



PSYCHOLOGIE 11. 12. 2019

## Ničí vás předvánoční stres? Známe relaxační metody, které vás zklidní

**Jedna moudrá buddhistická rada zní: „Každý den si najdi 20 minut pro sebe, při kterých nebudeš dělat nic. Jen sedět a dívat se. A pokud jsi hodně...**

**Stres před Vánoci není ničím výjimečným. Snažíme se vše na Vánoce připravit k úplně dokonalosti. Přitom advent by měl být časem zklidnění, nikoliv nadměrného stresu. Ne náhodou se v tradiční čínské medicíně prosinec zaměřuje na činnost tlustého střeva. Právě to je symbolem zbavení se nepotřebného. Odežte tedy všechno zbytečné, stres hodte za hlavu a užívejte si předvánoční dny.**

Západní společnost však v čase adventu místo meditace a rozjímání zažívá spíše stres. Jak své Vánoce prožít více v klidu? Použijte některou z relaxačních technik. Vězte, že vašemu zdraví i vztahům to jen prospěje. Dejte si šanci užít Vánoce bez ničivého stresu.

# Nestíháš? Zastav se a odežej stres. Nejen na Vánoce

Jedna moudrá buddhistická rada zní: „Každý den si najdi **20 minut pro sebe**, při kterých nebudeš dělat nic. **Jen sedět a dívat se**. A pokud jsi hodně vytížený, pak tak číň hodinu.“ A něco na tom bude. Pro samý běh událostí totiž zapomínáme, kde jsme v té situaci my samotní. Ignorujeme jemné náznaky těla i psychiky a tak přicházejí silnější varování. Zpravidla nemoc nebo úraz, které nás zastaví násilím. Uvědomte si, že placení svých závazků je důležité, ale víc než poslední model mobilního telefonu nebo módní hračku vaše okolí ocení vaši „živou“ účast. Tím, že si věnujete čas pro sebe můžete od věcí odstoupit a získat nadhled. Často pak přijdete na snadnější či efektivnější řešení. Udělejte si tedy do diáře poznámku: „Můj čas“, vypněte mobil, nařídte si budík a jen buďte. [Žádný zbytečný stres!](#) A na Vánoce už vůbec ne.

## Dech - cesta k vnitřnímu klidu

Často slyšíme, že je třeba něco rozdýchat. Zažíváme-li stres, pak to potřebujeme dvojnásob. Tato lidová moudrost nelže. Dech je totiž nositelem naší energie (tu ve fyzickém světě představuje krev). Pokud krev okysličíme, cítíme se výrazně lépe. Okysličený mozek má šanci přijít na nová řešení, uvolnění svalů prostřednictvím dechu pomáhá od stresu, kterého jsou Vánoce skutečně plné. A jak na to?

1. **Sedněte si** (kdekoli i v kanceláři na židli).
2. **Uvědomte si sedací kosti** (to jsou ty, které tlačí v případě, že sedíte na něčem tvrdém) a od nich se pomyslně narovnejte až k temeni hlavy.
3. Představte si, že **pod krkem držíte jablko a na hlavě vám sedí těžká koruna**. Zada se vám touto představou přirozeně narovnájí.



1. Začněte dýchat **do všech částí hrudníku** - rozšiřujte ho do stran, dozadu i vzhůru (není třeba zvedat ramena, naopak je nechte volně), opřete se dechem o bránici (s nádechem rozšířit, s výdechem stáhnout).
2. Pokud se už cítíte komfortně v hrudníku, **rozšiřte myšlenku dýchání i do břicha a na pánevní dno**. I tam je jakási pomyslná blána, která pomáhá dýchat bránici (tzn. s výdechem ji pomyslně vtáhněte, s nádechem rozšiřte).

Jakmile pocítíte napětí, ať už způsobeno tím, že se blíží Vánoce a nebo nadmírou pracovních úkolů, uvědomte si svůj dech. Zpravidla zjistíte, že nedýcháte (resp. dýcháte jen tak, abyste jakžtakž přežili). **Nadechněte se** a stres začne mizet.

## Dotýkejte se sebe - odplavte stres

Stres se kromě zkráceného a mělkého dechu projevuje i ztuhnutím svalů. Dech je pomůžou uvolnit, ale můžete přistoupit i k podpoře fyzické. Neváhejte se rukama **dotknout ztuhlých oblastí** (krk, trapézy, hrudní kost, lýtka, stehna, ruce). **Jemnými krouživými pohyby napětí uvolňujte**. Klidně si pořídte **masážní míček** a mějte ho v šuplíku. Nezapomeňte u „masáže“ dýchat. Díky aktivaci fascií (jakýmsi blanám, které dávají impulzy svalům) dojte i k uvolnění. Svaly můžete podpořit také **dostatečným pitným režimem**, který vyplavuje z těla toxiny. Vánoce tak nebudou plné stresu, ale získáte prostor na zážitky.

## Mějte stres pod kontrolou - zapojte prsty a oči

Mezi další [účinné metody na nadměrný stres patří nejen běžná jóga](#), ale i specifická **jóga prstů**. Využívá se při ní **řada gest a pozic rukou** (nazývaných **mudry**), které jsou navíc podpořeny dechem a pozicí očí či těla. Východní přístupy ke zdraví věří, že tyto techniky dokážou určitým způsobem spojit energetické dráhy v těle a my tímto spojením můžeme tok energie regulovat (buď si ji dodat nebo naopak uklidnit). Využít můžete i **jógu očí**, která kromě vrásek **ulevuje také od stresu**. Vždyť jsou to právě oči, které přijímají většinu informací z okolního světa (a že jsou jich Vánoce plné). Okohybné svaly mají také velký vliv na správnou činnost mozku.

**Tip na cviky očima proti stresu:** Strídavě se dívejte na špičku nosu a kořen nosu, poté opisujte očima ležatou osmičku (vystřídejte strany). U cviků vědomě dýchejte.

## Rychlá pomoc proti stresu? Chodte bosí

Ano, víme, že Vánoce jsou v zimě, ale je dobré svým nohám ulevit. Vánoční večírek bosky absolvovat zřejmě nepůjdete (i když vyznavači bosochození zvládnou i to), ale zkuste párkrát za den zout boty a jen vnímat svá chodidla. **Rozšiřte prsty a pomyslně tlačte malíčky do podložky a vytahujte je dopředu**. Zpevní se vám nejen nohy (nikoli zatnutím svalů, ale jejich přirozeným zapojením), ale také bedra. Zadeček nechte volný, nestahujte půlky. **Zkuste chodit po špičkách** s vahou skutečně na špičkách. Pokud přepadáváte, zkuste si představit, že rukama před sebou držíte skutečně velký míč. Stres tak odeženete ze svého života pryč.