

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

Relaxační techniky

PRO TĚLO,
DECH A MYSL

NÁVRAT
K PŘIROZENÉMU
UVOLNĚNÍ

DESÍTKY CVIČENÍ, KTERÁ VÁM
POMOHOU NAČERPAT SÍLU
V PRÁCI, DOMA I V PŘÍRODĚ

CD MP3

hodina a půl aktivit s instrukcemi
namluvenými autorem



edika.

Mgr. Kateřina Grofová
PhDr. Vojtěch Černý, Ph.D.

RELAXAČNÍ TECHNIKY
PRO TĚLO,
DECH A MYSL

návrat k přirozenému uvolnění

Edika
Brno
2015

Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl

Mgr. Kateřina Grofová, PhDr. Vojtěch Černý, Ph.D.

Ilustrace bloku knihy: Aleš Čuma

Ilustrace obálky: Markéta Kotková

Obálka: Martin Sodomka

Odpovědný redaktor: Ondřej Jirásek

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-266-0835-6

Vydalo nakladatelství Edika v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23 203.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS** MEDIA a.s.

OBSAH

ÚVOD	5
STRES	7
Co je stres	7
Co vytváří stres?	8
Mechanismus stresové reakce	8
Začarovaný kruh stresu	15
Máme vůbec nějaké možnosti?	17
Rovnováha mezi napětím a uvolněním	19
Důležité faktory ovlivňující míru stresu	19
Zvládnutí stresu začíná u každého z nás	22
RELAXACE	26
Co je relaxace	26
Co se děje při relaxaci	27
Doporučení pro užitečnou relaxaci	28
Relaxace jako forma autoregulace	29
Autoregulační matice	30
Relaxační techniky	33
Relaxace prostřednictvím těla	36
Relaxace prostřednictvím dechu	36
Relaxace prostřednictvím mysli	37
PŘÍPRAVA A PODMÍNKY PRO UVOLNĚNÍ	38
Podmínky	38
Začátek relaxace	40
Ukončení relaxace	43
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S TĚLEM	44
Protřepání	44
Harmonizace energie	46
Rybí relaxace	48
Rychlé uvolnění	49
Jógová relaxace – Šavásana	51
Jacobsonova progresivní relaxace	53
Schultzův autogenní trénink	55
Najít, uvolnit, nechat uvolněné	58
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S DECHEM	65
Nácvik vědomého dýchání	66
Počítání dechu	67

Dýchání do dlaní	67
Dýchání do trojúhelníku	69
Nádí šódhana pránajáma – Střídavý dech	70
Pránajáma – páteřní dýchání	71
Pránajáma – plný jógový dech	72
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S MYSLÍ	75
Rychlá relaxace – listí plující na hladině potoka	75
Relaxace s vizualizací – les s výhledem do krajiny	77
Relaxace s vizualizací – vodopád/léčení sluneční vodou	79
Relaxace s vizualizací – mince padající do tůňky	84
Relaxace s vizualizací – schody dolů k jezeru	86
Relaxace s vizualizací – odchod pracovníků na dovolenou	89
Relaxace s vizualizací – skener a tekuté bílé světlo	93
Relaxace – mini spánek	99
Relaxační meditace s dechem	100
Relaxační meditace v přírodě	103
Základní meditační relaxace v přírodě – se zavřenýma očima	104
Variace meditační relaxace v přírodě – s otevřenýma očima	105
POMŮCKY A JINÁ PODPORA PRO UVOLNĚNÍ	107
Afirmace/Autosugesce	107
Rituály	109
Autostimulační manévr – programujeme si „tlačítko“ k uvolnění	111
ZÁVĚR	113
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	114

ÚVOD

Člověk se od nepaměti zabývá tím, jak dobře žít. Jak dobře využít omezený čas, který je nám dán v rámci lidského života. Zajímavé je, že podmínky, ve kterých jako lidé žijeme, se průběžně mění, ale podstata základních lidských potřeb a přání zůstává obdobná. Všichni toužíme po pocitu bezpečí, jistoty, štěstí, pocitu sounáležitosti, přijetí. Chceme zažít úspěch, naplnění. Zároveň vnímáme, jak se vše neustále mění, jak je naše prostředí nestálé. Jak se doba, za kterou se tyto změny dějí, neustále zrychluje. Cítíme, kolik sil nás stojí s tím vším udržet krok. A čím víc se snažíme, tím víc nás to stojí sil. Dopředu nás žene naděje, že až poškrátíme všechny úkoly na seznamu, tak potom budeme moct konečně spočinout. Dostáváme se tak do začarovaného kruhu. Nakonec máme pocit, že si nemůžeme dovolit se zastavit. Vnímáme pauzu jako neefektivní, vnímáme zastavení se bez konkrétní aktivity jako nicnedělání, nebo dokonce jako ztrátu času či osobní selhání. A pak i ve chvíli, kdy můžeme konečně spočinout, nám to najednou vůbec nejde. Máme pocit, že abychom byli schopni skutečně „vypnout“, musíme někam utéct. Změna prostředí možnosti odpočívát jistě pomůže, ale jsme skutečně schopni se uvolnit, i když už jsme dostali své tělo na druhou stranu zeměkoule?

*

Jednou mne v ambulanci navštívil muž středního věku, který řešil nějaké zdravotní problémy, u nichž byla doporučena psychoterapie. Jedním z nástrojů, které jsme v rámci naší spolupráce používali, byla relaxace. Muž se rychle naučil uvolnit svoje svaly, pozitivně měnit obsah myšlenek, pracovat s dechem. Fyzické uvolnění přineslo i zklidnění psychické. Méně přemýšlel a více vnímal. Naučil se cítit pocity v těle a bez hodnocení je vnímat. Hodně se jejich prostřednictvím učil a dozvídal sám o sobě. Začínal si uvědomovat, jak ho to činí svobodnějším. Při jedné návštěvě, když se naše spolupráce chýlila ke konci, protože už ji nepotřeboval, se mne na závěr sezení zeptal: „Proč mne někdo nenaučil už dávno něco tak prostého a přitom tak účinného, jako je relaxace? Tolik by mi to pomohlo a ušetřilo by mi to nejedno trápení. Proč se neučí už děti ve školce, jak si přirozeně odpočinout? Spíše jsou pobízeny, aby vydržely víc a víc; od útlého věku je nutí k výkonnosti a ztrácí se přirozenost.“

Tehdy jsem se nad tím jen pousmál, ale nedalo mi to a musel jsem se k jeho otázce vrátit. Uvědomoval jsem si, kolik klientů za mnou chodí právě s pocity vyčerpanosti, nenaplnění, únavy, beznaděje, s nespavostí, podrážděností a dalšími podobnými pocity a problémy. Za dvacetpět let práce psychologa vnímám, jak počet klientů v psychoterapii každým rokem výrazně narůstá.

Nejen ve výchově dětí, ale i ve světě dospělých jsme neustále (víme kým?) vedeni k větší a větší výkonnosti. Děti vyrůstají v prostředí, kde jsou láska, přijetí a uznání podmiňovány výkonem. Opakovaná zkušenost, že jsme dobří, užiteční, přijímání nebo uznání, teprve když se nám něco podaří, se stává přesvědčením a posléze automatickým pilotem, který řídí náš

život. Téměř neviditelně pak prosazujeme výkonnost, efektivitu anebo úspěšnost namísto radostného objevování a probouzení vlastních a přirozených talentů, které v sobě už máme. Kdo není rychlý, chytrý, bohatý, schopný – neobstojí. Už jako děti, ze snahy zavděčit se rodičům, začínáme „potlačovat“ své přirozené potřeby, zapomínat na svou přirozenou schopnost „být“ a opouštíme tak cestu, jejíž přirozenou součástí je čistá radost, spočívání a bytí a na které je přirozeně střídáno aktivní tvoření s uvolněným spočíváním.

Tuto cestu pak nahrazuje cesta přežívání. A přirozený rytmus střídání aktivity s relaxací bere za své. Stehen R. Covey ve své knize „Krok za krokem“ říká, že nelze pouze řezat dřevo, ale je potřebné také brousit pilu. Relaxace, odpočinek, „dobíjení baterek“ mezi takové broušení pily určitě patří. A pokud někdo z vás někdy řezal dřevo tupou pilou, ví, jaká je to lopota a taky co se stane, když se pila „zakousne“ a nechce se ani pohnout. Podobně v lidském životě, který se orientuje pouze na výkonnost a dosahování a nerespektuje přirozenou potřebu zastavení se, odpočinku a načerpání, dochází k narušení harmonie výdeje a příjmu, napětí a uvolnění, a dříve či později dojde k „zakousnutí“ a zastavení pohybu.

Tyto úvahy nás vedly k přemýšlení o vytvoření knihy věnované relaxaci. Jsme si vědomi toho, že už dnes existuje ohromné množství informací, včetně spousty knih o relaxaci. Víme, že se v mnoha různých zařízeních běžně s relaxací pracuje. Zároveň vnímáme aktuálnost tohoto tématu. Při pořádání kurzů relaxace a meditace se setkáváme s velkou potřebou a touhou lidí po odpočinku, uvolnění, načerpání sil. Domníváme se, že nikdy v historii lidstva nebylo toto téma více aktuální než v dnešní době. Pokusili jsme se proto vytvořit knihu, která je především praktická. Srozumitelně vysvětluje, jak začarovaný kruh stresu ovlivňuje náš život v míře, která je až překvapující. A přináší také konkrétní techniky, které může každý přenést do svého života. Naším záměrem bylo vytvořit texty k relaxacím tak, aby je mohl kdokoliiv použít pro sebe, ale také při doprovázení druhého. Největším praktickým přínosem pak je nejspíše CD, které je přílohou této knihy. Na CD jsme pro vás nahráli různá relaxační cvičení, od superkrátkých po téměř 40minutová. Můžete si je nahrát do telefonu nebo do MP3 přehrávače a kdykoliv si je pustit.

Pokud vám tato kniha nebo některé ze cvičení na CD pomůže se alespoň jednou úplně uvolnit a odpočinout si, tak splnila svůj smysl.

STRES

CO JE STRES

Slovo stres má původ v anglickém výrazu „stress“, což znamená tlak, síla nebo také zátěž. Anglické slovo stress pak má svůj původ v latinském slově „stringo“, což znamená utahovat, stahovat. [Křivohlavý, 1994]

V naší době poprvé použil pojem **stres** pro stav, ve kterém musí živý systém mobilizovat obranné či nápravné mechanismy, kanadský vědec Hans Selye (1907–1982; původem Slovák). Charakterizoval tuto mobilizaci regulačních soustav organismu jako přípravu na dvě základní reakce na ohrožující podnět (ať už skutečný, nebo smyšlený) – „boj“ nebo „útek“. Jeho součástí je vyloučení takových látek do těla, které jsou potřebné pro jednu z reakcí „boje“ nebo „útku“. Patří mezi ně především adrenalin a glukóza. Biochemické podstatě reakce na stres se budeme věnovat o chvíli později.

Smyslem této stresové reakce je ochránit nás. Stres je tak pro nás ze své podstaty dobrý a může nám i zachránit život, když v případě nouze v našem těle spustí poplašné systémy. Vede nás k tomu, abychom zůstali soustředění a bdělí a mohli tak udělat to nejlepší. Tato stresová reakce je automatická. Projeví se během pár vteřin např. bušením srdce, napnutím svalů, změnou rytmu dechu, zostřením smyslů, které jsou v plné pohotovosti. Všechny tyto změny mají jedinou funkci – pomoci nám rychle se rozhodnout a jednat.



CO VYTVÁŘÍ STRES?

Naši dávní předkové se dostávali do stresových situací, jen když se něco skutečně dělo. Jednalo se tedy o krátkodobý stres a zejména fyzické podněty (příchod nepřítele, nemoc, hlad, setkání se zvířetem, boj o území atd.).

Dnes jsou kromě existenčních hrozeb příčinou stresu spíše naše vlastní strachy, obavy – tedy myšlenky v naší vlastní hlavě. Vnímáme, že jsme v blízkosti hrozby. Ta se stává psychickým stresorem, který je dnes zcela běžný. Takovou hrozbou jsou situace, které nejsou vůbec výjimečné, a někde na pozadí všichni víme, že mohou kdykoliv nastat. Např. přijdeme o práci, nedostaneme výplatu; opustí nás partner; zemře nám někdo blízký; zůstaneme osamělí atd. Stres můžeme zažívat také z přemíry možností volby nebo pod tlakem vytvářených polarit (chci – nechci, líbí – nelíbí). Stresorem však mohou být také pozitivní události – např. příprava svatby, odjezd na dovolenou atd.

Z pohledu času je však velmi podstatné, že tyto dlouhodobě vnímané hrozby v podobě našich vlastních myšlenek nás udržují v neustálé stresové reakci. Čím déle ji udržujeme, tím delší má setrvačnost. Stává se tak, že i když hrozba pomine, krizi vyřešíme, tělo dál udržuje stresový stav – dech zůstává povrchní, krevní tlak vysoký; tělo je zaplaveno chemickými látkami, které mají celou řadu vedlejších účinků.

