

Dechové, relaxační a meditační cvičení

Dechové, relaxační a meditační cvičení nám pomáhají pozitivně ovlivnit duševní napětí, snižovat stres, frustraci, pocity úzkosti, deprese a strachu, posílit imunitu, zlepšit trávení a spánek, podpořit pracovní výkon i kreativitu. Schopnost se uvolnit je vrozená, spontánní stav relaxace ale mnohdy nestačí a je vhodné se technikám naučit. Zpočátku je nejvhodnější začít na klidném a nerušeném místě s dostatkem času, v poloze vleže nebo vsedě a s menší náročností cvičení, kterou můžete postupně zvyšovat. Cvičením je nejlépe se věnovat každý den a vytvořit si takto svůj pravidelný návyk. Jakmile si je osvojíte, je možné je přenést do situací všedního dne, například před zkoušením ve škole, vystoupením před lidmi, vyšetřením u lékaře a dalšími napětířovými situacemi.

Dechová cvičení

Cílem dechových cvičení je prohloubení dýchání, fyziologicky správný nádech a výdech. Na procesu dýchání se podílí nejen dýchací cesty a plíce, ale také bránice, kosterní svalovina a hrudní koš. Dýchání tak můžeme rozlišit na břišní, hrudní a podklíčkové. Jejich vzájemná rovnováha je důležitá k funkčnosti celého systému. Většina populace dýchá příliš mělce, krátce, často ústy a přerývaně.

Nadechujeme se vždy nosem, vydechujeme ústy nebo nosem. Vydechujeme déle, než se nadechujeme.

Posadíme se na klidné a bezpečné místo a zavřeme oči. Při nádechu počítáme do 2 až 4 sekund, při výdechu do 4 až 6 sekund. Dýcháme vědomě, kontrolovaně a pomalu.

Více o dechových cvičeních zde:

Dechová cvičení pro každodenní použití, ale i při úzkosti <https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>

Dechová cvičení dle Wim Hofovy metody: <https://www.youtube.com/watch?v=yKn1qA6zFgc>

https://www.youtube.com/watch?v=xY_u3lK2-14&t=9s

<https://www.youtube.com/watch?v=ixx85fh4quE>

<https://www.youtube.com/watch?v=aXItOY0sLRY>



DECHOVÁ CVIČENÍ Kontrolovaný dech

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Zadržte dech (tři vteřiny).
2. Dlouze vydechněte (šest vteřin).
3. Krátká pauza před nádechem.
4. Dlouze se nadechněte (tři vteřiny).
5. Napněte svaly, v maximálním napětí zadržte dech (tři vteřiny).
6. Dlouze vydechněte (šest vteřin), s výdechem uvolněte svaly.
7. Snažte se zpomalit výdechy.
8. Po výdechu nechte celé tělo "zvadnout" a uvolnit.
9. Při záchvatu paniky cvičení opakujte zhruba desetkrát.



www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi



DECHOVÁ CVIČENÍ Rozdýchání úzkosti

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Nadechujte se nosem, vydechujte ústy.
2. Výdech by měl být zhruba dvakrát delší, než nádech.
3. Pozornost zaměřte na samotný dech a jeho průběh.
4. Sledujte, jak proud vzduchu prochází vašimi dýchacími cestami.
5. Pokud vaši mysl zaujme cokoliv jiného, zkuste ji nenásilně vrátit zpět k vašemu dechu.



www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

"Horká čokoláda, kakao - dýchání"

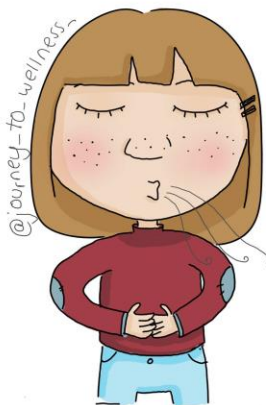


1 Představ si, že držíš
oblíbený hrnek s horkou
čokoládou/kakaem.

2 Pomalu se nadechni nosem,
jako bys cítil/a vůni kakaa.
Užij si vůni.

3 Vydechuj ústy ještě pomaleji,
jakoby ses snažil/a odfouknout
páru od horké čokolády.

opakuj



Pro správný nácvik a kontrolu nádechu u dětí je nejlepší položení ruky na bránici (pod výběžek hrudní kosti) nebo umístění lehkého předmětu (hračka) na toto místo. Při správném dýchání se zvedá břišní oblast a až potom hrudní koš, ramena se nezvedají.

Nácvik nádechu a výdechu pro děti např. zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMQz4Mw6tAQ>

<http://bezvamama.cz/foukam-foukas-foukame-dechova-cviceni-pro-deti/>

Relaxaci můžeme rozdělit na dva typy. Prvním je jakákoli činnost dle našich zálib, kterou se uvolníme a odreagujeme po každodenním školním či pracovním dni, například četba knihy, poslech hudby, péče o zahrádku a jiné aktivity. Druhým typem je relaxace jakožto řízená technika práce s dechem a myslí, která nás zklidní a zároveň dodá energii.

Dlouhé relaxace a meditace se nedoporučují lidem s psychotickým onemocněním a epilepsií. Opatrně také s některými dechovými cvičeními.

Při Jacobsonově progresivní svalové relaxaci se v poloze vleže a se zavřenými očima pracuje s cíleným zatínáním a uvolňováním jednotlivých částí těla.

Vyzkoušet můžete zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0>

Během imaginace a vizualizace se pracuje s představami, kde se cítíme v bezpečí a je nám příjemně. Pro někoho je to procházka lesem, jiný dá přednost písčité pláži nebo rozkvetlé louce. Vhodné je zapojení všech našich smyslů.

