, chci se uvolnit a zůstanu během cvičení bdělý a pozorný.
- O něco hlouběji nadechněte a s výdechem nechte tělo se uvolnit.
- Pak si opět uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Nechte tělo se uvolnit.

Předsevzetí

- Vložte do svého nevědomí kladné předsevzetí nebo rozhodnutí. Opakujte ho třikrát. Nemáte-li zatím vhodné předsevzetí (sankalpu), opakujte: „Jsem vnitřně klidný, klidná“.

Uvědomování si části těla a jejich uvolňování

Řekněte si v duchu název příslušné části těla, v duchu si vybavte její tvar a nechte ji se uvolnit.

Pokračujte poměrně rychle, čímž se udržuje pozornost. Následující pasáž opakujte jednou, nebo, jestliže máte čas, dvakrát nebo třikrát.

- Palec pravé nohy, druhý prst na pravé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Pravé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě. Palec levé nohy, druhý prst na levé noze, třetí, čtvrtý, pátý... Levé chodidlo, nárt, kotník, lýtko, koleno, stehno, hýždě.
- Palec pravé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Pravá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí. Palec levé ruky, ukazovák, prostředník, prsteník, malík. Levá dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paže, rameno, podpaždí.
- Pravá lopatka, levá, oblast mezi lopatkami, pravá bederní krajina, levá bederní krajina, břicho, pravá polovina hrudníku, levá polovina hrudníku, šije, přední strana krku, hlasivky.
- Dolní čelist, dolní ret, horní ret, pravá tvář, levá tvář, pravé oko, levé oko, pravé obočí, levé obočí, čelo, kůže pod vlasy.
- Uvědomte si celé tělo, nechte ho se uvolnit... Celé tělo... Nyní si uvědomte a nechte uvolnit celou pravou nohu, levou nohu, pravou ruku, levou ruku, celý trup, krk a hlavu i obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, celé tělo.

Vnímání dechu

- Opět přeneste pozornost k dechu, uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nosních dírkách.
- Nechávejte dech přirozeně plynout, jen si uvědomujete každý nádech a výdech.
- Uvědomování si dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3...
- Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54.
- Zůstávejte bdělí, pozorní a uvolnění. Pokud by se při tom objevovaly myšlenky, obrazy nebo fantazie, uvědomte si je, ale nechte je odcházet a klidně se vraťte k vnímání dechu.

Relaxační představy

Přeneste pozornost za čelo a zavřená víčka.

V tomto prostoru, jako na promítacím plátně, nechte vystupovat následující obrazy:

- Klidné moře rozlévající se do daleka... Klidné moře,
- pták vznášející se volný a svobodný vysoko na obloze... Pták letící vysoko na obloze,
- vysoká hora s vrcholkem pokrytým sněhem... Vysoká hora, potok na horách s
- průzračnou vodou... Horský potok,
- nějaký krásný chrám... Chrást,
- velký kulatý měsíc za noci... Měsíc za noci,
- pěkná růže... růže, a trn růže, růže i s trnem.

Jiná možnost pro ty, kdo dávají přednost navazujícím obrazům

- Představte si sám sebe v krásném parku časně zrána.
- Park je prázdný a slunce ještě nevyšlo. Je to půvabný park, dýchající klidem a mírem.
- Jdete po svěží trávě, nasloucháte ptačímu zpěvu, jež vítá nový den.
- Na záhonech rostou růže - žluté, růžové i červené.
- Příjemně voní a na jejich lístcích se třpytí drobné kapky rosy.
- V jezírku opodál plavou zlaté rybky, jejich pohyby jsou plné půvabu a elegance.
- Procházíte mezi stromy, některé jsou vysoké jiné spíše nižší a rozložitě.
- Mezi stromy spatříte altán, kapličku nebo malý chrám. Dveře jsou otevřené. Vstupujete dovnitř a spatříte na zdi obraz, který vás naplní úctou.
- Usedáte, cítíte klid a ten se rozlévá kolem vás i ve vás. Setrvávejte nějaký čas v tomto klidu.
- Na chvíli si znovu uvědomte prostor za čelem a zavřenými víčky a počkejte, zda se tam něco neobjeví.
- Pozorujte malou chvíli prostor za zavřenými víčky. Pozorujte ho klidně, uvolněně a nezaujatě.

Pozvolný závěr

- Uvědomte si znovu svůj dech. Vnímejte chvíli dech.
- Uvědomte si znovu tělo, kde se dotýká podložky i kde se oděv dotýká těla nebo části těla navzájem.
- Uvědomte si, stále ještě se zavřenýma očima, kde se tělo nachází v prostoru.
- Pohněte pomalu prsty u nohou, prsty u rukou, zhluboka se nadechněte, protáhněte se jako při příjemné a osvěžujícím probuzení. Otevřete oči.
- Jógová relaxace končí.

Aplikovaná relaxace

To znamená, že se relaxační technika, např. relaxace na signál nebo diferencovaná relaxace. **Použije bezprostředně po té, co se objeví symptom (např. úzkost).** Relaxační dovednosti se tak přenášejí do situací každodenního života. To je většinou velmi výhodné, ale nedoporučuje se to např. při řízení auta, protože relaxace může snížit hladinu bdělosti.

Relaxace - tato technika je vhodná při odstraňování strachů a úzkosti.

- Lehněte si do pozice šavásány.
- Představte si že jedete výtahem, pokud trpíte tím, že výtah ve vás vyvolává pocit úzkosti v takovém případě si představte výtah otevřený a to jak se s ním dostáváte hlouběji do oázy míru a klidu.
- Výtah zastavuje na každém poschodí.
- Každým poschodím se dostáváte hlouběji a hlouběji zkuste procítit jak se kabinka zastavuje a znovu rozbíhá a veze vás hlouběji. Je to příjemný a pomalý pád do hloubky.
- Výtah pořád klesá a vy klesáte s ním do příjemného, teplého stavu klidu a uvolnění. Mizí z vás veškerá úzkost a napětí, klesáte s kabinkou pořád níž a níž.
- Říkáte si: jsem hluboko, klidně spím a všechno je fajn, cítím se šťastně a bezpečně, spokojeně a tento stav potrvá ještě dlouho. Pomalu klesám do klidu a míru a blaženosti.

Relaxace také pomáhá překonat stavy vyčerpání s mírní stres.

Důležité je, že se relaxace po tělesném cvičení dostavuje spontánně nebo že její navození po tělesném cvičení za pomoci relaxační techniky je snazší.

Relaxace existuje pouze v oblasti mezi 38 a 26 % tělesného tonusu. V oblasti nad 38 % vzrůstá napětí až k hodnotě 100%.

Povede - li se vám tímto způsobem uvolnit tělo pak se vám podařilo snížit tonus těla asi o 30 %. Nejnižší úroveň přirozeného napětí těla je asi 26 %. Určité funkce těla vyžadují pro svoji činnost tento tonus. Pod touto úrovní nastává smrt.

Dechová cvičení Savití znamená rytmus nebo harmonii. Savití pranajama znamená rytmické dýchání.

Klasická forma dechových vzorců.

Je vzorec dýchání **2:1 2:1** (na 2 doby nádech na 1 dobu zádrž na dvě doby výdech)

prohloubené dýchání, zvyšuje krevní tlak a zvětšení tonusu srdečního svalu. Při tomto způsobu dýchání se nedosahuje trvalého efektu. Pouze dočasně úlevu při napětí a bolesti srdečního svalu.

Jeden z nejlepších způsobů jak zásobovat emoční tělo pránou a jak získat kontrolu nad emočními výkyvy je 6:3 6:3
(nádech na 6 dob, zádrž na 3 doby, výdech na 6 dob, opakujeme).

Praktická část

Po odeznění deprese či úzkosti tělo bývá bez energie.

Jedním ze způsobů jak rychle dobít energii se doporučuje **tzv. psí dýchání**

Bhašaka – pranajama nebo kukkura – krija,
toto cvičení je určeno pouze pro nouzové případy.

Při praktikování dochází k velmi jemnému pohybu bránice a tím dobití solar plexusu.

Nácvik

Hluboce se nadechněte oběma nosními dírkami a vydechněte ústy.

Jazyk nechte viset tak jak to dělají psi, rychle nadechněte a vydechujte s jazykem volně visícím.

Opakujte celý cyklus 2 - 3x

Pokud vám vyschne v ústech představte si že pijete citronovou šťávu, nebo se napijte vody.

Meditace

Mezi jednotlivými metodami zvládání stresu a udržování duševní pohody získává stále větší popularitu meditace.

Slovo **meditace** je odvozeno od latinského výrazu „meditatio“, což znamená rozjímání. Jejichž účelem je dosažení blaženosti, vnitřního klidu a míru. Skrze meditaci proudí energie do našeho vnitřního těla.

Zjednodušeně řečeno, **meditace je v podstatě „cvičení“** – pokud jej neprovodíme poctivě a opravdu v něj nevěříme, výsledky nepřichází. Základním kritériem pro meditaci je tedy víra v její podstatu.

Někteří lékaři hovoří i o pozitivních účincích meditace na činnost mozku, konkrétně na mozkovou tkáň. Což se projevuje **lepší výkonností mozku** a zlepšením soustředěnosti. Bylo také prokázáno, že u lidí, jež provozují meditaci pravidelně celý život, se snižuje riziko zhoršování paměti v pokročilém věku.

Hranice mezi meditačními a relaxačními technikami není ostrá. S jistou mírou zjednodušení lze říci, že nutnou, ale ne postačující, podmínkou meditace je částečná relaxace těch částí těla, které nejsou nutné k zachování meditační polohy.

