magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 7. 2018 | PhDr. Iva Málková

Jak se naučit správně relaxovat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-se-naucit-spravne-relaxovat__s10012x11015.html

Relaxační techniky jsou jednou z metod, které nám pomáhají zvládat dnešní zrychlenou dobu. Dlouhodobý stres se může odrazit na našem duševním i tělesném zdraví. Jak se nejsnáze uklidnit?

Stres a duše

Pokud se na nás řítí zátěžové situace ze všech stran, může se to odrazit jak v

oblasti psychické, tak tělesné. Někdy dojde až ke vzniku psychosomatických onemocnění jako jsou např. infarkt myokardu, žaludeční vředy a další onemocnění zažívacího traktu, astma, různé ekzémy, poruchy příjmu potravy a také obezita.

Co se v našem organismu děje, když prožíváme stres?

Při stresu se spouští **obranná adaptační reakce,** které říkáme ***„boj nebo útěk“***. Vznikla v dávnověku, kdy si člověk musel obstarat potravu nebo se bránit napadení. Tehdejší člověk potřeboval velké množství energie, aby mohl bojovat nebo se dát na útěk.

Dnes prožíváme spíše **duševní stres,** ale reakce je stejná – do těla se vylévá velké množství stresového hormonu, který ovlivňuje naše fyziologické funkce a spouští reakci „*boj nebo útěk*“ bez ohledu na to, zda je tato reakce dané situaci adekvátní. Pokud je tedy člověk ve stresu, **mozek si uvědomí nebezpečí a aktivuje autonomní nervovou soustavu,** které předá signál do těla – zvýší se tep, srdce pumpuje krev do velkých svalů, které jsou napjaté, zrychlí se dech, zvyšuje se hladina adrenalinu, zpomaluje se trávení, a tělo je připraveno na boj nebo útěk. V dnešní době člověk nikam nevyrazí, nabuzení organismu k

akci nevyužije.

Nevhodné řešení

- Pokud neuděláme nic, **napětí se kumuluje** a může být, jak jsme naznačili, příčinou vzniku psychosomatických nemocí.

Pokud něco uděláme, ale nevhodným způsobem, třeba bouchneme do stolu, dáme někomu facku, zakřičíme na děti – odreagujeme napětí **agresivním chováním.** Pomůžeme sice sobě, ale raníme okolí. A nebo škodíme sobě dlouhodobě tím, že si vezmeme **prášek, alkohol či čokoládu.**

Jak snížit napětí vhodněji?

Jednou z možností jsou právě relaxační techniky, které mají schopnost přeladit náš fyzický stav do příjemného zklidnění. Relaxací lze **vědomě navodit uvolnění** v těle, a tak odstranit pocit napětí, které se projevuje především napětím ve svalech a dále zhoršeným dýcháním. Nabídneme vám z mnoha existujících relaxačních technik tu nejjednodušší – **práci s dechem,** kterou můžete trénovat sami bez odborného vedení.

Dýchání je jednou z cest, jak se naučit rozlišovat pocit mezi napětím a

uvolněním. Ve stresové situaci dýcháme rychle, povrchně, zadržujeme dech – to vše nás udržuje ve střehu, **při hlubokém výdechu dochází** naopak **k uvolnění.** Následující cvičení vám zabere **půl minuty až minutu** – tu chviličku do sebe investovat můžete.

Soustředění na dech

V tomto cvičení se soustředíte na **fáze vašeho dechu.** Zaměřte se na **hluboký nádech a delší výdech.** Při nádechu zapojte zejména břicho a bránici, případně zapojte i hrudník, ale nejde jen o hrudní dýchání. Při nádechu vyklenujte **břicho a spodní žebra** – jde o pohyb ven ve vodorovné ose, ne nahoru a dolů. Nezvedejte ramena.

Výdech je dlouhý – delší než nádech – uvolněný a končí, až z plic vydechnete všechen vzduch. Na konci výdechu udělejte **na pár vteřin pauzu,** vychutnejte si tento pocit. Nechte všechno napětí odplynout. Pokuste se soustředit se jen na svůj dech a **nemyslete na nic jiného,** pokud myšlenky ulétnou, nevadí, vraťte se k svému dechu.

Celé vaše tělo se uvolňuje v souladu s dechem. Dýchání **několikrát zopakujte.** Dech by měl být plynulý a přirozený. Toto dýchání můžete zkoušet kdykoliv kdekoliv v jakékoliv poloze s otevřenýma či zavřenýma očima. Toto

bleskové uvolnění cvičte **několikrát denně, i když jste v pohodě.**

Další nápady na rychlou relaxaci

1. **Zaměřte se na dech při chůzi**
   Nádech na dva kroky, výdech na čtyři kroky nebo nádech čtyři kroky, výdech na šest kroků.
2. **Práce rukou**
   Při chůzi máte ruce podél těla. S nádechem na několik kroků dejte dlaně od těla, malíčky směřují k tělu, s výdechem dejte dlaně zase k tělu.
3. **Kontakt se zemí**
   Soustřeďte se při chůzi na dotek chodidel se zemí.

K nácviku relaxačních technik vám může posloužit CD Relaxace – pomocník při hubnutí.

Relaxace jako součást duševní hygieny

Zpočátku než si na pravidelné uvolnění zvyknete, cvičte vždy před nějakou aktivitou, kterou vykonáváte pravidelně (pití kávy, čtení novin, čištění zubů, stání na červenou, při poradách apod.). Toto uvolnění pak můžete aplikovat jako součást duševní hygieny, při řešení stresu nebo když máte chuť na jídlo

navíc.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz