Chvilka na relaxaci

Cvičení a rady
pro zdravé tělo i duši

SARAH BREWER

Chvilka na relaxaci

Cvičení a rady
pro zdravé tělo i duši

DR. SARAH BREWER

VIA

Text copyright © Sarah Brewer 2002, 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Translation © Pavlína Stelzerová, 2021
Cover © DOBROVSKÝ s.r.o., 2021
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2021

www.nasenakladatelstvi.cz
www.facebook.com/nakladatelstviomega

ISBN 978-80-277-0761-4 (pdf)

Obsah

Úvod 6

KAPITOLA 1

Učíme se relaxovat 8

• Potřeba relaxace 10 • Stresový faktor 12 • Chvilka pro sebe 17 • Určování příčin 18 • Všímáme si příznaků 20 • Odbourání stresu 23 • Relaxační vizualizace 25 • Rovnováha čchi 26 • Inspirace 29

KAPITOLA 2

Harmonie těla a mysli 30

• Jóga 32 • Meditace 33 • Inspirace 34 • Uklidňující vizualizace 37 • Vnitřní úsměv 38 • Učíme se dýchat 40 • Plný dech 43 • Inspirace 44 • Zklidnění dechem 47 • Protřepání rukou a nohou / Uvolnění ramen a krku 49 • Celkové uvolnění 50 • Uklidňující dotek 52 • Akupresura svépomocí 54 • Jemná masáž 57 • Jídlo, spánek, bytí 58 • Inspirace 61 • Zvuky klidu 62 • Vlastní uklidňující zvuky či hudba 65 • Uklidňující aromaterapie 66 • Aromatická koupel 68 • Posilující spánek 71 • Strategie pro dobrý spánek 73

KAPITOLA 3

Vnitřní svět 74

• Jak nalézt sebeúctu 76 • Jak nabýt perspektivy 79 • Jak překonat strach 80 • Inspirace 83 • Jak obrátit negativní sebepojetí 84 • Jak dosáhnout větší sebeúcty 86 • Jak se zbavit závisti 89 • Jak žít přítomností 90 • Jak přijímat změny 92 • Jak si tvořit cíle 95

KAPITOLA 4

Relaxace pro život 96

• Zdravý život 98 • Inspirace 101 • Jednota s přírodou 102 • Procházka parkem 104 • Inspirace 106 • Jak si organizovat práci 108 • Jak dojíždět do práce v klidu 110 • Práce a zábava / Nezapomínejme na odměnu 113 • Jak navodit relaxaci 114 • Jak uniknout 116 • Tvoříme své útočiště 118 • Odstíny relaxace 121 • Jak společně nalézt klid 122 • Inspirace 124

ÚVOD

Jako praktická i nemocniční lékařka jsem se již setkala se stovkami lidí, jejichž zdraví a kvalitu života výrazně ovlivnil nadměrný stres. Pořádala jsem semináře na téma zvládání stresu pro ředitele firem i lékaře, zkrátka všechny, kteří čelí neustálému tlaku. V průběhu let jsem však mohla také sledovat, jak relaxační techniky, přirozeně začleněné do běžného života, uleví každodenní zátěži a umožní nám žít zdravěji a s radostí.

Kupodivu právě když lidé zcela propadnou stresu, to poslední, na co pomyslí, je vyčlenit si čas na relaxaci. Často slýchávám od svých pacientů, že potřebují stihnout mnoho „důležitějších“ věcí. Nicméně po krátkém přesvědčování si dokonce i ti nejvíce zaneprázdnění brzy uvědomí, že i krátká relaxace má nesmírně pozitivní efekt na jejich zdraví a duševní pohodu. Zprvu tyto uklidňovací fáze pouze poskytují čas pro „nápravu“ následků nahromaděného stresu. Avšak poté se relaxace stane pravidelnou součástí života a pomůže nám držet si stres od těla.

Každý z nás již pravděpodobně dospěl k poznání, že určitý tlak je nezbytný; pomůže nám totiž dosáhnout osobních

úspěchů: jisté množství stresu pomáhá vytvářet ambice, žene nás kupředu a motivuje věci dokončit. Příliš velký tlak však může způsobit fyzické a emocionální příznaky, které lze shrnout pojmem „úzkost“. Pracujeme-li naopak celou dobu pouze ve své „komfortní zóně“, je pravděpodobné, že zcela nevyužíváme své schopnosti. Následkem může být nedostatek stimulace, nuda, a pro některé dokonce ztráta smyslu života.

Cílem této knihy je pomoci čtenářům začlenit relaxaci do jejich běžného života, aby mohli těžit z výhod pozitivního tlaku, aniž by podlehli škodlivým následkům stresu. Mimo jiné nalezneme v knize úryvky moudrostí a citace, jež nás mohou na naší cestě inspirovat. Seznámíme se s několika druhy cvičení, která se zaměřují na uvolnění mysli i těla. Můžeme si také vytvořit vlastní relaxační rutinu výběrem právě těch cvičení, jež nám vyhovují nejvíce. Pak už zbývá jen stanovit si vhodný čas a skutečně relaxovat. Nejlépe je začít se dvěma nebo třemi cvičeními týdně a postupně přidávat až na jedno cvičení pro každý den.

KAPITOLA

Učíme se relaxovat

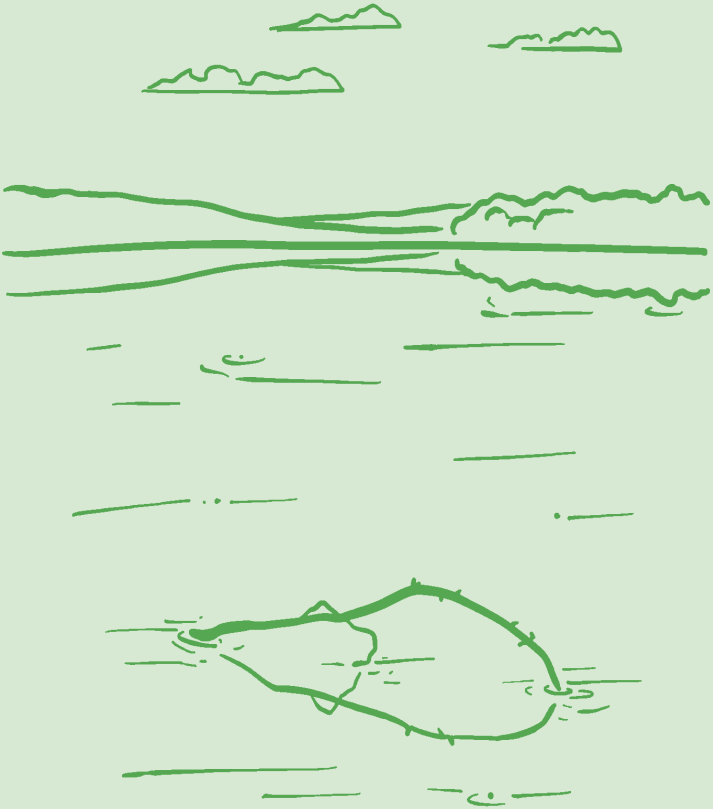
Relaxace, stav klidné mysli a těla bez napětí, je zásadní pro naše zdraví a vnitřní pohodu. Problém je, že v moderním světě stres pomalu začíná být nevyhnutelnou součástí každodenní existence. Zatímco jisté množství stresu je nezbytné, abychom se mohli postavit životním výzvám, pokud je ho příliš mnoho, a navíc po dlouhou dobu, může vést k příznakům podobným nemoci. Chceme-li se opět naučit relaxovat, musíme nejprve zjistit, co vlastně náš stres způsobuje.

Většina lidí snadno rozpozná, kdy jsou ve stresu. Stejně jako fyzické příznaky (zrychlený puls, silné pocení, svalové napětí a tak dále)

můžeme pociťovat i emocionální potíže, jako jsou úzkost a pocit beznaděje. Možná si také všímáme změn v chování, mezi něž patří například agrese nebo zvýšená závislost na cigaretách či alkoholu.

Cvičení uvedená v této knize účinně působí proti všem následkům stresu. V následující kapitole zjistíme, proč vlastně každý z nás relaxaci potřebuje. Naučíme se také rozpoznat příčiny stresu v běžném životě. Závěrem podnikneme první kroky k opětovnému uvolnění tím, že budeme zkoumat své reakce na stres, provádět jednoduchá relaxační cvičení a otevřeme svou mysl východním konceptům proudění energie.

POTŘEBA RELAXACE

Soustředěná relaxace je nezbytná pro zachování fyzické i duševní pohody – pomáhá vyvažovat negativní dopady stresu na naše zdraví. Budeme-li se vědomě snažit relaxovat, například pomocí meditace, vizualizace, masáží nebo cvičení, uklidníme svou mysl (tím, že ji zbavíme obtížných myšlenek) a uvolníme tělo. Relaxace má mnoho fyziologických přínosů: snižuje krevní tlak i rizika aterosklerózy (tvrdnutí arteriálních stěn), zpomaluje stárnutí mozkových buněk, pozastavuje ztrátu paměti související s věkem a mnohem více.

Když tělo odpočívá po stresující situaci, náš vestavěný bezpečnostní mechanismus, reakce „boj, nebo únik“ (viz str. 13–15), je vypnutý a dochází k opačné reakci známé jako „odpočívej a zažívej“. Prostřednictvím dechových a relaxačních cvičení se můžeme naučit přirozené reakce vědomě vypínat. Naše dýchání i srdeční činnost se tak zpomalí a svalové napětí se sníží.