Meditační techniky lze zhruba rozdělit na dvě skupiny

1. Pasivní techniky, při nichž meditující uvolněně a s nadhledem pozoruje své myšlenky a zachovává od nich odstup. Výhodou tohoto přístupu je skutečnost, že nevzniká zbytečně napětí při pokusu o soustředění. Podle některých odborníků dochází při tomto typu meditace k jakési spontánní systematické desenzitizaci. Myšlenky, které vyvolávaly dříve úzkost, jsou integrovány, což napomáhá sebepoznání a sebeovládání.

2. Techniky koncentrace. Rozdíl mezi roztěkaným soustředěným myšlením se přirovnává k rozdílu mezi obyčejným světlem a pronikavým laserovým paprskem.

Pravidelnou meditací člověk dokáže lépe odolávat stresu a snášet lépe těžké životní situace. Stává se tak vnitřně silnějším a vyrovnanějším.

Je doporučována lékaři i při léčbě depresí a patologických psychických stavů.

Co se týče samotného meditování, je vhodné vyčlenit si k rozjímání klidné místo, kde budeme pouze medítovat. Před samotnou meditací je dobré omýt své tělo a vzít si čisté a bílé oblečení, což nám může pomoci k lepšímu prožitku z meditace.

Při meditaci je důležitá vzpřímenost páteře, která však musí vyplynout z celkového uvolnění těla a ne z přehnané snahy a strnulosti. Polohu si každý meditující hledá individuálně, záleží jen na tom, co je mu pohodlné.

Důležitým prvkem meditace je správné dýchání. Nadechujeme se co nejpomaleji a nejklidněji, vydechujeme ještě o něco pomaleji.

Před dalším nadechnutím je dobré na chvíli zadržet dech, ne však násilím.

Nádech symbolizuje přijímání nekonečného míru a výdechem vypuzujeme z těla neklid.

Abychom meditací dosáhli opravdu výrazných pozitivních účinků, je třeba meditoval alespoň jednou denně.

Léčebné meditace

Léčebná meditace pomáhá při udržování a regeneraci psychických i fyzických sil. Jedná se o techniku, která při péči o zdraví člověka propojuje energii těla s energií duše. **Pomocí meditace se lze spojit s vyššími rovinami našeho vědomí. Uvolněním myšlení a dosáhnout vnitřního klidu a odstranění fyzických i psychických obtíží.**

Prokázané účinky meditace:

- zvýšení odolnosti proti stresu
- zkvalitnění spánku i usínání
- emocionální zklidnění
- rozvoj osobnosti jak po stránce psychické tak fyzické
- ústup deprese
- snadnější zvládání náročných životních situací
- stabilizace krevního oběhu
- snadnější přístup k nevědomí

Meditace prázdnoty - potlačení myšlenek je zde podstatou celé techniky.

Tento druh meditace je vhodný i ke cvičení ve stavech deprese či za přítomnosti jiných negativních emocí.

Může ji praktikovat téměř kdokoli a kdykoli. Je to meditace vzdání se všeho, stav naprosté odevzdanosti, dokonalého uvolnění, prázdnoty atd.

Klíčovou věcí pro praktikování této techniky je však v podstatě pouze "udržování prázdné mysli", myslí prosté myšlenek a emocí, a soustředění se na tento stav prázdnoty podobné jako upadnutí do hlubokého spánku. Při něm také všechny současné problémy na čas zmizí.

Meditace potůčku (vhodné, když potřebujete odvést negativní energii z těla)

- Postavte se nohama pevně na zem.
- Představte si, že do vaší hlavy horem vtéká čistá horská bystřina.
- Potůček docela čisté vody, který protéká celým vaším tělem a chodidly vypouštějte vodu do země.
- Voda protékající vaším tělem odnáší všechnu únavu, špínu a všechno negativní pryč.
- Až bude protékající voda docela čistá, nechte naplnit její energií celé své tělo a pak potůček zastavte.

Meditace sluníčka (vhodné při smutcích nebo depresích)

- Zavřete oči a představte si uprostřed v hrudníku malé světýlko.
- Pomalu toto světýlko rozsvěcujte. Stále více a více. Až je z něj krásné, zlatavé, zářící slunce.
- Slunce svým silným, teplým a zářícím světlem prozařuje celé vaše tělo.
- Hlavu, ruce i nohy. Stáváte se světelnou bytostí.
- A čím víc záříte, tím víc cítíte, že se vaše nálada zlepšuje.
- Začínáte zářit do celého okolí. Usmějte se, otevřete oči a zůstaňte stále krásně zářit.

Meditace Sahadža jógy je efektivní léčbou stresu, deprese a psychosomatických obtíží.

Tělesné cvičení a meditace mohou mírnit deprese i úzkosti, **výhodnou je** prakticky okamžitý efekt, u těžších depresí je nutná kombinace s dalšími léčebnými postupy.

Antar mauna (cvičení vnitřního ticha)

Nenechte se mýlit jeho názvem, o vnitřní ticho v tomto cvičení nejde.

Jógový mistr Swami Satyananda napsal, že čím horší myšlenky při cvičení člověka napadají, tím lépe.

Právě těmto myšlenkám se člověk pravděpodobně vyhýbal a právě ty působily vnitřní napětí.

Základním principem cvičení je zůstat uvolněný vůči zevním zvukům, tělesným pocitům a vlastním duševním pocitům. K myšlenkám zachovávat postoj nezaujatého pozorovatele, klidného diváka a nezúčastněného svědka.

Tato meditace není vhodná při akutní depresi či úzkosti, stav by se mohl ještě zhoršit

Postup cvičení

- Zaujměte některý jógový sed, trup zpříma, ruce na kolenou nebo na stehnech. V této poloze zavřete oči a uvolněte se. Zároveň však tělo zpevněte a připravte se na to, že příštích 5, 10 nebo 20 minut setrváte bez pohybu. Pokud byste během cvičení potřebovali změnit polohu, mělo by se tak dít vědomě, ne mechanicky.
- Nejprve se zaposlouchejte do zevních zvuků. Nejsou nijak důležité, vnímejte je však soustředěně, i když nezaujatě. Každý zvuk je pouze další příležitostí zdokonalovat se v postoji diváka, svědka, pozorovatele. Po čase zjistíte, že udržet svoji pozornost u zevních zvuků se stává obtížné.
- Pak přeneste pozornost k tělesným pocitům. Pociťujete-li nějaký silnější pocit ve svém těle, rozhodně se mu nevyhýbejte, ale vnímejte ho co nejsilněji. Zachovávejte při tom opět postoj diváka, svědka a nezaujatého pozorovatele. Po čase vaši mysl pravděpodobně přestanou zajímat i tělesné pocity.
- Pak přeneste svoji pozornost k duševním pocitům a myšlenkám. Pozorujte je s odstupem, klidně a uvolněně. Kdyby se žádná neobjevovala, i to je v pořádku. Vtom případě vnímejte tedy prázdný prostor mezi myšlenkami. Nepotrvá dlouho, než se nějaké myšlenky nebo pocity objeví. Při tomto cvičení nerozlišujeme dobré nebo špatné myšlenky, jsou jen myšlenky, které přicházejí a odcházejí.

Člověk se k nim chová naprosto stejně, ať jsou jakékoliv, nezúčastněně je pozoruje. Může se stát, že se třeba na krátkou chvíli dáte vtáhnout do hry myšlenek, a zapomenete na postoj diváka nebo pozorovatele. Když se to stane, neztebe se na sebe. Klidně a laskavě se k postoji pozorovatele znovu vraťte.

- Na závěr se zhluboka nadechněte, a protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku. Pak otevřete oči.

Nejlepší dobou pro toto cvičení je časně zrána. Můžete, ale cvičit i před spaním nebo v jiné dobú. Pokud kombinujete tuto meditaci s jinými jógovými cviky, což je vhodné. Zařazujte meditaci na konec své sestavy (tedy po tělesných a dechových cvičeních).

Cvičte 5, 10, až 20 minut jednou, nejvýš dvakrát denně.

Jednoduché cvičení koncentrace

Při tomto postupu dovolíme myšlenkám pohybovat se pouze v okolí koncentračního předmětu na který se koncentrujeme.

Nepřipustíme ovšem řetězení myšlenek, jejich odbíhání. Obecně se považuje za snazší koncentrace na konkrétní předměty, my ale ke svému pokusu zvolíme jiné téma.

- Zaujměte zpřímený sed, ruce spočívají uvolněně v klíně nebo na stehnech.
- V této poloze zavřete oči a uvolněte se.
- Zároveň však tělo zpevněte a připravte se na to, že příštích 5, 10 nebo 20 minut setrváte bez pohybu.
- Předpokládejme, že si vyberete jako předmět koncentrace téma „jsem vnitřně klidná, klidný“.
- Po ukončení soustředění se zhluboka nadechněte a otevřete oči.

Smích a pozitivní působení na emoce

Smích působí zároveň navenek (tj. jako informace jiným jedincům) i dovnitř (tj. jako pokyn k odvolání stresové reakce a navození uvolnění). Efekt smíchu se v tom do značné míry podobá efektu relaxace.

V čem spočívá užitečnost smíchu

- Mírní bolest.
- Posiluje imunitu.
- Může to být i dosti vydatné cvičení.
- Povzbuzuje dýchání a krevní oběh.
- Navozuje uvolnění svalů.
- Mírní negativní emoce a stres.

Další tělesné změny

Dochází ke snižování sekrece kortikoidů, vzestupu imunoglobulinu a posílení celkové imunity.

Při smíchu dochází ke zvýšenému prokrvení svalů, které se na smíchu podílejí, včetně svalů obličejových.

Po skončení smíchu se svalové napětí, podobně jako dech i tep, snižuje pod obvyklý stav, což svědčí pro stav uvolnění, který předchází smích vyvolal.

Během smíchu se také mění elektrická aktivita mozku.

Novější studie prováděné za pomoci magnetické nukleární rezonance ukazují také na aktivaci podkorového centra nazývaného nucleus accumbens, které je spojeno s pozitivními emocemi.

Prokázalo se, že lidé, kteří mají smysl pro humor, bývají odolnější vůči stresu a smích často působí jako určitá ochrana nebo „nárazník“ proti zátěžovým životním událostem. Smích také vede k větší duševní pružnosti a rozvíjí schopnosti dívat se na věci z různých stránek.

Lišácký úsměv: Při výzkumu mozku zobrazovacími metodami se zjistilo, že dobrou náladu nejlépe navozuje smích, při kterém se stahuje kruhový sval obkružující oči. Tento sval má zhruba tvar obrouček brýlí.

Stáhněte tento sval, až se vám v koutcích očí udělají jemné vrásky. Zároveň táhněte koutky úst šikmo vzhůru směrem k uším.

Spiritualita

Z dostupné literatury je zřejmé, že nějaká vhodná forma duchovního života prospívá tělesnému i duševnímu zdraví.

Důvodem může být např. to, že spiritualita dává životu hlubší smysl. Smysluplnost je jedním z faktorů, který zvyšuje odolnost vůči stresu.

Některé výhody spirituality

- Prevence sebevražd.
- Vyšší odolnost vůči bolesti
- Nižší výskyt kouření a pití alkoholu v tazích.
- Vyšší odolnost vůči zátěžovým životním událostem a stresu.
- Patrně i lepší duševní zdraví.

Mettá (neboli záření dobrotivosti)

U tohoto cvičení existují doklady o jeho efektivitě (Hutcherson et al., 2008).

Praktikuje se nejčastěji ve zpřímeném sedu, ale lze cvičit v jakékoliv poloze i za chůze. Jsou mu připisovány zázračné účinky. V buddhistických zemích se četba textu popisující toto cvičení používá dokonce i při péči o nemocné.

- Vybavte si situaci, kdy jste prožili něco šťastného a příjemného. Jedná se o klidné štěstí, vzpomínka by neměla souviset se sexem a návykovými látkami.
- Při dalších meditacích se vracíte ke stejné situaci, vybavíte si ji snadněji.
- Řekněte si: „Ať jsem šťastný (šťastná), ať je mi dobře“.
- Nyní si vybavte situaci, kdy jste někomu pomohli a udělalo vám to radost. Zase by to měla být nějaká klidná situace (např. pomoc někomu s kočárkem do autobusu apod.).
- Vybavte si i pocit laskavosti, který jednání provázel.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všichni přede mnou šťastní, ať se jim daří dobře“. Posílejte

laskavou dobrotu směrem dopředu.

- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všichni za mnou šťastní, ať se jim daří dobře“. Posílejte laskavou dobrotu směrem dozadu.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všichni napravo šťastní, ať se jim daří dobře“. Posílejte laskavou dobrotu směrem napravo.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všichni nalevo šťastní, ať se jim daří dobře“. Posílejte laskavou dobrotu směrem nalevo.
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všichni pode mnou šťastní, ať se jim daří dobře“. Posílejte laskavou dobrotu směrem dolů. (Pode mnou znamená i ty, kdo jsou na tom hůře, než my).
- Řekněte si v duchu: „Ať jsou všechny bytosti nade mnou šťastné, ať se jim daří dobře“. Posílejte laskavou dobrotu směrem nahoru. (Nade mnou znamená i ty, kdo jsou na tom lépe, než my).
- Posílejte laskavou dobrotu všemi směry a opakujte: „Ať jsou všichni šťastní, ať se jim daří dobře“.
- Můžete také poslat dobrotu nějakému konkrétnímu žijícímu člověku. To by ale nemělo být spojeno se zništěným motivem ani s erotikou.
- Řekněte v duchu: „Ať jsou všechny bytosti šťastné.“
- Cvičení zakončete přáním štěstí sobě samému: „Ať jsem šťastný (šťastná), ať je mi dobře.“

Práce s tělem a diagnostika, neverbální komunikace

Příklady neverbální komunikace u některých problémů.

- Pro depresi je typický chudší slovní projev, zpomalení hlasu i psychomotoriky, tichý hlas, drobnější písmo. Projevy člověka s mánií nebo intoxikovaného pervitinem budou naopak expanzivní a hlučné, psychomotorika bývá většinou zrychlena.
- Při úzkosti je zase obvyklé dotýkání se vlastního těla. Zakrývání úst či ruka v jejich okolí se někdy vykládají jako příznak lži. To platí spíše pro lidi, kteří při lži cítí úzkost nebo nemají v tomto směru cvik. Strkání si prstu do úst je projevem regrese, což se také objevuje při úzkosti.
- Práce s tělem v některých psychoterapeutických směrech.
- Sevřené hrdlo a napjatá šíje blokuje pocity.
- Napětí, které brání dechovému procesu, vyvolává úzkost.
- Srdce posílá energii do těla, bloky se objevují nejčastěji oblasti krku a kolem pasu.
- Držení těla ve stylu „ramínko na šaty“ (ramena nahoře, hrudník zvednutý, hlava překlóněna) je projevem strachu. To často kompenzuje brada vysunutá vpřed.
- „Vdovský hrb“ blokuje přechod agrese do rukou.
V tomto systému vznikl i systém cvičení, které lze využívat jako doplněk terapie nebo i preventivně (Hoffmann a Gudat, 2003).

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Francine Shapiro dokončovala kolem roku 1979 doktorát z anglické literatury. V té době u ní byla **diagnostikována rakovina. To vedlo k psychickým obtížím s nimiž si nevěděla rady.**

Ke svému překvapení zjistila, že pohyby očních svalů ze strany na stranu dokáží její katastrofické fantazie zastavit. Kolem tohoto pozorování vznikl dnes již komplexní terapeutický systém, který nachází uplatnění zvláště při léčení poruch souvisejících se stresem a u posttraumatické stresové poruchy

(Ponniah a Hollon, 2009). Naším klientům se líbila modifikace, při které se oči pohybovaly do obloučku po dráze, která připomíná usmívající se ústa.

Praxe

V situaci, kdy vás obtěžují nepříjemné myšlenky nebo emoce, táhněte kouty úst šikmo vzad a vzhůru k lícům kostem a lehce přivřete oči (přivření očí bývá užitečné zejména proti úzkosti, protože při ní bývají oči doširoka otevřené).

- Zároveň pohybujte, pokud vám to bude příjemné, dost rychle očima ze strany na stranu asi tak, jako rozhodčí ve stolním tenisu.
- Očima můžete pohybovat i šikmo, nahoru a dolů, provádět kruhové pohyby nebo uvedené střídat.

Lze opakovat 24x i vícekrát, cvik by ale zásadně neměl působit nepohodlí nebo bolest.

Lidé s vážnějšími duševními problémy, očními nemocemi nebo epilepsií by se o vhodnosti cvičení měli poradit s lékařem. Pro ty, kdo nosí kontaktní čočky, může být vhodnější je před cvičením vyjmout.

Práce s tělem v psychologii od hlavy k patě

K navození koncentrace v józe se používá technika zvaná tráta, což je, zjednodušeně řečeno, soustředěný pohled na určitý bod. Podobný postup se používá i k navození hypnózy.

Uši

Podle čínské tradice souvisejí s ledvinami a jsou tzv. mikrosystémem, tj. promítají se do nich ostatní části těla. Proto se akupunktura ušního boltce používá např. k léčení bolestí zad nebo při odvykání závislosti na tabáku. Za ušními boltci jsou sice zakrnělé, ale přesto důležité svaly.

Pocit jako bychom přitahovali uši k hlavě lze používat k navození pocitu bezpečí a je to součástí jednoho druhu smíchu (Nešpor, 2007).

Hlasivky

Podle Jacobsona vede uvolnění hlasivek k tomu, že ustávají myšlenky v podobě slov. Při relaxaci je proto třeba jim věnovat pozornost.

Ramena

Zdvižená ramena chrání krk ze stran a mohou být projevem strachu či nejistoty

Hrudník

Dolní žebra slouží nejen k dýchání, ale i jako místo kam se upínají břišní svaly a spolu s břišními a mezižebními svaly chrání útroby. Dýchací a ochranná funkce dolních žebíř ale není slučitelná. Proto se ve stresu přenáší dýchání do horní části hrudníku. To je namáhavé a neefektivní.

Břišní svaly

Jsou nejdůležitějším výdechovým svalem. Ve vertikální poloze při výdechu vytlačují bránici vzhůru. Při nádechu se naopak uvolní a dovolují bránici pohyb dolů.

Při stresu se napnou a zablokují bránici i pohyb dolních žebíř.

Vnitřní orgány

Při relaxaci dochází k jejich většímu prokrvení, zlepšuje se trávení, imunita atd. **Při stresu je krev naopak více směřována do kosterních svalů, což při nadměrném nebo dlouhodobém stresu vnitřní orgány oslabuje.**

Trpí pak např. trávení, imunita nebo žlázy s vnitřní sekrecí. Logickou prevencí i léčbou je v takovém případě použití některé relaxační techniky.

Kosterní svaly obecně

Většina z nich se napíná při stresu a při nádechu. Výjimku tvoří některé svaly hrudníku a břišní svaly. Ty se při nádechu ve vzpřímené poloze uvolňují a při výdechu aktivují. Uvolnění kosterních svalů je relativně snadné a tímto způsobem lze dosáhnout i uvolnění na duševní rovině.

Tohoto se využívá v Jacobsonově progresivní relaxaci i v jiných relaxačních technikách.

Duševní a tělesná hygiena spolu více souvislostí než si myslíte

Pojem duševní hygieny je relativně nový a objevil se až na konci 19. století (Míček, 1984). Hygiena jako taková je ovšem mnohem starší a neznamená jen čistotu. Bohyně Hygieia byla dcerou boha lékařství Asklepiea. Symbolizovala mimo jiné čistotu a zdraví. Smyslem hygieny je předcházet nemocem nebo usnadnit jejich léčbu.

Mezi hygienou, jak se běžně chápe, a duševní hygienou existuje řada zajímavých souvislostí. Vztah lze vysledovat i mezi východními a západními mentálně hygienickými doporučeními. Namátkou lze jmenovat buddhistickou zásadu střední cesty, tj. vyhnout se přílišné askezi na straně jedné a požitkářství na straně druhé. Velmi podobná jsou i etická doporučení, i když vycházejí z různých kulturních kořenů a liší se přirozeně také jejich zdůvodňování. Zastavme se u jednotlivých prvků tělesné hygieny a uvažujme o tom, jak souvisejí s hygienou duševní

Lidé často, ať už vědomě nebo nevědomě, považují umytí si rukou za dobrý způsob, jak se zbavit špatné energie. To může být užitečné i pro psychoterapeuta. Nebo podvědomě uhlazujeme naši auru pod tekoucí vodou ve sprše. Dále tím odplavujeme negativní energii z těla pryč.

Horský potok (vizuální cvičení)

- Nohy jsou na širší ramen, chodidla rovnoběžně a kolena mírně pokrčená.
- Hýždě jsou zpevněné, což narovná bederní páteř.
- Lokty jsou trochu od těla, takže se v podpaždí udělá větší jamka.
- Brada je zasunutá a temeno hlavy vytažené nahoru, což narovná krční páteř.

Tradičně se ještě doporučuje opřít spodní stranu špičky jazyka o patro. S nádechem jazyk přitlačit za zuby na horní patro s výdechem uvolnit.

- Bočními oblouky vzpažíte a nadechnete při tom. Uchopte prou vody horské vody, vám tato. S výdechem ji stáhněte dolů a pošlete skrze tělo hluboko do země.
- Poděkujte zemi za přijetí negativní energie a přeměnění na pozitivní

Opakujte nejméně 3x.

Vliv stravy na naši psychiku

Psychický stav a hladina glukózy

Nadměrný přísun jednoduchých cukrů neprospívá tělesnému zdraví, např. zvyšuje riziko cukrovky.

Existují zde ale také zajímavé souvislosti s psychikou. Vyšší hladina cukru dává člověku pocit bezpečí a nasycenosti. Zároveň ale přiměje slinivku břišní k vyšší sekreci inzulínu.

V důsledku toho hladina cukru klesne ještě více než je obvyklý normál. To vyvolává úzkost a pocit hladu s plným žaludkem. Kolísání hladiny glukózy zmírní nestravitelné zbytky v potravě.

Jídlo jako symbol i jako lék

Existují seriózní výzkumy, které naznačují, že zmíněné omega 3 mastné kyseliny prospívají při poruchách nálady a pomáhají snad i hyperaktivním dětem s poruchami pozornosti.

Zdravý spánek pro tělo i psychiku

Psychologické faktory mají pro zdravý spánek zásadní vliv, o čemž svědčí následující přehled. Lze ho použít jako svépomocný návod pro klienty.

Desatero pro váš zdravý spánek

Nespavost někdy souvisí s nepravdělným způsobem života či s napětím. Léky, které se při poruchách spánku používají, jsou většinou návykové. Stav pod vlivem alkoholu nebo po vyšších dávkách tlumivých léků připomíná více narkózu než zdravý spánek. Tyto látky zhoršují tzv. spánkovou architekturu, čili zhoršují kvalitu spánku. Existují lepší a bezpečnější možnosti:

1. Dodržujte „fialovou hodinu“. Fialová hodina je hodina před tím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem. Vhodné jsou např. klidný rozhovor, uklidňující kniha nebo příjemná a klidná hudba.

- 2. Naučte se nějakou relaxační techniku.** Může to být jógová relaxace, autogenní trénink, progresivní relaxace apod. Až se naučíte relaxovat, stačí setrvat v uvolněném stavu. Ten sám o sobě vašemu tělu i psychice prospívá, ať už se spánek dostaví nebo ne.
- 3. Před spaním nepijte čaj, kávu ani jiné nápoje s kofeinem.** Zvláště silně působí budivé látky v nápojích na děti. Máte-li poruchy spánku, zásadně nepijte po 17. hodině nic, co obsahuje kofein.
- 4. Lépe se usíná, když nemá člověk plný žaludek.** Pokud nemáte vážný důvod, alespoň 2-3 hodiny před spaním nejezte.
- 5. Na klidný noční spánek se připravujte během dne.** Přes den nespěte nebo jen velmi krátce. Jestliže pracujete duševně, najděte si trochu času na jógu, cvičení, běh nebo procházku.
- 6. Zjistěte, co vám pomáhá usnout.** Někdo má rád naprostou tmou, jiný se cítí lépe s rozsvícenou lampičkou, někomu dělá dobře před spaním teplá koupel, jiný věří na bylinky (uklidňuje např. meduňka lékařská nebo mateřídouška).
- 7. Mnoha lidem pomáhá před spaním modlitba nebo jiné duchovní nebo meditační cvičení.**
- 8. Přiměřená teplota místnosti, volný a příjemný noční úbor a vyhovující lůžko** prospívají zdravému spánku. Spíte-li na boku, podložte hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou tak, aby byla hlava v prodloužení osy těla. Nespěte na břicho, to obvykle namáhá krční páteř a znesnadňuje dýchání.
- 9. Problémy se spánkem někdy vznikají tím, že se lidé do spánku nutí.** Když se spánek nedostavuje, jsou zbytečně neklidní. Tím spíše pak nemohou usnout a jejich problém se v bludném kruhu zesiluje. Když nemůžete spát, čas využijte. Udělejte něco, co jste odkládali, např. vyčistěte zašlé nádobí nebo napište dopis. Budete mít dobrý pocit a možná se vám začne chtít i spát. Vyhněte se ale televizi, počítači a tabáku, ty spánek zhoršují.
- 10. Pracovníci v třísměnném provozu** jsou v náročné situaci a poruchy spánku u nich bývají častější. Měli by proto tím víc dbát na zdravý způsob života a vyhýbat se alkoholu a návykovým lékům. Udělají dobře, když se naučí relaxovat.

Dovednosti pro život („life skills“)

Lidé si často neubližují ze zlého úmyslu, ale kvůli nešikovnosti. Proto bude dobré se zamyslet nad „dovednostmi pro život“. Jejich zvládnutí je důležité i vnitřně. Dává člověku větší jistotu a pocit, že může svůj osud ovlivňovat. To zvyšuje odolnost vůči stresu.

Při cvičení jógy volíme méně náročné cviky, aby nedocházelo u vičence k pocitu méněcennosti k čemuž mají lidé s depresí a úzkostí sklony.

Tělesná aktivita při depresi a úzkosti

Neléčená deprese se pojí se zhoršením paměti a dalších kognitivních funkcí. O příznivém vlivu tělesného cvičení u depresí svědčí řada prací, přehled starší literatury viz např. Artal (1998).

- U středně těžkých a těžkých depresí i dalších závažnějších poruch se obvykle doporučení více se věnovat tělesné aktivitě pojí s dalšími formami léčby jako s psychoterapií nebo farmakoterapií.
- Na druhé straně nelze u krátkodobých depresivních stavů na farmakoterapii příliš spoléhat s ohledem na řádově týdny trvající latenci mezi zahájení léčby antidepresivy a nástupem antidepresivního účinku trvá 4 -6 týdnů. Tělesná aktivita působí na depresivní a úzkostné symptomy prakticky okamžitě.
- U depresivních osob je také třeba se vyhnout vyvolávání pocitů viny a nedostatečnosti nadměrnou tělesnou zátěží nebo nepřiměřenými nároky.

Deprese a tělesná cvičení

Během cvičení ásan mějte otevřené oči, což vám pomůže setrvat v přítomném okamžiku. Do každé pozice zapojte všechny části těla a prociťujte, jak se tělo i mysl probouzejí.

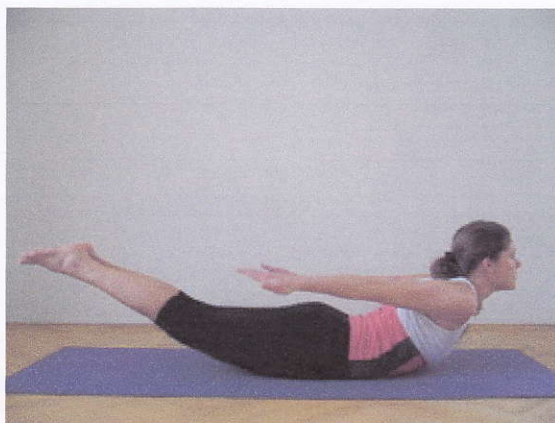
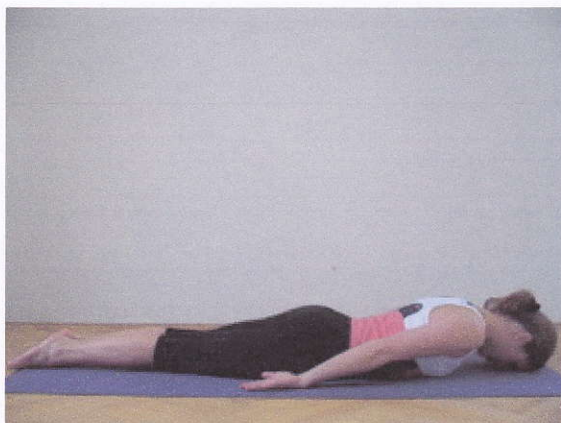
Nesetrvávejte příliš dlouho v předklonech, protože předklony nás vybízejí, abychom nahlédli do vlastního nitra.

Praktikujte záklony, a to každý den, i kdybyste měli cvičit jen krátce.

Tělesná cvičení v józe - záklony

Záklony pomáhají zahrát celý organismus, přináší velkou dávku energie. Kromě zlepšení pružnosti posilují ochablé zádové svalstvo. Protahání vzad do neznáma pomáhá čelit denním starostem a stresu. Otevírají hrudník, což přináší tělu veliké povzbuzení.

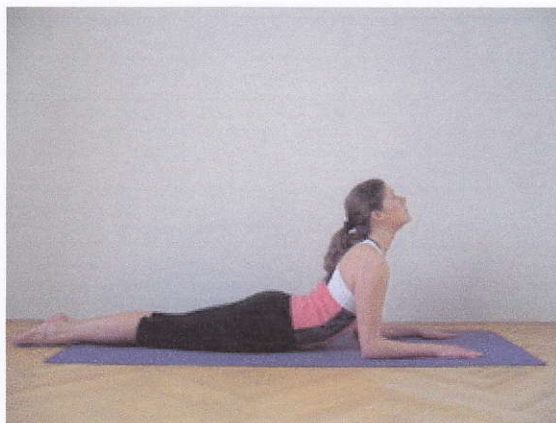
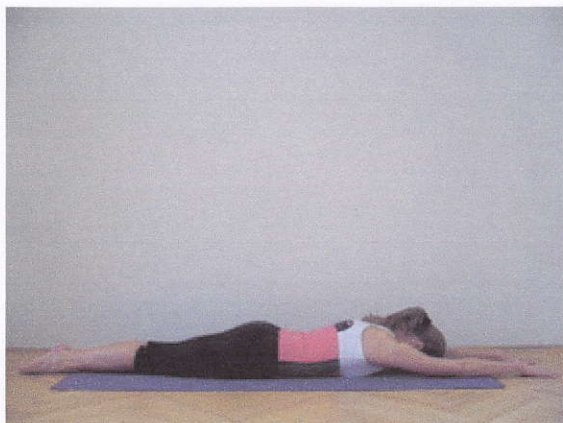
Kobylka



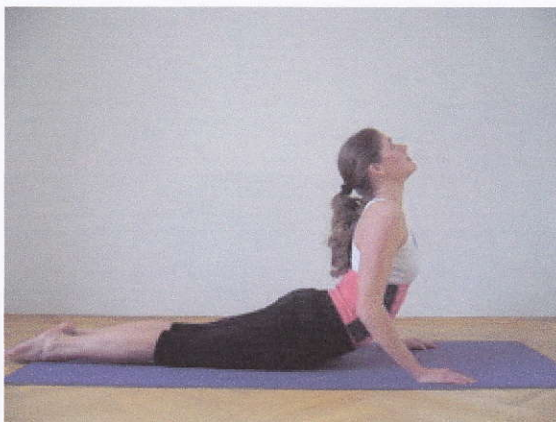
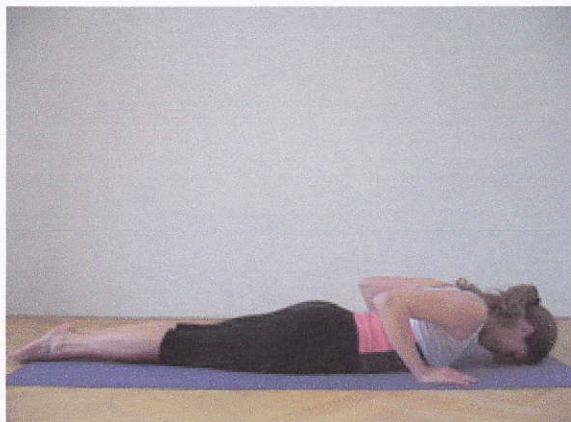
Posiluje páteř, hrudník a bederní svaly. Zvyšuje pružnost páteře, podporuje správné dýchání a odstraňuje duševní vyčerpanost.

1. Lehněte si na břicho, nohy natažené, čelo položte na podložku a protahujte šíji i záda.
2. Stydkou kost tlačte k podložce a zároveň mírně stiskněte hýždě a stehna stočte směrem dovnitř.
3. Protáhněte paže, prsty směřují k chodidlům. Ramena tlačte směrem dolů a vzad, čím umožníte otevírání hrudníku
4. S nádechem zvedněte hrudník a nohy nad podložku, prohněte se v ramenou a krk mějte protažený.
5. Vydržte 5 dechů, dívejte se dopředu a s výdechem povolte.

Sfinga



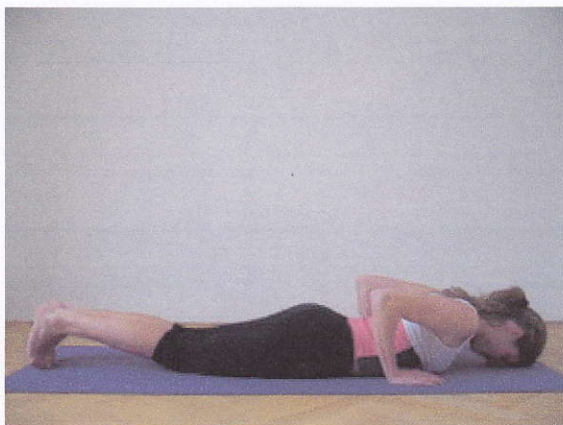
Kobra



Zlepšuje flexibilitu pánve a odstraňuje bolesti zad. Obě pozice jsou revitalizační (dodávají energii) a mají kladný vliv na zažívací systém, který je při depresi a úzkosti málo prokrvován.

1. Z pozice Kolena, hrudník a brada se uvolněte a zatlačte rukama nahoru.
2. Vytočte hrudník dopředu směrem nahoru, ale rukama nehýbejte.
3. Zdvihněte ramena a žebra tlačte k podlaze.
4. Krk nechejte bez pohybu, nezaklánějte ho do zadu.
5. v této pozici volně a klidně dýchejte

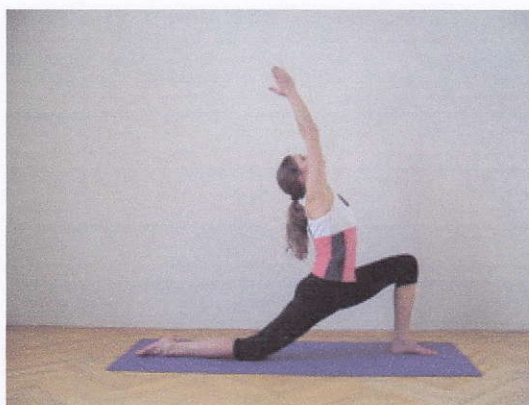
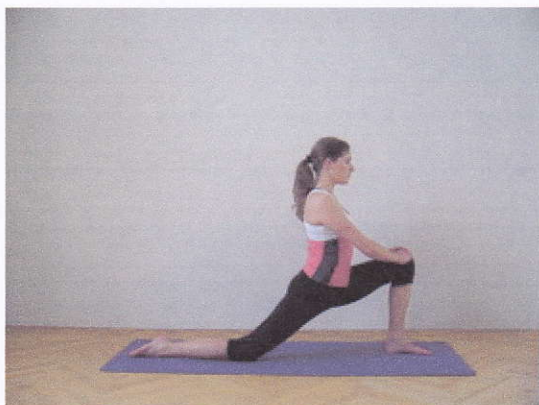
Pes tváří vzhůru



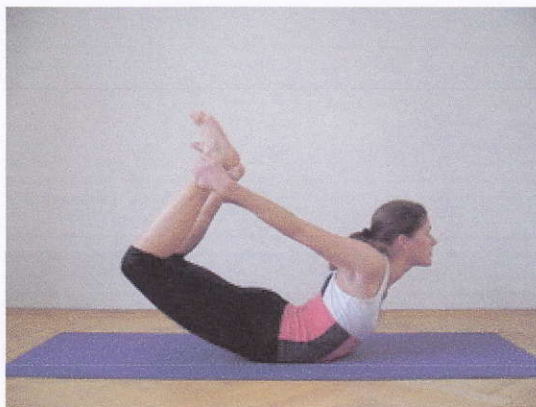
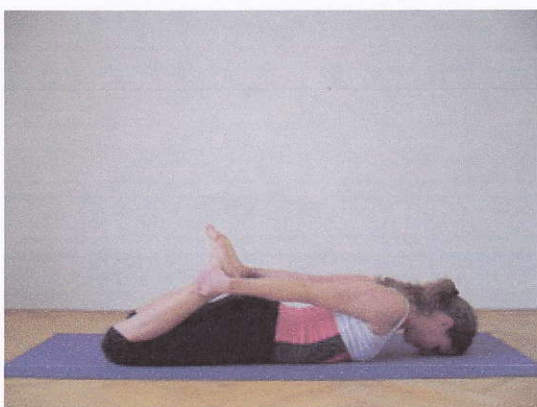
Posiluje paže, zápěstí a břišní svaly. Otevírá hrudník a procvičuje páteř. Tato pozice patří do sestavy cviků, které tvoří Pozdrav slunci.

1. Lehněte si na břicho, ruce položte dlaněmi dolů a prsty míří dopředu. Lokty držte u těla a nohy si opřete bříšky prsty o podložku.
2. S nádechem se opřete o dlaně a zvedněte tělo mírně nad podložku. Posuňte tělo dopředu převálením z bříšek prstů na nártý.
3. Narovnejte paže a hrudník zvedněte kupředu. Nohy jsou stále aktivní, hýždě uvolněné.
4. Ramena vytočte dolů a vzad, hrudník tlačte dopředu a vzhůru.
5. S výdechem pokrčte nohy v kolenou a pusťte se k zemi.

Srpek



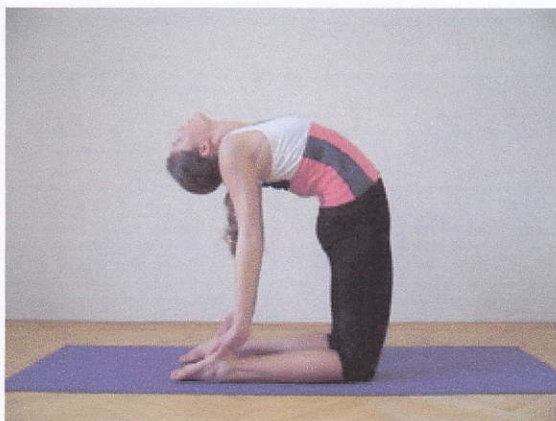
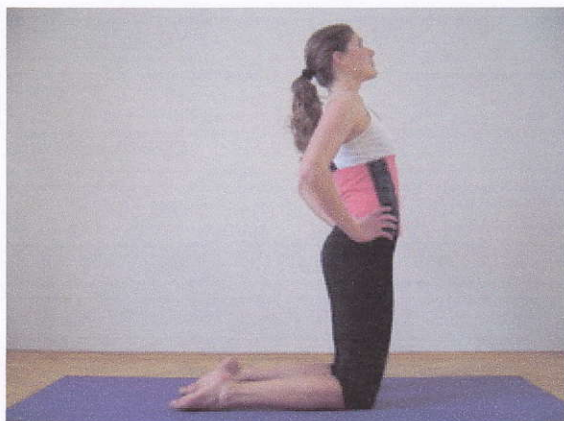
Luk



Protahuje přední část těla včetně hrudníku, břišních svalů a kvadricepsu. Zlepšuje pružnost páteře.

1. Lehněte si na podlahu. Jestliže je potřeba, dejte si pod sebe polštářek.
2. Zvedněte ruce a chytněte se vzadu za kotníky
3. S nádechem zvedejte trup současně s nohama a vydržte v této pozici za současného hlubokého dýchání.
4. S výdechem pomalu spusťte tělo na podložku a cvik několikrát opakujte.

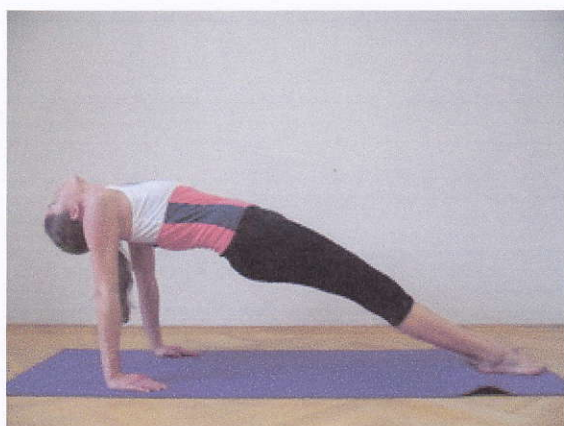
Velbloud



Protahuje přední část těla včetně hrudníku, břišních svalů a kvadricepsu. Zlepšuje pružnost páteře a beder a **dodává energii**.

1. Klekněte si na kolena a tělo mějte vzpřímené, nártý na podložce a prsty nohou směřují vzad.
2. Vytáhněte trup nahoru a otevírejte hrudník. Ramena vytočte vzad, lopatky tlačte k sobě a prohněte záda.
3. Břišní svaly vtáhněte směrem vzad a pomalu se zaklánějte, až dosáhnete k patám, popř. podložky, přičemž prsty směřují vzad.
4. Ramena vytočte vzad, zvedněte hrudník a co nejvíce se prohněte. Boky tlačte dopředu, hlavu dozadu a vydržte takto 5 - 10 pomalých dechů.
5. Opřete se do kolena s mocným nádechem se vraťte do vzpřímené polohy, přičemž pánev zvedněte silou hýžďových svalů. Skončete v sedu na chodidlech.

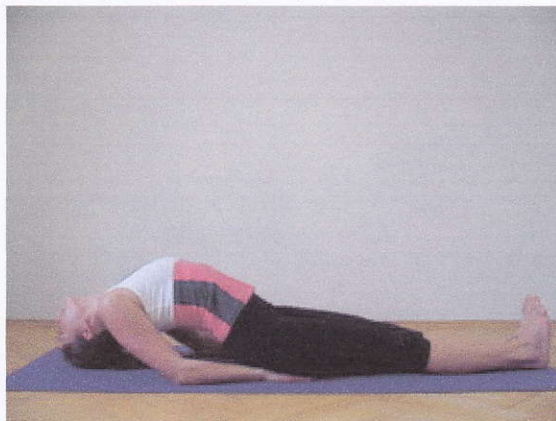
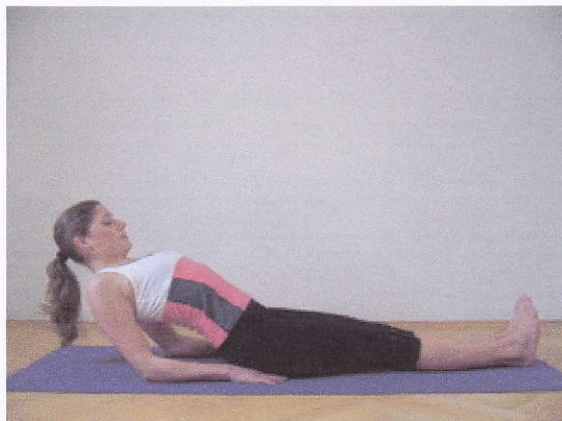
Můstek



Protahuje přední část těla, posiluje zápěstí a rozhýbává ramena. **Dodává tělu energii**.

1. Z pozice Prut v sedu se dlaněmi opřete o zem na šířku ramen a prsty nohou jsou protažené dopředu.
2. S nádechem se opřete o dlaně, zvedněte hýždě, přeneste váhu těla na dlaně a chodidla. Napněte nohy, prsty se opřete o podložku.
3. Paže by měly být kolmo k podlaze, tělo se prohýbá nahoru, nenechte klesnout boky. Protáhněte hlavu a zakloňte dozadu. Vypněte hrudník.
4. Vydržte takto 5 - 10 dechů a s výdechem se vraťte do pozice Prut v sedu.

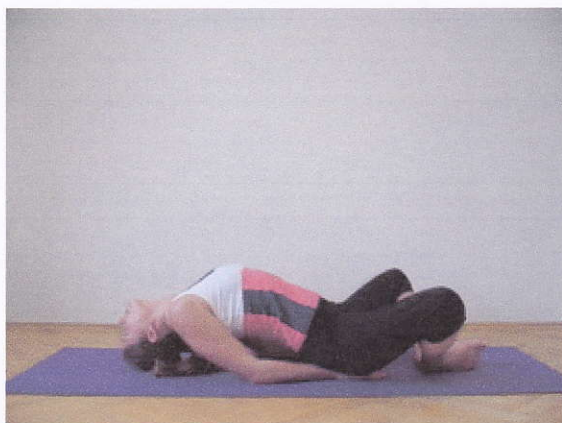
Ryba



Otevírá hrudník, hrdlo a vyžaduje pružnost v hrudní oblasti. Jestliže trpíte problémy s krční páteří, postupujte pomalu.

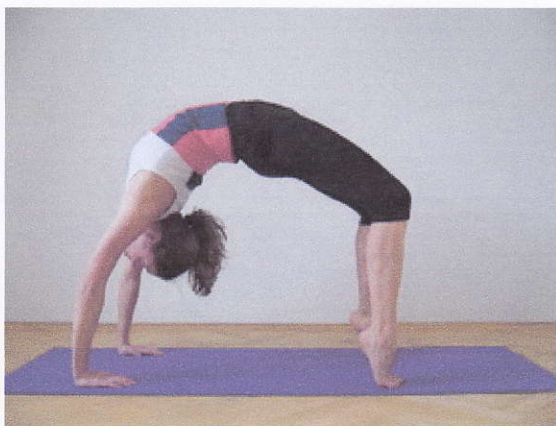
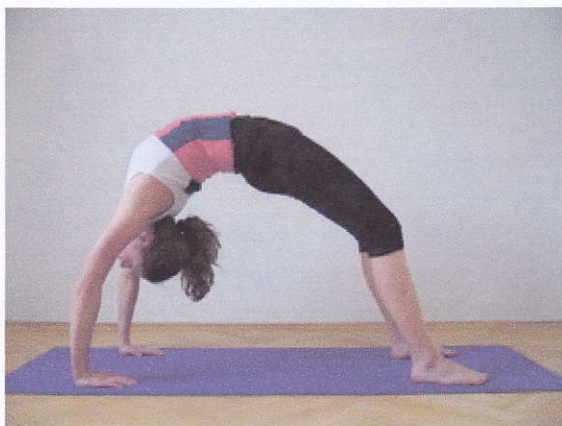
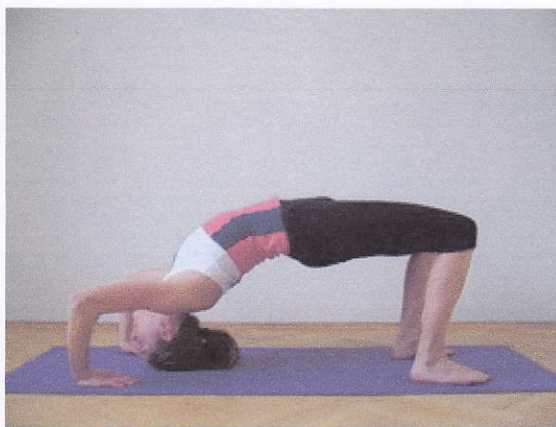
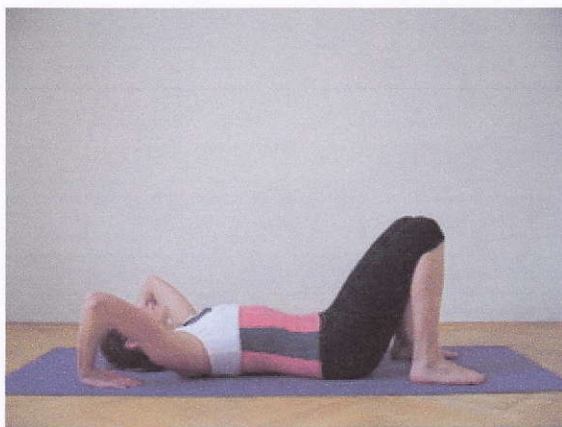
1. Lehněte si na podložku a opřete se o předloktí, zvedněte hlavu a dívejte se před sebe.
2. Protáhněte hrudník do oblouku až k hrdlu. Vypněte bradu i hrdlo.
3. Oddalte mírně lokty od sebe a temeno protáhněte vzad a položte jej na podložku.
4. Hrudní kost tlačte vzhůru, čímž zvětšíte oblouk, lopatky posuňte mírně k sobě.
5. Dýchejte zhluboka celou přední částí a prociťujte otevřenost pozice.

Most



Protahuje oblast páteře, otevírá hrudník a ramena. **Posiluje paže a dodává energii.**

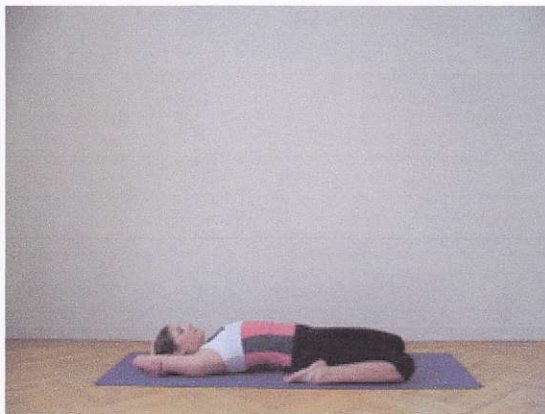
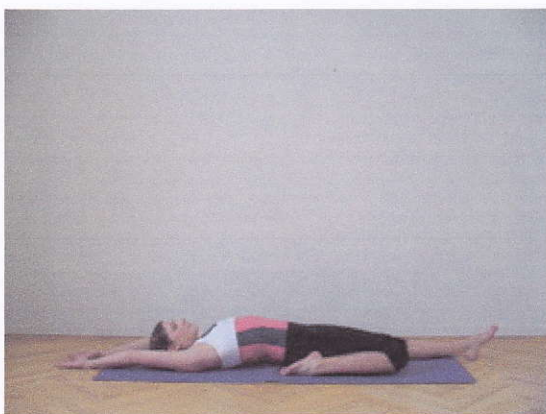
Luk tváří vzhůru

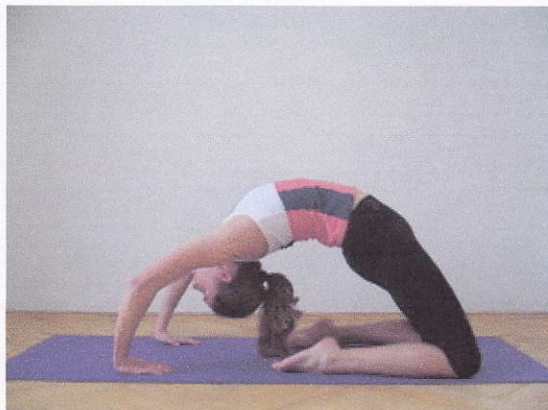
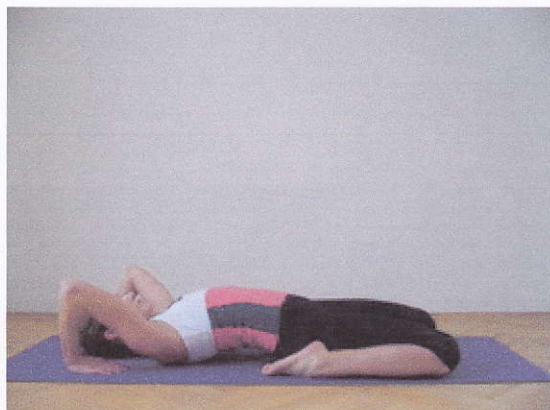


Protahuje oblast páteře, otevírá hrudník a ramena. Posiluje paže a dodává energii.

1. Lehněte si na zem, ohněte kolena a ruce položte o dlaně vedle hlavy. Špičky prstů směřují k chodidlům. Lokty směřují vzhůru.
2. S nádechem zatlačte chodidla a dlaněmi do země, zdvihněte tělo do oblouku, zatímco hlava zůstává stále na zemi.
3. S nádechem se opět opřete do dlaní a chodidel a zvedněte se do konečného oblouku. Prsty nohou a rukou jsou s tělem stále v jedné přímce, nevychylujte je do stran.
4. Vydržte takto 5 - 10 dechů. Tělo propínejte a vytahujte směrem nahoru.
5. S výdechem pokrčte paže a kolena a položte temeno hlavy na podložku. Odpočívejte a cvik zopakujte. **Po tomto cviku zaujměte protipozici Dítě, Předklon v sedu s hlavou pod úrovní kolen nebo Předklon v sedu.**

Hrdina v lehu



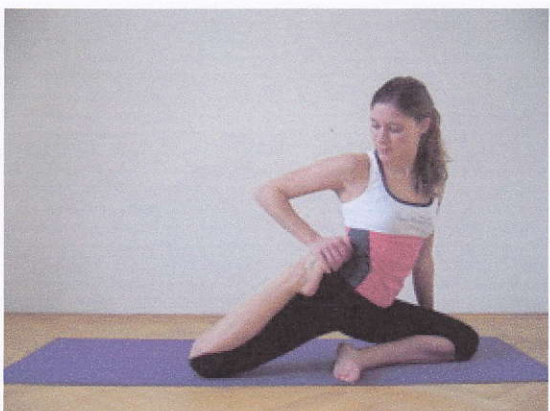
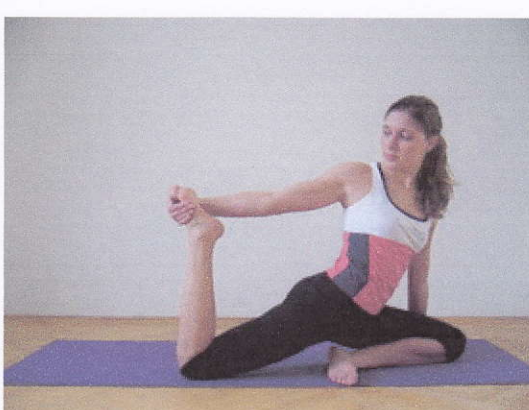
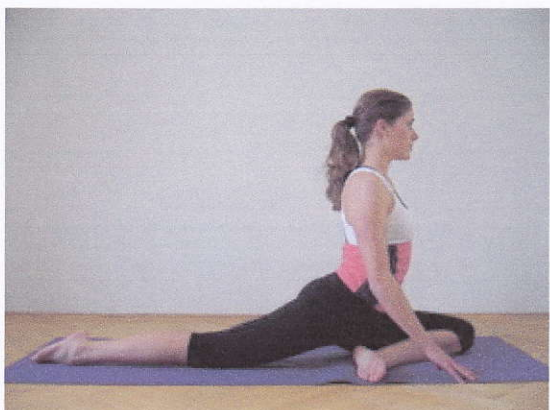


Zlepšuje pružnost páteře, otevírá hrudník, hrdlo, kvadriceps a posiluje břicho. Protahuje také bederní, kyčelní a stehenní svaly.

1. Z pozice Hrdina v lehu si lehněte na záda.
2. Ohněte ruce a vedle hlavy se opřete dlaněmi, prsty směřují k chodidlům.
3. S nádechem se zdvihnete, aby hlava visela nad podložkou. Vypněte boky, hrudník a co nejvíce se prohněte.
4. Položte lokty na podložku a posuňte je blíže k sobě. Hlavu tlačte vzad a položte jí na podložku.
5. V pozici setrvejte podle výdrže a dýchejte dlouho a klidně.
6. S výdechem se vraťte do pozice Hrdina v lehu.

Můžete cvičit pouze jednodušší variantu v lehu.

Holub královský



Protahuje stehna, třísla, záda a bederní svaly. Otevírá hrudník a ramena.
Můžete cvičit pouze jednotlivé pozice, pokud jsou pro vás některé náročné.

1. Z pozice Pes tváří dolů přeneste ohnutou pravou nohu mezi ruce, ale posaďte se za ní.
2. Boky mějte s podložkou v pravém úhlu nebo si vezměte polštářek.
3. Nechte váhu těla padnout na pravou nohu a pokračujte s vyrovnáváním, dokud to bude možné. Horní část levé nohy se musí dotýkat podložky.
4. Ohněte se dopředu, boky mějte stále rovně, relaxujte a protahujte šlachy.
5. Narovnejte se a chytněte se za levou nohu a přitáhněte si ji co nejbližší stehnu.
6. Uvolněte, vraťte se do původní pozice a opakujte na druhou stranu.

Uvědomování v medicíně a psychoterapii

Uvědomování („mindfulness“) je užitečným prvkem prevence a léčby řady problémů a usnadňuje psychoterapii. V moderní společnosti není schopnost mnoha lidí si uvědomovat tělo, psychiku a okolí dostatečná. V tomto textu nabízíme některé konkrétní postupy, jak uvědomování zlepšovat.

Uvědomování umožňuje včasné rozpoznání rizikového tělesného stavu (např. únava či nachlazení) nebo rizikového duševního stavu (únava, deprese apod.). To umožňuje na určitý stav dříve reagovat a předejít komplikacím, jako jsou nemoc, úraz nebo recidiva. Freedland a spol. (1991)

Jak uvědomování zlepšit

Uvědomování lze nacvičovat. Nabízíme některé příklady z vlastní praxe léčení návykových nemocí. Podobně je možné pracovat např. s nadměrným stresem, chronickou bolestí i dalšími problémy.

Tradiční postupy

- Většina prací týkajících se uvědomování používá techniku odvozenou z buddhistické „meditace vhledu“. Podobný postup je znám i v józe. V psychoterapii se hovoří o tzv. surfingu, tj. člověk klouže po povrchu myšlenek, aniž by se do nich „namočil“. Ve všech těchto případech je základním principem klidné, neosobní a uvolněné pozorování myšlenek a tělesných nebo duševních pocitů. Jógovou variantu uvedeného postupu uvádíme v příloze. Na www.drnespor.eu je k dispozici i její nahrávka ve formátu mp3.
- Zmíněná „meditace vhledu“ pracuje s uvědomováním těla (např. dechových pohybů). Jejím užitečným prvkem je zařazování myšlenek do jedné nebo více kategorií (např. Sujiva, 2009). K tomu, aby praktikující myšlenku zařadil, si ji totiž musí uvědomit. Myšlenky a pocity lze dělit např. na příjemné, nepříjemné a neutrální nebo na prospěšné, neprospěšné a neutrální. Kdybychom použili obě kategorie zároveň, dostali bychom devět skupin. Zařazování je možné společně nacvičovat na modelových myšlenkách.
- Např. na otázku „Kam byste zařadili myšlenku na časně ranní vstávání?“ zní obvyklá odpověď, že mezi nepříjemné a prospěšné. Klienty je také možné nechávat vymýšlet příklady na jednotlivé kategorie myšlenek. Naskytá se otázka, co s neprospěšnými myšlenkami. Existuje mnoho možností, např. poslat je s výdechem pryč, změnit v pravý opak nebo zkoumat jejich příčiny.

- Uvědomování zlepšují také relaxační techniky. Meditační postupy se relaxací často zahajují. Pro plný efekt takové praxe je ale třeba udržet potřebnou míru pozornosti. Tradiční prameny hovoří o třech rysech uvědomování: 1. jasnosti, 2. vnitřnímu míru a 3. jemné přizpůsobivosti (Sujiva, 2009). Uvolnění má blízko ke druhému z uvedených znaků.
- Nácvik uvědomování za pohybu. K tomu se obvykle využívá meditace za chůze, jóga, některá čínská cvičení atd. Uvědomování těla a pohybu je snazší, když je pohyb pomalý a plynulý.
- Psychologové upozorňují na „multitasking“, tj. tendenci zabývat se současně více činnostmi. To prý vede ke stresu a zhoršuje kvalitu krátkodobé paměti a schopnost se učit (Hrdličková, 2009).
- Uvědomování souvisí naopak se soustředěním, jinak řečeno lépe se uvědomují skutečnosti, na které zaměříme dostatečně dlouho pozornost. K tomu se používá, např. při meditaci za chůze, tzv. označování. Uvedený princip lze včlenit do normálních denních aktivit. Tak je možné si při uklízení čas od času podle potřeby opakovat slovo „úklid“, a tak si udržovat pozornost u uklízení. Podobně lze označování používat i u jiných aktivit. To usnadňuje udržení pozornosti u jedné aktivity a její zdárné dokončení.

Další možnosti

- Terapeut vyzve přítomné, aby si důkladně prohlédli jeden druhého a povšimli si něčeho pozitivního, co dosud nezaznamenali.
- terapeut požádá přítomné bez předchozího upozornění, aby zůstali nehybně v poloze, kterou spontánně zaujali. Ti si pak se zavřenýma očima uvědomují, jak je tělo s touto polohou spokojeno. Pak „naplánují“ vylepšení polohy, provedou její změnu a znovu vnitřně zhodnotí, jestli změna tělu prospěla.
- Přítomní se zavřenýma očima zaznamenávají i jemné a vzdálené zvuky z místnosti i z dálky. Naslouchání vzdáleným zvukům je navíc zajímavé tím, že dává pocit prostoru.
- Vybavování si prostředí, kde se abstinence daří snadno a kde je naopak obtížná.
- Zkoumání duševních a tělesných pocitů, které vyvolávají ty či ony programy v médiích jako součást výchovy k mediální gramotnosti.
- Uvědomování usnadňuje i to, když jsou k dispozici podstatné informace. Např. psaný text si mnohem lépe uvědomí a zapamatuje gramotný člověk.
- Doporučujeme také zablokovat rychlé automatické jednání a zpomalit („zapnout pomalý mozek“). To je užitečné při zvládání silných emocí u lidí se sklony k agresivitě nebo při léčbě návykových nemocí. Zlepší to uvědomování i sebeovládání.
- Pro schopnost dobrého vnímání sebe i okolí je důležitý životní styl. K němu patří přiměřeně spánek a také se vyhýbat látkám, které uvědomování zhoršují
- Většina prvků léčby tím či oním způsobem zlepšuje uvědomování, i když se o něm nehovoří. To se týká skupinové, rodinné i individuální terapie, psaní deníků, dobrá organizace času atd.

Kontraindikace uvědomování

Jednoduché techniky na zlepšení uvědomování používané zkušenými terapeuty jsou bezpečné a užitečné.

Problémy ale mohou nastat, jestliže se někdo rozhodne praktikovat některou meditační techniku např. několik hodin denně.

Dlouhé sezení není rozhodně ideální pro páteř, zejména u lidí se sedavým zaměstnáním.

Navíc při takto intenzivní praxi se může objevit psychický materiál, který praktikující jen obtížně zpracovává!!!!!!

Meditace vnitřního ticha

Technika cvičení

- Posadte se zpříma, ruce jsou na kolenou nebo na stehnech.
- Zavřete oči a uvolněte se.
- Nejprve tělo zpevněte a připravte se na to, že příštích 5, 10 nebo 20 minut setrváte bez pohybu.
- Pokud byste během cvičení potřebovali změnit polohu, udělejte to s uvědomováním. Od hlavy dolů až k nohám uvolněte ty části těla, které nebudete potřebovat k zachování polohy.
- Je možné cvičit i vleže, ale v lehu je obtížnější si udržet bdělost.
- Uvědomujte si klidné dýchání do břicha a dolní části hrudníku. Jestliže se žádné myšlenky neobjevují nebo se potřebujete uklidnit, vraťte se k uvědomování dechu.
- **Zvuky:** Zaposlouchejte se do zvuků, které přicházejí zvenčí.
- Nejsou sice důležité, vnímejte je však soustředěně a zároveň nezaujatě.
- Každý zvuk vám poskytuje možnost se zdokonalovat v postoji diváka a uvolněného pozorovatele.
- **Tělesné pocity:** Přeneste pozornost k tělesným pocitům. I při tom zachovávejte postoj diváka, svědka a klidného pozorovatele.
- **Duševní pocity:** Po chvíli přeneste pozornost k duševním pocitům a myšlenkám. Pozorujte je s odstupem, klidně a uvolněně.
- Pokud by se žádná myšlenka neobjevovala, i to je v pořádku.
- V tom případě vnímejte prázdný prostor mezi myšlenkami. Většinou se ale nějaké myšlenky nebo pocity objeví velmi rychle.
- Nerozdělujte myšlenky na užitečné a neužitečné, dobré nebo špatné. Ke všem se chovejte naprosto stejně – nezúčastněně je pozorujte.

- Prakticky každému se stává, že se dá na chvíli vtáhnout do svých myšlenek a zapomene na postoj nestranného pozorovatele.
- Když se to stane, klidně, trpělivě a laskavě se vraťte k postoji uvolněného pozorovatele.
- Závěr: Na konec cvičení se zhluboka nadechněte a protáhněte se jako po příjemném probuzení

„Stresogenní faktory nelze zcela odstranit, proto by naším cílem měla být účinná kontrola a zvládání stresu“

Vypracovala: Dita Vilhelmová

Dne 7.5. 2011 v Praze