magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 11. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Zatočte s chronickými bolestmi i stresem pomocí meditace

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zatocte-s-chronickymi-bolestmi-i-stresem-pomoci-meditace__s10012x20685.html

Pod pojmem meditace se nám většinou vybaví jogín v pozici lotosového sedu a mručící ohmm. Meditovat ale může úplně každý, kdekoliv a kdykoliv a dokonce k tomu vůbec nic nepotřebuje. Meditace je jednoduché a snadno dostupné cvičení, které při pravidelné praxi účinně zklidňuje roztěkanou mysl.

Meditace jde ruku v ruce s **mindfulness**, což je v podstatě všímavost.

- Cílem takové meditace je **vnímání přítomného okamžiku a soustředění se na aktivitu**, kterou právě vykonáváme. Měla by nás

ukotvit v přítomnosti, **zbavit obav z budoucnosti a odsunout do pozadí neodbytné myšlenky na situace, které už nemůžeme nijak změnit**.

Během dne náš mozek neustále pracuje a vytváří tisíce myšlenek, asociací, nápadů a dalších podnětů. Některé neodbytné myšlenky nás mohou dohnat i ve chvílích, kdy o ně vůbec nestojíme. A právě odehnat tyto myšlenky nám může pomoci praktikování meditací a mindfulness.

Zastavte myšlenky…

Meditace představuje nástroj trénování naší mysli. Zdá se to snadné, sedět a na nic nemyslet, ale pokud to vyzkoušíte, zjistíte, že mysl neustále utíká ke každodenním povinnostem, různým událostem a podnětům, které vás obklopují.

Mindfullness lze aplikovat kdekoliv a kdykoliv, například na procházce v přírodě, vaření, kreslení nebo jiné libovolné aktivitě. Meditace i mindfulness pomáhá například i s depresemi, úzkostmi či s poruchami způsobenými stresem.

S čím může meditace pomoci?

- snížení hladiny stresu
- lepší zvládání úzkostných stavů
- vyšší emoční vyrovnanost a odolnost
- poznání sebe sama a plné soustředění na vlastní nitro
- udržování dobré kondice mozku a předcházení ztrátám paměti ve vyšším věku
- zlepšení nálady
- pomoc v boji se závislostmi

- lepší zvládání dlouhotrvající či chronické bolesti
- snižování krevního tlaku a následné zmírnění rizika mnoha zdravotních potíží

Obrovskou výhodou meditace je, že k ní není potřeba žádné speciální vybavení, pro začátek stačí klidné místo, polštářek nebo židle. Meditace je dostupná kdykoliv a kdekoliv, doma, v parku, v práci o pauze i na dovolené. Stačí jen začít.

Vnímejte svůj vlastní dech

Tento typ meditace podporuje **vědomé dýchání**, kdy se soustředíme na pomalé a klidné dýchání a snažíme se dech posílat do jednotlivých částí těla. Vyzkoušejte to sami. Možná zjistíte, že váš dech může být daleko hlubší a delší, než jste si dosud mysleli.

Cílem tohoto cvičení je **soustředit veškerou svou pozornost jen na dech a zastavit proud myšlenek**, které se derou do vaší hlavy. Zkuste si představit tyto myšlenky jako balonky, které, když se přiblíží k vaší hlavě, lehce odpinknete zase pryč. Pozorování dechu můžete zařadit také jako součást ostatních meditačních cvičení, například na začátek a konec mindfulness meditace.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
www.headspace.com
www.mindful.org
www.4health.cz

meditace práce s dechem správné dýchání stres vědomé dýchání zdravé dýchání

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