Z hlediska povahy mohou být spouštěcí faktory neboli stresory somatické nebo psychosociální (duševní). Stresová reakce organismu na somatické stresory bývá snadněji a rychleji kompenzována než reakce vyvolaná psychickými faktory. [Křivohlavý, 1994]

MECHANISMUS STRESOVÉ REAKCE

Stres spouští v těle automatickou řetězovou reakci biochemických procesů dotýkajících se mozku, nervové soustavy a hormonů. V okamžiku, kdy zaregistrujeme ohrožení, dojde v těle k explozi energie a do krevního oběhu se vrhnou tisíce hormonálních posílů, aby doručili zprávu o poplachu. Tělo i mysl se okamžitě připraví k akci a jsou v plné pohotovosti. Podvěsek mozkový (hypothalamus) uvolní do těla chemické látky zvané endorfiny, které působí jako přirozené likvidátory bolesti. Otupují vnímání bolesti a duševního zmatku a potlačí tak faktory, které by nám jinak bránily vydat ze sebe maximum. Následně se uvolňuje adrenalin, noradrenalin, kortizol, dále pak thyroxin. Tyto chemické látky – hormony – mají vliv na celou řadu tělesných funkcí, a aniž bychom zabíhali do příliš velkých anatomických a biochemických podrobností, je zřejmé, že tělo má k dispozici okamžitě účinné mechanismy nutné k přežití. Což je skvělé. Problém nastává ve chvíli, kdy ve stresujících podmínkách setrváváme, a náš hormonální systém tak setrvává ve stavu bojové pohotovosti dlouhodobě.

Sympatikus a parasympatikus

Je velmi důležité vědět, že lidský organismus má kromě nervové soustavy, kterou dokáže ovládat vůlí, také autonomní (vegetativní) nervový systém. Je vývojově výrazně starší – pomáhal přežít už pračlověku.

Autonomní nervový systém je tvořen dvěma částmi:

- *sympatikem*, který odpovídá za takzvané únikové reakce („boj“ nebo „útek“),
- *parasympatikem*, který má na starosti následné uvolnění.

Oba tyto systémy byly po staletí prakticky v rovnováze. Jenže dnešní dlouhodobý psychický stres vede k tomu, že sympatikus aktivizujeme velmi často. Hlavní problém spočívá v tom, že by po něm mělo přijít následné uvolnění, to však nepřichází nebo není dostatečné. A tak se stává, že sympatikus zůstává neustále v pohotovosti. To má dalekosáhlé důsledky na celý organismus, počínaje zvyšováním krevního tlaku a tepové frekvence, zmenšováním průsvitu cév, snižováním citlivosti vůči inzulinu či metabolickými poruchami, a má rovněž vliv na další vnitřní orgány a jejich aktivitu.

Sympatikus

mužský princip
napětí, obrana
aktivace
adrenalin
hybná síla
zvyšování krevního tlaku
potlačení bolesti
potlačení trávení
potlačení vnímavosti vůči sex. podnětům
jang
den
systola
aktivní
světlo
sucho
lehkost
horní část
vzduch, oheň
nepohodlí
zaměření na cíl bezprostředního přežití

Parasympatikus

ženský princip
uvolnění
útlum
serotonin
stabilita
snižování krevního tlaku
zvýšení prahu bolesti
trávení
vnímavost vůči sex. podnětům
jin
noc
diastola
pasivní
tma
vlhkost
tíha
dolní část
země, voda
pohoda
kreativní myšlení zaměřené na budoucnost

Je zřejmé, že jak sympatikus, tak parasympatikus jsou dvěma stranami jedné mince a že jsou ze své podstaty oba zcela nezbytnými pro naše přežití. Každý z nich má svůj čas, ve kterém vykonává svou roli. Vzájemně tvoří harmonické, dokonale přizpůsobivé pomocníky, kteří chrání a udržují homeostázu našeho organismu. Někdy pracují odděleně, někdy je nutná jejich těsná souhra.

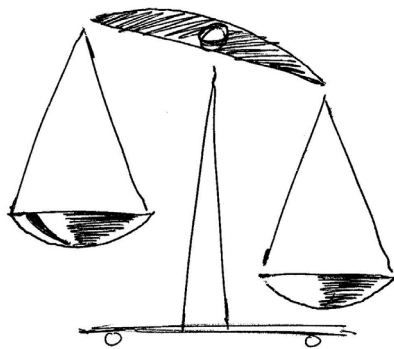
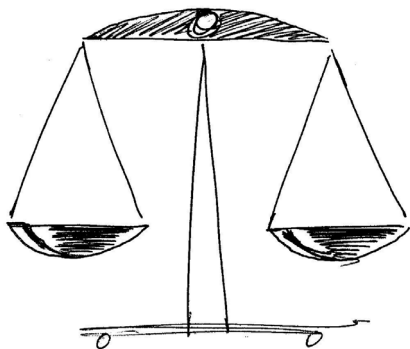
Problém je ale v tom, že i když dnes máme zdánlivě jednodušší životní podmínky, náš sympatikus je mnohem aktivnější než parasympatikus. Dlouhodobě setrváváme ve stresovém režimu, náš sympatikus je tedy v neustálém provozu a parasympatikus téměř nedostává šanci. To má zprvu nenápadný, ale později velmi zřetelný vliv na celý náš organismus (viz pravý odstavec výše).

Eustres a distres

V ideálním případě je v okamžiku stresu přirozená rovnovážná přítomnost stresových podnětů, STRESORŮ, které zvyšují tlak, a MELIORŮ, což je soubor jakýchsi antistresových podnětů.

Je-li zachován rovnovážný stav mezi mírou podnětu a vnitřní kapacitou pro reakci, pak tomuto stavu říkáme EUSTRES. Jedná se o pro náš organismus přijatelnou, zvládnutelnou situaci, při které po zátěži dochází k opětovnému nastolení harmonie (např. studená sprcha, milostný akt, běh apod.).

Pokud stresory strhnou rovnováhu na významně dlouhou dobu, nastává stav, který většinou vnímáme a prožíváme jako pocit „jsem v tísní“. Nazývá se DISTRES.



Reakce na krátkodobý (akutní) stres

(podle WHO - Světové zdravotnické organizace)

Lidské tělo je dokonalé. Bez nadsázky lze říci, že ani nejlepší stroj z oblasti kybernetiky nedokáže nahradit důmyslné mechanismy lidského těla. Jedním z takových mechanismů je reakce na působení vnějších i vnitřních vlivů, reakce na změny a schopnost těla dosáhnout opět rovnováhy a harmonie.

Nervový systém

Jestliže vnímáme ve svém okolí nějakou fyzickou nebo psychologickou hrozbu (ať už je skutečná, nebo se o ní jen domníváme), naše tělo náhle, v řádu sekund, přesouvá svou energii do procesů, které jsou potřebné buď pro útok nebo útěk. Sympatický nervový systém vyšle signál do nadledvin, aby vyloučily adrenalin a kortizol. Tyto hormony zvyšují tep srdce, zvedají krevní tlak, mění trávicí procesy, a zvyšují hladinu cukru v krvi. Jakmile krize pomine, organismus se obvykle vrací do běžného provozu - harmonie / homeostázy.

Pohybový systém

Při reakci na stres se tvoří napětí ve svalech. Zůstávají-li svaly v napětí po delší dobu, může se to projevit na úrovni pocitů i funkčnosti pohybového aparátu. Projevů může být mnoho, často nás hned nenapadne, že jejich primární příčinou je stres. Mohou se projevat jako bodavé, řezavé, palčivé pocity v končetinách, nebo jejich třes; jako nadměrné svalové napětí v krční oblasti, bolesti v bedrech, bolesti hlavy v týlové části, které pak mohou způsobovat bolesti hlavy, migrény.

Dýchací systém

Při stresu se náš dech zesiluje a zrychluje. Někdy může dojít až k hyperventilaci, která může vést k překysličení, což se u citlivých lidí projeví výraznými panickými příznaky.

Kardio-vaskulární systém

Reakce na akutní stres, např. když se najednou ocitneme v dopravní zácpě a přitom potřebujeme být někde včas, zvyšuje srdeční tep a způsobuje silnější stahy srdečního svalstva. Tepny, které vedou krev do velkých svalů a do srdce se rozšiřují, a zvyšuje se množství krve protékající do těchto oblastí. Můžeme to vnímat jako pocit svírání na prsou, který se může stupňovat až k bolesti. Pokud je stres opakovaný nebo dlouhodobý, může v těchto místech docházet k zánětům koronárních tepen, které mohou přispívat k srdečnímu infarktu.

Endokrinní systém

V tomto systému se stres a reakce na něj nejvíc týká nadledvin a jater. Při reakci na akutní stres vysílá mozek signál do nadledvin. Kůra nadledvin začíná do krevního oběhu vysílat kortizol (ten je odpovědný za zvyšování hladiny krevního cukru, krevního tlaku, dočasně snižuje aktivitu imunitního systému). Dřeň nadledvin produkuje adrenalin (nebo také epinefrin), kterému se také někdy stresový hormon. Stimuluje srdeční činnost, usnadňuje přísun krve do svalstva a mozku, zužuje krevní cévy, zvyšuje krevní tlak, uvolňuje cukr uložený v játrech, a vyvolává relaxaci určitého svalstva, jež není ovládáno vůlí, zatímco v jiných svalech vyvolává napětí. Adrenalin se uvolňuje do krevního řečiště během stresových situací a při zvýšené fyzické aktivitě takřka okamžitě. Hladina může stoupnout až desetinásobně oproti normálu. Zpět do klidového stavu se ale naopak vrací až několik desítek minut.

Na vyloučení kortizolu a adrenalinu reagují játra uvolňováním skladovaného cukru - glukózy, která má být potřebnou energií pro očekávaný manévr útoku nebo útěku. Ten však velmi často nepřijde, protože my ani nebojujeme, ani neutíkáme, zatímco je cukr do krve již vyplaven.

Zažívací (gastrointestinální) systém

V reakci na stres může docházet k podnětu jíst více nebo méně než byste jedli obvykle. Někdy se stres projevuje nechutenstvím. Pokud jíte více, nebo jíte jiná jídla než jste zvyklí, nebo začnete kouřit více cigaret, projeví se to většinou pálením žáhy nebo refluxem (zpětný tok žaludečních šťáv do jícnu). Můžeme mít pocit šimrání v žaludku, přes nevolnost a bolest, až ke zvracení, pokud je stres intenzivní. Stres má také vliv na zažívání. Má vliv na to, jak rychle projde strava tělem. Může se to projevit ve formě zácpy nebo průjmu, zvýšené plynatosti. Dlouhodobý stres má také vliv na způsob, jakým se vstřebávají živiny z potravy. To je začátek bludného kruhu. Neboť pak bez ohledu na to, kolik a jak zdravě jíme, naše tělo není schopno ze stravy přijímat to, co by potřebovalo a dlouhodobě strádá. Může se to proto paradoxně projevit i ztrátou hmotnosti i přesto, že pravidelně a zdravě jíme. A nejde přitom jen o úbytek na váze. Ale především o vyčerpávání organismu dlouhodobým nedostatkem vitamínů, minerálů, stopových prvků a dalších životně důležitých živin, které z potravy není schopen přijmout v důsledku stresu.

Reprodukční systém

U mužů i žen může mít dlouhodobý stres velmi významný vliv na zdravou funkci reprodukčního systému. U mužů nadbytek kortizolu vyplavovaného v důsledku stresu oslabuje funkci testosteronu a tvorby spermií a může tak mít významný vliv na plodnost. U žen se chronický stres projevuje nejčastěji nepravidelnou menstruací nebo úplným vynecháním. Anebo je menstruace velmi bolestivá. U obou pohlaví může mít dlouhodobý stres vliv na sexuální naladění.

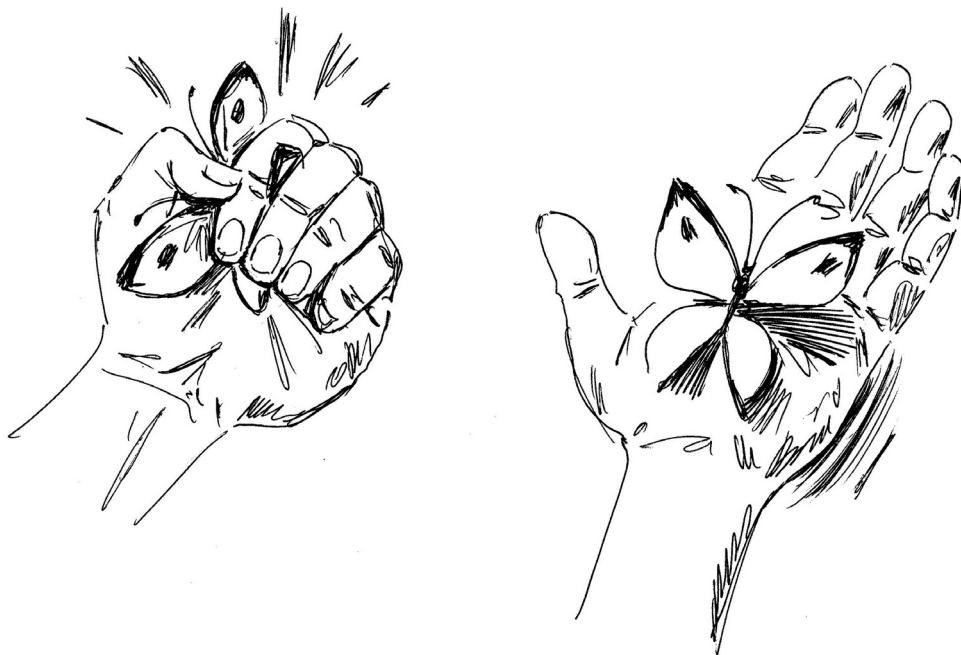
Kůže

Nedostatečná dechová činnost ovlivňuje plíce, nedochází k potřebnému výdechu a nádechu, k úplnému vydechnutí a tedy k úplné výměně vzduchu se všemi toxiny. Stejně tak při nedostatečném trávení stravy z důvodu zrychleného průchodu tělem a snížené schopnosti skutečně dobře trávit, tělo vylučuje mnoho toxinů a první, kde se to projeví, je naše kůže. Objevují se první vyrážky, při dlouhodobějším stresu ekzémy.

Reakce na dlouhodobý (chronický) stres

Když si v předchozím odstavci pozorně přečteme, jak tělo reaguje na akutní stres, je zřejmé, že ve své podstatě jde o reakci extrémní a pro organismus je naprosto zásadní se co nejdříve vrátit zpět do uvolněného stavu, do rovnováhy na všech úrovních. Není pak asi překvapením, co se s tělem děje, když stres prožíváme dlouhodobě, a jak nás ovlivňuje fyzicky, emocionálně i psychicky.

Jak jsme psali na začátku této kapitoly, je zřejmé, že **není v našich silách ovlivnit vnější změny**, které jsou přirozeností života. Vše se neustále mění. Nic není stálé. A zároveň je tu prostor, ve kterém se **můžeme sami rozhodnout, zda tuto skutečnost přijmeme** (zas a znovu, jak se změny dějí), **nebo budeme pokaždé trpět** a prožívat stres. To neznamená, že není přirozené například plakat, když nás něco bolí, nebo když prožíváme smutek nad ztrátou někoho velmi blízkého. Pokud se v nás však ve chvíli, kdy je čas nechat věci jít a dovolit jim, aby se proměnily, všechno stahuje, je to jako když svíráme v dlani motýla ve snaze zabránit mu, aby odletěl.



Pokud si ten obraz představíte, bude k vám promlouvat. A nyní si představte, že svou dlaň máte otevřenou, uvolněnou. Motýl si na vaši dlaň může kdykoliv sednout, vy si můžete užívat jeho přítomnost a krásu a až bude chtít odletět, tak odletí. Aby mohl nějaký jiný zase přiletět. Jaký pocit ve vás vzbuzuje tento obraz?

Pokud tedy pomyslně 'svou dlaň ponecháváme sevřenou' po delší čas, začne se to ze začátku nenápadně, a postupně i výrazně projevovat v různých oblastech našeho života. Změnou kvality spánku (nejčastěji nespavostí, nočními můrami), utíkaním se k drogám včetně alkoholu a cigaret, které nám umožňují se aspoň trochu uvolnit; dlouhodobé napětí ve svazech se může začít projevovat rozvojem různých nervových tiků jako je pokašlávání nebo poklepávání nohou o zem, skřípání zuby, zejména ve spánku. Protože jsme neustále ve stavu ohrožení



a napětí, náš organismus nemá možnost regenerovat a čerpat energii. Využíváme rezervy a posléze žijeme 'z podstaty'. Projevuje se to i na naší duševní pohodě v podobě přecitlivělosti nebo naopak otupělosti a neschopnosti empatie; přehnaných reakcí na vnější situace, hledání výrazného rozptýlení nebo naopak společenské izolace; pocitu nerozhodnosti, ztrátou nebo zhoršením paměti.

To jsou jen některé ze široké škály varovných příznaků toho, že jsme ve stresu. Proto je tak důležité umět sám sebe vnímat, uvědomovat si své tělo, svou mysl i své pocity.

ZAČAROVANÝ KRUH STRESU

Možná nás uklidní, že téma vyrovnávání se se stresovými podněty, které člověka vychylují z rovnovážného a stabilního stavu na těle i duši, je staré jako lidstvo samo. Říká se však, že koncem 20. století přestal být stres výjimkou a stal se součástí každodenního života lidí.

Stres je dnes komplikovanější a dlouhodobější. Dříve vedli lidé prostší život, v prostším prostředí, problémy a situace byly většinou jednorázové a krátkodobé, fyzického či materiálního charakteru, proto většinou stačilo tyto stresové situace řešit okamžitě a instinktivně. Avšak rychlost, jakou dochází ke změnám dnes, spolu se stále sofistikovanějším prostředím – vnitřním i vnějším –, které vytváříme, vyžadují také poněkud jiný přístup k reakci „boj“ nebo „útek“, než jaký s úspěchem používali naši předkové.

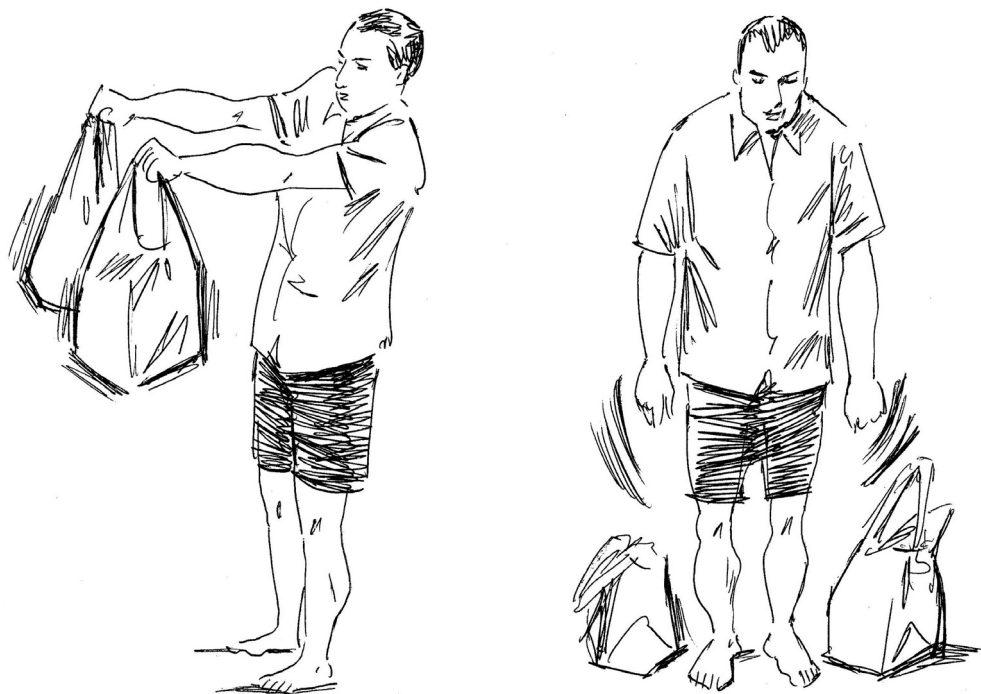
Neustále se zvyšující rychlost změn často neviditelným způsobem zatěžuje naši nervovou soustavu, až doslova bojujeme o přežití. Máme pocit, že abychom vůbec měli šanci všechno stihnout, nemůžeme si dovolit žádné prodlevy. Nezbyvá tedy čas na odlehčovací mechanismy, na načerpání energie, uvolnění nahromaděného napětí. Jsme tak svázáni nutností splnit množství požadavků, že po většinu bdělého stavu (a často i ve spánku) jsme vysoce mentálně i fyzicky aktivní. Tyto požadavky přicházejí jak z okolního světa, tak z vnitřního, především z myslí, která má tendence na všechny stimuly reagovat. Jakýmsi pudem sebezáchovy, v často nevědomé snaze o snížení přívalu stimulů, odpojujeme své emoční vnímání a reakce. To se projevuje tak, že nejsme schopni vnímat a prožívat radost z prostých věcí života, ale ani varovné signály vlastního těla a využíváme své tělesné a duševní dispozice a rezervy na maximum.

Nakonec máme pocit, že si nemůžeme dovolit se zastavit, v hrůze, že bychom tím získali ještě větší deficit v naplňování požadavků, a vzdálili bychom se tak od vytouženého cíle, ve kterém budeme moci spočinout. Je to však téměř zaručený způsob, jakým se do cíle nikdy nedostaneme, neboť nám dříve či později dojdou síly.

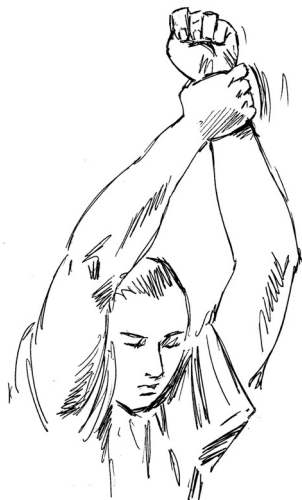
Je velmi důležité si uvědomit, že v procesu biologického působení stresové reakce představují naše svaly jakýsi „paměťový prvek“, neboť svalová hmota v sobě „ukládá“ informaci o hrozbě zvýšeným svalovým napětím. Pokud je stresorů více nebo působí dlouhodoběji, aniž bychom si to uvědomili, udržujeme ve svém těle jistý „neklid“ a ten navíc velmi často transformujeme do psychické oblasti, neboť tělo a mysl jsou nedílnou součástí jednoho vzájemně propojeného

celku. Proto je pak pochopitelné, že i když je rušný den za vámi, napětí svalů přetrvává a vyvolává psychický neklid.

Je možné, že ani nevíme, že jsme v napětí. Poznáme to teprve tehdy, když se objeví závažnější příznaky – bolesti či nemoc. Pro představu toho, jaký je pocit napětí, si můžete na chvíli předpažit ruce a chvíli je tak držet. Můžete si dokonce představit, že drží něco těžkého. A chvíli je takto držte. Vnímejte všechny pocity, které se postupně začínou objevovat, až po pocit, že už je neudržíte. Tak je cítit NAPĚTÍ. Pak je s zuchnutím úplně uvolněte, spusťte dolů. A vnímejte, jak se napětí uvolňuje, až jsou zase úplně uvolněné. Tak je cítit UVOLNĚNÍ.



Dlouhodobé napětí, které se zas a znovu ukládá do našich svalů, způsobuje, že je naše tělo méně a méně prostupné pro životní energii, která jím přirozeně proudí. Pro lepší představu si můžete na chvíli jednou rukou přiškrtit druhou ruku v zápěstí. Palec škrťte ruky je z horní strany zápěstí a ostatní čtyři prsty z dolní strany. Pevně ji stisknete a v této pozici dejte ruce nad hlavu. Chvilku počkejte. Ruka se postupně odkrývá. Po chvíli spusťte ruce dolů před sebe a podívejte se na dlaně přiškrcené ruky. Změnila barvu, že? Je bleďá, nedokrvená. A nyní uvolněte sevření v zápěstí. Vnímejte, jak se do dlaně znovu navrácí barva, jak prosvítá barva krve, která se vlévá do krevního řečiště dlaně. Je to velmi přesná metafora toho, jak funguje napětí v našem těle. Když si uvědomíme, že máme tendenci posílat napětí při stresu do stále stejných oblastí, tak tam dochází také k přiškrcení krevního řečiště. A když si představíme, že krev k nám přichází výživa, tak je toto místo pochopitelně nedostatečně vyživené. Proto je tak důležitá relaxace, která je v tomto smyslu prevencí, nebo dokonce první pomoci.



MÁME VŮBEC NĚJAKÉ MOŽNOSTI?

Člověk je na zátěžové nárazy a dočasné přetížení organismu adaptován. Je na ně evolučně přizpůsoben a jeho organismus je vybaven celým systémem účinné odezvy na zátěžové podněty. Každý z nás přichází na tento svět s určitou výbavou, zakódovanou ve své DNA. V této výbavě jsou naprogramovány naše základní projevy, instinkty, reflexy, fyziologické odezvy. Je to koneckonců fascinující schopnost všech živých organismů.

Zároveň je však v každém z nás prostor pro mohutnou evoluční sílu, která reaguje a odpovídá na podněty. I přes adekvátnost a užitečnost těchto automatických fyziologických reakcí na stres je zde *prostor, ve kterém může člověk svými postoji a aktivitami ovlivňovat kvalitu a míru reakcí organismu*. A přesně to je ten prostor, který – pokud jsme ochotni s ním pracovat a prozkoumávat ho a také jej cvičit – nám dává do rukou jakousi základní svobodu.

Už nemusíme následovat svého automatického pilota, ale máme možnost se rozhodovat, jak na změny, podněty a výzvy zareagujeme. U každého z nás je ta míra, kterou jsme schopni tyto mechanismy ovlivňovat, různá. Podstatné ale je, že každý z nás tu možnost má. [Zeman, V. 1991]

Jednou věcí je, že nestálost je přirozenou kvalitou věci a jevů v našem světě a životě. Ta nám ale sama o sobě stres nepůsobí. Jsou to naše myšlenky a reakce na tuto přirozenou povahu, ať už hmotných nebo nehmotných věcí, vztahů, pocitů apod. Během každého okamžiku se něco rodí a něco umírá, něco začíná a končí. Ve všem pozitivním je počátek negativního a ve všem negativním je počátek pozitivního. Není v lidských silách uchránit se před změnou, zabránit jí. Vždyť i naše tělo prochází v každém okamžiku mnoha změnami. Naše možnost obrany vůči stresujícím podnětům spočívá v umění přijímat a pouštět. Nemáme sice možnost se připravit na nepředvídatelné události, ale můžeme trénovat a rozvíjet vlastní dovednost flexibilitního přístupu. K péči o své tělo, o svou mysl, o doplňování energie.

Americký psychiatr Wilhelm Reich (1977) přišel na to a prokázal, že každý člověk si při stresové situaci ukládá prožité napětí do určitých zón svaloviny těla (tzv. Reichovy obrněné kruhy). Toto napětí – pokud se mu nedovolí projít, udělat svou práci a zase odejít – zůstává uloženo v našem organismu, ve svalech, na úrovni zablokované energie. Existuje přímá souvislost s těmito místy a onemocněním v těchto oblastech. Čím méně si dopřejeme uvolnění, tím více napětí se v nás ukládá. Je to, jako bychom se každý den sprchovali, a přitom nikdy nevytáhli z vany špunt. Jednoho dne vana prostě přeteče. Je to také esencí tohoto zenového příběhu:

Japonský zenový mistr jednou přijal univerzitního profesora, který si přišel pro odpovědi na své otázky. Měl spoustu otázek.

Mistr podával čaj. Japonský čajový obřad je dlouhý a komplexní. Profesor byl čím dál více netrpklivý, když mistr klidně procházel všemi 54 kroky obřadu. Když byl čaj hotový, začal jej mistr nalévat do profesorova šálku.

Když byl šálek plný, pokračoval dál v nalévání.

Čaj začal přetékat.

Profesor se neudržel a vykřikl: „Už je plný. Víc už se tam nevejde!“

„Jako tento šálek,“ řekl mistr, „jsi i ty plný napětí a myšlenek. Nemůžu tě nic naučit, dokud nejdříve nevyprázdníš svůj šálek.“

A právě v tom spočívá síla relaxačních cvičení – v jejich schopnosti vyprázdnit, uvolnit, rozpustit a nechat odejít.

ROVNOVÁHA MEZI NAPĚTÍM A UVOLNĚNÍM

Je prokázáno, a stačí si to vyzkoušet i jen v jednom jediném dni, že pokud si dopřejeme krátké přestávky během dne nebo alespoň jednu chvíli v jednom dni, zvýší se naše výkonnost a doplní se naše rezervy.

Západní medicína rozpoznává biorytmy lidského těla, kterými lidské tělo prochází každý den. Podobají se hyperbolickým křivkám energie, které se opakují přibližně každých 90 až 120 minut. Čínská medicína a čínská bojová umění a cvičení rozpoznávají energii „či“, kterou můžeme pociťovat jakou proudící energii a která by se dala přirovnat k elektrické energii. Protéká skrze naše tělo tzv. meridiány, stejně jako krev protéká tepnami a žilami. Číňané také rozpoznávají dvě kvality energie – jin a jang. Jsou to dvě protichůdné hybné síly, které však spolu tvoří celek. Jin a jang jsou protichůdné stejně jako noc a den, ženské a mužské, zima a léto, smrt a život, uvolnění a napětí. Společně tvoří celek, v němž se nedostatek jedné kvality okamžitě projeví jako nerovnováha a vzájemnou interakcí dochází ke snaze o nastolení rovnováhy. Ovšem pokud nastolení rovnováhy něco brání, dlouhodobá nerovnováha se projeví jako nemoc. [Evans, M. 2001]

Stejný princip platí i pro lidský organismus a pro rovnováhu mezi výdejem a příjmem, mezi naplňováním a vyprazdňováním, mezi aktivitou a odpočinkem, mezi fyzickým (jang) a duševním (jin), mezi napětím a uvolněním. Proto základem antistresových aktivit jsou relaxační cvičení. Ta můžeme po prvotním tréninku postupně přenášet do kterékoliv části dne a aplikovat je v oblastech psychosomatického napětí. Učíme se uvolňovat oblasti, do kterých si ukládáme své stresy. Učíme se je nacházet a pracovat s nimi.

DŮLEŽITÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ MÍRU STRESU

Prostor

- *Soukromí* je pro většinu lidí žijících v západní společnosti nesmírně důležité. Jeho nedostatek, ať už v pracovním nebo soukromém životě, se stává při dlouhodobém trvání výrazným stresorem (open-space pracovní prostory, sdílení pokoje apod.). Je to také téma introvertů a extrovertů, respektování odlišností v potřebách soukromí druhých lidí.
- *Pocit bezpečí* je bazální lidskou potřebou. Pokud přetrváváme ve vztazích nebo prostředí, kde je náš pocit bezpečí dlouhodobě ohrožován, začínáme strádat.
- *Domov* – tedy místo, kde jsme doma, kde je nám dobře, kde se můžeme uvolnit, být sami sebou a sami se sebou (obzvláště, pokud nám to nejde jinde). Mnoho lidí takové místo nemá, ať už z rodinných důvodů nebo finančních.

Světlo

- *Slunce* je, aniž bychom si to běžně uvědomovali, zdrojem nesmírného množství energie, která skrze sluneční světlo proudí každou sekundu. Přináší energii ve formě tepla živým organismům, ale i našim domovům, celé přírodě... Stává se součástí celé řady chemických procesů, které jsou pro život zcela zásadní. Bez slunce by nebyl život. Sluneční záření dokáže na chemické bázi redukovat stres a jeho chemické dopady na organismus. Kromě toho má velký vliv na posilování imunity a tlumení bolesti. Všichni víme, jak se cítíme, když slunce několik dní nevyjde z mraků. Věnujme proto pozornost tomu, v jakém prostoru trávíme nejvíce času, s jakým zdrojem světla – přirozeným slunečním světlem, nebo umělým světlem zářivek.

