O zdraví 3. 5. 2022 | redakce Vím, co jím

Meditace? Skvělý trénink pro vaši duši!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Meditace-Skvely-trenink-pro-vasi-dusi!__s10012x19003.html

Každý, kdo se zajímá o pohyb a cvičení, si může vcelku snadno nastudovat, jak se dostat do formy. Zlepšení psychické kondice je ale něco, čemu se cíleně a systematicky věnuje málokdo. Přitom duševní rovnováha je přinejmenším stejně důležitá jako štíhlá postava a pružné svaly. Jak ale trénovat psychiku? Vyzkoušejte meditaci!

Z termínu *meditace* mají lidé často smíšené pocity. Spojují si ho s poněkud „podezřelým“ duchovnem, sektami nebo přímo s vysloveným šarlatánstvím. Jde ale **z velké části o předsudky**.

„Meditace je technika, pomocí které se člověk učí kontrolovat své

vlastní myšlenky, rozumět svým pocitům a poznávat sebe sama. Je to metoda, při které se člověk učí vypnout myšlenky a hlavu a zaměřuje svou pozornost dovnitř, na své myšlenky a pocity. Z dostupných výzkumů jsou potvrzené účinky meditací především při stavech bolesti, depresích. Velmi dobré využití mají meditace i u poruch přijímání potravy, ADHD poruchách a nakládání se stresem,“ vysvětluje fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová.

- Díky meditaci můžete získat **psychickou rovnováhu**, kterou řada lidí v dnešním uspěchaném a komplikovaném světě postrádá.

Samostatně, nebo na kurzu?

Meditaci můžete studovat sami, nebo si najít nějaký kurz. Záleží především na typu osobnosti.

Uzavřenější lidé většinou dávají přednost soukromí a klidu, ti více společensky zaměření zvolí možnost **učit se ve skupině**.

> *„Každému může vyhovovat jiný přístup. Pokud tápete a nevíte jak začít, je kurz pro vás tou správnou volbou, kde se naučíte jak na to, a zdokonalovat v meditaci se pak už můžete sami doma,“* myslí si Martina Karasová.

Ačkoliv je meditace postup starý tisíce let, pomoci vám s ní mohou i moderní technologie. Tak jako existují fitness náramky hlídající váš tep při běhu a radící,

zda přidat či ubrat, lze si pořídit i programy, které člověka **provedou prvními meditačními krůčky**.

> *„Začátečníkům, ale i pokročilým mohou pomoci vedené meditace, které si můžete stáhnout i jako aplikaci do telefonu – např. Cla nebo Headspace,“* říká fyzioterapeutka.

Správné dýchání je klíč

Nejjednodušší základy meditace můžete vyzkoušet ještě dříve, než si pořídíte knihy, stáhnete aplikace nebo vyhledáte kurz. Lehněte si na podložku v klidné místnosti, kde vás nebude nikdo rušit, a soustřeďte se **na vlastní nádech a výdech**. Nejspíš vás napoprvé překvapí, jak dýcháte rychle a povrchně. Když svůj dech plně vnímáte, snažte se ho **zpomalit a zintenzivnit**.

Aby byla **meditace efektivní**, je třeba využívat celou kapacitu plic. Nejprve byste se měli nadechovat do břicha a až pak do hrudníku. Pro začátek pomůže položit si jednu dlaň na bříško a druhou z boku na hrudní koš a sledovat, jak se zvedají. Vydechněte vzduch nejprve z břicha a až pak z hrudníku. Když tento typ dechu zvládnete, můžete zařadit **i krátké zadržení** vzduchu mezi nádechem a výdechem.

„Meditovat můžete také při tzv. „body scénu“, tedy postupným uvědomováním si pocitů v jednotlivých částech svého těla,“ připomíná Martina Karasová.

Jde o techniku, při níž se **nejprve soustředíte na nohy**. Představujete si, jak jsou těžké, vnímáte všechny body, kde se vaše dolní končetiny dotýkají podložky. Stejně pak postupujete i u dalších částí těla až k hlavě. Meditovat není pochopitelně třeba jen v leže. Naopak!

Techniky duševního tréninku zahrnuje i řada fyzických cvičení, často jsou původně i jejich nedílnou součástí a byly násilně „amputovány“, když metodu přejímal **materiálně zaměřený západní svět**.

„Skvěle vypracované meditační techniky má joga nebo tai

> ***chi**,“* připomíná Martina Karasová.

Pozor na podezřelé guru

Meditace přináší **většinou samá pozitiva**, ale je přece jen třeba být v některých případech při jejím praktikování obezřetný.

> *„Odborníci meditaci nedoporučují osobám s poruchou osobnosti nebo se sklony k depresím, pokud tedy nejsou součástí řízené psychoterapie,“* varuje Martina Karasová.

Všichni by si pak měli dávat pozor na meditace nabízené samozvanými guru, kteří od svých žáků **vyžadují slepou poslušnost** a tvrdí, že znají jedinou a absolutní pravdu. Meditace je cesta, po které může jít každý sám a svou vlastní rychlostí. Pokud vám někdo tvrdí, že jen on vás po ní provede, je to vždycky podezřelé.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: odborná garantka Mgr. Martina Karasová - fyzioterapeutka

jak správně dýchat jóga jógový dech meditace psychická pohoda relaxace

správné dýchání vědomé dýchání

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