magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 22. 2. 2022 | redakce Vím, co jím

Umíte relaxovat? Základní tipy, jak načerpat síly

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Umite-relaxovat-Zakladni-tipy,-jak-nacerpat-sily__s10012x18989.html

Umíte relaxovat? Taková otázka vyvolá u většiny lidí úsměv. Vždyť odpočívat je přece ta nejsnadnější věc na světě. To je ale omyl! Mezi „nicneděláním“ a relaxací, která člověka zregeneruje, je podstatný rozdíl.

Pocit viny je normální

Odmalička posloucháme „nebuď líný“ nebo „najdi si něco na práci“. Postupně

je pro nás stále těžší odpočívat **bez pocitu viny**, že bychom měli dělat něco „užitečnějšího“.

Ve skutečnosti je ale relaxace **klíčovou součástí duševní hygieny**. Bez ní nám hrozí přepracování nebo dokonce syndrom vyhoření. Moderní doba sice už neklade takové nároky na naše fyzické síly, zato zaměstnavatelé vyžadují stále více našeho času a pozornosti. Mobilní telefony, e-maily a sociální sítě způsobily, že řada lidí musí být dosažitelná **prakticky čtyřiadvacet hodin denně**. Za takových okolností je téměř nemožné se od pracovních problémů mentálně odstřihnout.

> *„Aspoň jednou denně si udělejte čas na své myšlenky a pocity, vyhraďte si čas pro sebe a svou rodinu a naučte se žít také občas offline.* ***Pryč se stálou dostupností, máte právo i na nerušený rodinný život!****,“* říká fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová.

Je v pořádku občas se cítit mizerně

Obklopte se těmi, se kterými je vám dobře. Myslete na sebe, dbejte o kvalitní a **dostatečně dlouhý spánek**, přiměřeně se hýbejte a kvalitně a vyváženě se stravujte. To všechno už jste určitě slyšeli… Tyto obecné pravdy většina lidí

zná, často je ale nedodržuje.

> *„Snažte se neklást si na sebe **příliš velké nároky**, o kterých dopředu víte, že jsou nereálné. A pamatujte si, že je v pořádku občas se cítit mizerně,“* připomíná důležitou věc Martina Karasová.

Jednoduché cvičení na vypnutí mozku

Bohužel neexistuje žádný kouzelný recept, který by vás naučil **odpočívat „na povel“**.

> *„V krizových situacích ale můžete vyzkoušet jednoduché dechové cvičení, kdy se soustředíte na svůj nádech a výdech a počítáte přitom do dvaceti,“* navrhuje fyzioterapeutka.

Pokud jste hodně rozrušení, vyzkoušejte starý trik a zaměstnejte svůj mozek něčím jiným, než jsou aktuální starosti.

Řada jógových pozic je založená **na zachování rovnováhy**. Je to i proto, že mozek, který se snaží udržet vaše těžiště na správném místě, má příliš mnoho práce, než aby se zaobíral černými myšlenkami.

Pro tento typ relaxačních cvičení nemusíte být žádný zkušený jogín. Pozici stromu zvládne každý. A **pokud neznáte jógové pozice, poslouží obyčejná holubička** nebo jen stoj na jedné noze s pokrčením nohy druhé.

Relaxace po cvičení

Po psychické námaze je dobrou formou relaxace pohyb, v ideálním případě

aerobní. Ale co když chceme **relaxovat po cvičení**?

> *„Po fyzické aktivitě může být skvělou relaxací pobyt ve vířivce, sauně nebo páře, někdo si odpočine při masáži“*, popisuje své zkušenosti Martina Karasová.

- Nejdůležitější je vnitřně přijmout, že čas strávený relaxací **není promarněný!**

Alkohol? Raději zelený čaj!

Sklenka vína nás sice uvolní a zbaví napětí, přesto existuje dobrý důvod, proč se alkoholu jako prostředku relaxace vyhnout.

Pokud bychom totiž víno užívali k odpočinku pravidelně, brzy by přestalo fungovat a **museli bychom zvyšovat dávku**.

- Proto je lepší relaxovat třeba se šálkem zeleného případně matcha čaje.

Procházky přírodou

Pocity stresu, napětí a bolesti hlavy se stále častěji spojují s přemírou **tzv. modrého světla**, tedy toho, které vyzařují obrazovky.

Určitou pomoc představují procházky v přírodě. Pohled do zelené totiž uklidňuje. Navíc pokud se rozhlížíme v lese kolem sebe, zaostřujeme na dálku. Tím relaxují **i naše oči**.

Jaro se blíží, vše kolem se zanedlouho opravdu zazalená a procházky přírodou tak získají další rozměr.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

jak správně dýchat jóga jógový dech modré světlo procházka v přírodě relaxace saunování spánek stres syndrom vyhoření zdravé dýchání zdraví zdravý životní styl zelený čaj

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz