

RELAXACE



RELAXACE UVOLŇUJE NAPĚTÍ, POMÁHÁ SE SOUSTŘEDĚNÍM I ZVLÁDÁNÍM STRESU



Smyslem relaxace je uvolnění, způsobů, jak relaxovat, je však celá řada. V relaxovaném stavu dochází ke snížení fyzického i duševního napětí, tělo se uvolňuje, myšlenky zpomalují a psychika se zklidňuje. Mezi tělesným a duševním stavem existuje propojení – jedno se neustále přelévá do druhého. Když uvolníte tělo, přenese se toto uvolnění i do oblasti psychiky, a naopak.

Každému vyhovuje jiný způsob relaxace, tady je pár tipů od nás.



Fyzické aktivity

Pravidelný pohyb má na člověka příznivý vliv.

Může se jednat o procházku, vyjížďku na kole, týmové sporty, cvičení, plavání, běhání, apod.



Příroda a slunce

Pobyt v přírodě a její pozorování tě dokáže příjemně zrelaxovat. Slunce tě dobije energií a přinese ti příjemný pocit.

Pokud nemáš možnost vyrazit do přírody, zkus si pustit **relaxační hudbu** nebo **zvuky přírody** - déšť, šumění lesa nebo moře.

Můžeš využít i **imaginaci** a představit si klidné místo, kde se cítíš příjemně.



Progresivní svalová relaxace

Tato metoda spočívá v opakováném napínání a uvolňování svalů. Ideální pro tuto metodu relaxace je zvolit polohu vleže. Spočívá v tom, že vždy po 5 sekundách napětí následuje alespoň 10 sekund uvolnění, a to několikrát za sebou po dobu 5-10 minut.



Čtení

Zážitkové, odpočinkové, relaxační. To je to pravé čtení. Úžasný a zdravý útěk od každodenního stresu. Prostým otevřením knihy přijímáte pozvání do literárního světa, který za vámi zavře dveře před vším negativním, nepříjemným, nechtěným a organizovaným.



Autogenní trénink

Autogenní trénink, je přímo určená relaxační technika, která je založená na principu **autosugesce určitých pocitů** - představuješ si, jak jsou tvé končetiny težké, vnímáš pocity tepla, srdeční činnost, apod. Pro začátečníky může být autogenní trénink zpočátku obtížný. Videá, která tě provedou autogenním tréninkem najdete např. na YouTube.



Meditace

Pomocí meditace si můžeš vyčistit hlavu třeba i za pár minut. Více o meditaci na další stránce



MEDITACE



KDYŽ MEDITUJEME, NASLOUCHÁME SAMI SOBĚ

Meditace je nástroj, jak se dostat z iluzí myslí, smutku a utrpení, které v životě prožíváme, zpět do klidu a spokojenosti.

Proč je dobré meditovat?

Meditace má mnoho vědecky prokázaných příznivých účinků a to ve všech různých oblastech života. Pravidelná meditační praxe může mít dopad na duševní, mentální i tělesné zdraví

Přinosy meditace

- Velmi hluboká relaxace
- Zbavuje a snižuje stresu
 - Snižuje napětí
- Zlepšuje koncentraci a focus
- Výrazně zpomaluje proces stárnutí
- Podporuje zdravý životní styl
- Podporuje emocionální stabilitu
- Zvýšuje sebepřijetí a sebelásku
- Snižuje šanci na vznik deprese
- Posiluje imunitní systém
- Zvýšuje životní energie a vitalitu
- Snižuje úzkost
- Zlepšuje pozornost a rozhodování
- Velmi silné sebepoznání
- Zvýšuje sebeúctu
- Zlepšuje sebeuvědomění
- Normalizuje krevní tlak



Základní druhy meditace

SOUSTŘEDĚNÁ

Při této meditaci se zaměřuješ na dech, mantru, vizualizaci, části těla, smysly, vnější předměty atd. Na YouTube najdete spoustu těchto řízených meditací.

ROZJÍMAVÁ

Nezaměřuješ se na nic. Necháváš volný průběh úplně všemu. Nesoudíš, jen pozoruješ.

Všechno co vnímáš (myšlenky, pocity atd.) necháváš jen tak volně plout.

PŘÍTOMNÁ

Zaměřuješ se pouze na sebe. Tahle meditace je nejvíce populární.

Je zde tvá pouhá přítomnost, nic víc. Pouze jsi teď a tady.



Jak se připravit na meditaci

Najdi si místo, kde se cítíš příjemně. Může to být křeslo v obýváku, tichý kout na zahradě, posezení na balkoně, ale i pařez v lese.

Vyhrad' si čas. Nemusí to být hodiny, na začátku stačí 2 až 5 minut. Abys nemusel uvažovat nad tím, jak dlouho už medituješ a kolik času ti ještě zbývá, nastav si zvukové upozornění na mobilu. Ideální čas je těsně po probuzení nebo před spaním. Pokud ti to nevyhovuje, zařad' meditaci kdykoli během dne.

Pohodlně se obleč. Když tě někde něco tlačí nebo odírá a necítíš se příjemně, jen těžko se uvolníš a oprostíš se od nepříjemných pocitů. Ideální je volné a vzdušné oblečení.

S navozením příjemné atmosféry ti pomůže **meditační hudba a vonné tyčinky**. Meditovat samozřejmě můžeš i bez toho, ale mnoha lidem pomáhá určitá příprava a rituálnost meditace.

Jak meditovat

Když už si připraven, **pohodlně se usad'** tak, ať máš páteř ve vzpřímené poloze. V posedu, jaký si vybereš, se musíš cítit příjemně, abys v něm bez problémů vydrželi, aniž by tě to někde nepříjemně táhlo, odkrvovaly se ti nohy a podobně. Pokud si nenajdeš vhodnou pozici vsedě, lehni si na záda, ale pozor, abys při tom všem uvolňování neusnul.

Pak **přivři nebo zavři oči a soustřed' se na svůj dech.** Vnímej vzduch, který proudí dovnitř a zase ven. Je normální, že se ti na mysl neustále derou myšlenky na minulost a na budoucnost, ale cílem je soustředění na přítomnost. Vzpomínky, obavy, touhy a emoce, které se vynořují, nech volně plynout, nevěnuj jím žádnou pozornost. Pokud se objeví, zaměř svou pozornost na dýchání a na své tělo.



Základem úspěchu je pravidelnost

Nikdo se nenaučí meditovat přes noc. Chce to cvik. Pokud to s meditací myslíš vážně, věnujte se jí pravidelně. Nejlépe každý den.