Vyzkoušet můžete zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=J5vnXme4SQ0>

Autogenní trénink AT patří mezi nejrozšířenější relaxační metody. Je založený na postupném pocitu tíhy a tepla v těle, klidného dechu, tepu a chladného čela. Na tato cvičení je možné navázat použitím vytvořených individuálních formulek

Vyzkoušet můžete zde:

https://www.youtube.com/watch?v=_TEaOy6wCeE

ZÁKLADY RELAXACE

- Progresivní relaxace**
Opakovaně zatínej a povoluj svaly.
- Hluboké dýchání**
Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.
- Pozorování přírody**
Pozoruj rostliny nebo zvířata.
- Imaginace**
Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.
- Body scan**
Projdi si postupně všechny části svého těla. Všími si pocitů, které v nich cítíš.
- Boxovací pytel**
Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.
- Zvuky**
Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.

#NEVYPUSTDUSI

Obrázek zde: https://nevpustdusi.cz/infografika/?_gallery=gg-1-115

Další relaxační a meditační cvičení:

Jógová rozcvička s naší paní profesorkou Mgr. Markétou Ondrušovou: <https://www.youtube.com/watch?v=qvGjQriA2vk>

MUDr. Karel Nešpor, CSc: <https://www.youtube.com/channel/UCuROgp0a6dP201qDO5zZvRw>

<https://www.drnespor.eu/relaxcz.html>

https://www.youtube.com/watch?v=DQY_fiys-Oo

Mindfulness

Meditační technika Mindfulness neboli všímavost je uvědomění si přítomného okamžiku a porozumění tomu, co se právě teď děje uvnitř nás i kolem nás. Zůstáváme přitom otevření okolním vjemům, ale opakovaně, trpělivě a přátelsky navracíme svoji pozornosti k tomu, co právě prožíváme bez hodnocení a posuzování. Možné jsou dva způsoby používání, při každodenních aktivitách anebo forma meditace. Umožní nám zrelaxovat svoji mysl, zklidnit tělo, lépe se soustředit, mírnit úzkostné a depresivní stavy, zlepšit kvalitu spánku, posílit pozitivní emoce a sebedůvěru.

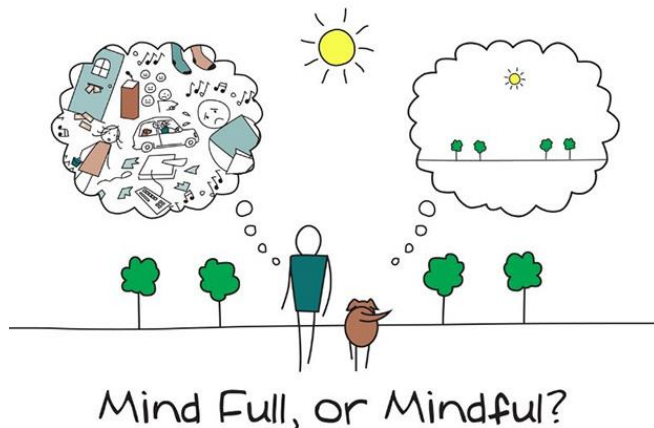
Body scan neboli skenování těla je jedna z technik mindfulness praxe, při které se soustředíme na dýchání a přítomný okamžik a postupně si všímáme pocitů v celém těle od hlavy až k patě.

Vyzkoušet můžete zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=QWkINxa839o>

<https://www.youtube.com/watch?v=8JAcawDx6bU>

Pro děti můžeme využít například představu vláčku, který se právě vydává na cestu. Při své cestě ze sebe vypouští dobrou náladu, a kudy jede, tudy je krásné počasí, teplo a daří se všemu okolo. A takto se vláček pomalu posouvá po celém těle.



Obrázek zde: <https://www.growjob.com/clanky-personal/mindfulness/>

VŠÍMAVÁ PROCHÁZKA
KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Všimněte si pohybů, které vaše tělo vykonává při chůzi.
2. Zaměřte se na zvuky z vnějšího prostředí.
Nehodnot' je, pouze vnímejte.
3. Zaměřte se na vůně a pachy, které můžete cítit.
4. Zaměřte se na zrak, všimněte si tvarů, barev a struktur, které se kolem vás nachází.
5. Setrvejte chvíli v přítomném okamžiku.

Tip na všímavou procházku:
Mobil nechte doma nebo si alespoň ztlumte zvuk.

NEVYPUSTĚ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

Obrázek zde: <https://nevypustdusi.cz/infografika/>

Třídílná série o mindfulness:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hrz6jIaIRGY&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=SXXQ3PHRxqo>

<https://www.youtube.com/watch?v=EeRaJtRGdxE>

Zdroje a další tipy k tématu:

https://www.sandoz.cz/sites/www.sandoz.cz/files/bro%C5%BEura%20Dechov%C3%A1%20cvi%C4%8Den%C3%AD_4x_A5_finale.pdf

<https://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/1558/DYCHAME-A-CVICIME-SE-ZVIRATKY.html/>

<https://www.youtube.com/user/cinskacviceni/featured>

<http://navybranou.cz/dusevni-zdravi/relaxace-a-dusevni-zdravi-jak-zacit-prakticka-cviceni/>

<http://www.autogenmitrenink.cz/o-metode/>

<https://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>

<https://www.drnespor.eu/index.html>

http://cvicime.cz/pdf/prace_s_dechem.pdf

Snelová Eline: Klidně a pozorně jako žabka: Cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče. BizBooks, 2016.