Barvy

- Různé barvy ovlivňují různé fyziologické pochody v našem těle. Je to pochopitelné, když si uvědomíme, že vše ve vesmíru – včetně nás samých – je energií, která vibruje určitou frekvencí. Stejně tak každá barva je energie s určitým druhem vibrace, kmitající na velmi vysokých frekvencích, které nejsme schopni postřehnout a které vnímáme jako barvy. Některé barvy jsou vzhledem ke své frekvenci povzbuzující, některé tlumící, některé vnímáme neutrálně. I přesto, že se vnímání barev může u každého lišit, mají určité barevné frekvence svůj specifický, ověřený vliv na naši psychiku. Ze základních barev souvisí *tmavě modrá* s elementem vzduchu a spíše harmonizuje a uklidňuje. *Červená* souvisí s elementem ohně, je dynamická, teplá, probouzí, podporuje krev a srdce. Je symbolem života, akce, činu, sexuality. *Zelená* souvisí s elementem vody, je spjatá s přírodou, klidem, vytrvalostí, houževnatostí, silou vůle a nadějí. *Bílá barva* je jednou z nejčastějších barev v přírodě, ochlazuje, souvisí se světlem, je symbolem čistoty, jasnosti a dokonalosti. *Žlutá* je teplá barva, ale ne tak dynamická jako červená; svou frekvencí je výbornou barvou pro stimulaci změn nebo jakékoliv transformace, je symbolem radosti, moudrosti, podněcuje spontaneitu a paměť.
- Proto je důležité vnímat, jaké barvy jsou v prostředí, ve kterém trávíme nejvíce času; vnímat, jaký na nás mají vliv. Frekvence barev různě rezonuje s naší a to vnímáme vědomě na úrovni pocitů, ale také nevědomě na úrovni biochemických vlivů rezonance těchto frekvencí.
- Existuje mnoho literatury a stránek na Internetu, kde je možné se dozvědět konkrétní doporučení barev pro prostory v závislosti na jejich využívání (jiná barva je vhodná do ložnice, kde spíme; jiná se hodí do zasedací místnosti, kde potřebujeme být aktivní a svěží).

Teplota (horko, teplo, zima)

- Lidé se řadí k různým somatotypům (tělesné typy), někteří raději odpočívají v teple, jiní se potřebují zchladit. Je velmi užitečné vědět, které teplotní prostředí nám „dělá dobře“, a dopřát si jej dostatečně často.

- Pokud jsme okolnostmi nuceni setrvat v prostředí, které nám teplotně nevyhovuje, vnímáme to jako zátěž pro celý organismus – stres.

Zvuk (hluk, ticho, informační zahlcení)

- Člověk je v průměru za den zatížen 560 vjemy, které jej vedou k rozhodnutí (Nejde o celkový počet všech vjemů, ten je mnohonásobně větší, zde jde jen o ty, které vyžadují rozhodovací reakci.). Přitom 484 z nich běžně vypouštíme, všimáme si maximálně 76 podnětů. Více nejsme schopni přijímat a zvládat. Tak vzniká časté *přetížení z přemíry informací*, výbušné reakce, rozhodovací stresy. Proto je důležité se naučit rozlišovat podstatné a odkládat banality.
- Když jdeme do přírody, vnímáme, jak je tichá a jak se v takovém prostředí přirozeně i naše mysl a tělo uklidňují a ztišují. Proto je důležité si všimnout poměru ticha v našem každodenním životě.

Výživa

- Strava a stres jdou ruku v ruce ve dvou rovnicích – míru stresu ovlivňuje kvalita jídla, které jíme. Zároveň stres ovlivňuje naši schopnost trávit a také naše stravovací návyky (čas i výběr jídla).
- Trvalý stres / trvalá aktivace sympatiku mimo jiné snižuje citlivost organismu vůči inzulínu (tzv. inzulínová rezistence). Organismus začíná používat jako svůj základní zdroj energie glukózu. V tradiční čínské medicíně se dlouhodobý psychický stres projevuje především vyčerpaností sleziny a slinivky, které se zpětně projevují chutí na sladké, na kávu atd. A začíná začarovaný kruh.
- Odborník v oblasti stravovacích zvyklostí, Dr. Paul Lattimore z John Moores University v Liverpoolu, má zajímavé vysvětlení toho, proč lidé, kteří drží dietu, mají v období stresu snahu jíst více. Spotřebují podle něj mnoho energie na samotné řízení svého stravování a sebeovládání, a tak jim zbývají jen omezené zdroje pro řešení svých každodenních těžkostí. Jakmile jich přibude a dostanou se do fáze distresu, ztrácejí nad sebou kontrolu, a pokud je k dispozici jídlo, tak ho snědí.

ZVLÁDnutí STRESU ZAČÍNÁ U KAŽDÉHO Z NÁS

(Náměty pro vlastní práci se stresem)

Fyzické strategie

Dech

Vydechněte a uvolněte se! Vdechněte a osvěžte se!

Vnímáte svůj dech? Kde v těle jej nejvíce vnímáte? Uvědomujete si svůj dech i během dne? Když mluvíte se šéfem? Když jedete tramvají? Zkuste to...

Smyslové vědomí

Co vidím, slyším, čichám, ochutnávám a čeho se dotýkám – právě teď a v každou chvíli?

Věnujte dnes sami sobě alespoň jednu minutu

Existuje lepší způsob, jak o sebe pečovat?

Strava (rafinovaný cukr, kofein, tuky)

Jaká je moje dnešní strava? Poznamenejte si vše, co během jednoho dne sníte.

Když si to přečtete všechno dohromady, jaký z toho máte pocit?

Když jím, vnímám chuť, tvar a vůni jídla?

Když jím, dělám u toho ještě něco jiného?

Cvičení

Jak uvolňuji napětí a vedlejší produkty stresu?

Kolik času jsem dnes strávil(a) pohybem a kolik v klidu?

Uvolnění

Věnuji čas tomu, abych byl(a) dnes sám/sama se sebou?

Umím si dovolit se zastavit a uvolnit?

Behaviorální strategie

Komunikace

Reflektivní naslouchání. Mluvte s kýmkoli dvě minuty o svém stresu.

Hodnocení

Jak jsem dnes hodnotil(a) jiné?

Povzbuzení

Jak jsem povzbudil(a) ostatní, aby o sebe pečovali?

Pomalé jednání

Volba: spěchat, nebo být?

Kolikrát jsem dnes použil(a) slovo „musím“ nebo „rychle“?

Být přítomen

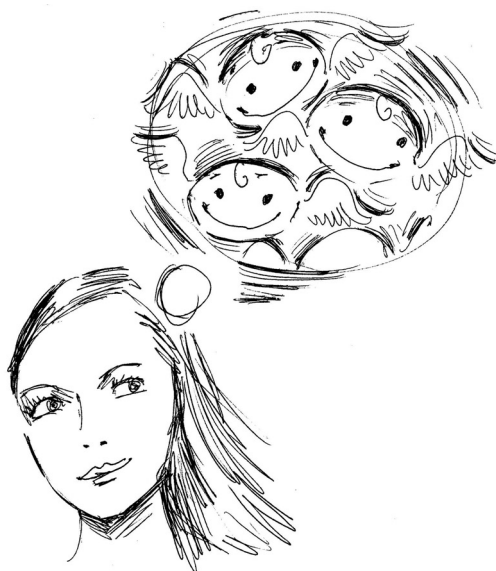
Žiji v tomto okamžiku?

Jsem doopravdu v kontaktu s tím, co se děje ve mně a kolem mě?

**Kognitivní strategie***Myšlenky*

O čem přemýšlím? Jsou moje myšlenky pozitivní? Negativní?

Přemýšlím bez ustání? Nebo jsou během dne chvíle, kdy nepřemýšlím?



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.