

Výzva: Odpočiň si

Organizace **Nevypust' duši** pro vás připravila výzvu **Odpočiň si**. Nabízí několik tipů k tomu, jak začít s relaxací. Infografika představuje několik technik, které se při relaxačních a meditačních cvičeních běžně a často používají. Pravidelnost je u všech těchto technik klíčem k úspěchu – pravidelný trénink jakékoli z těchto relaxačních metod vám pomůže se soustředěním, uvolněním a zvládnutím stresu. Vytvořením návyku a rituálu, který nemusí zabrat více než 10 minut denně, můžete udělat hodně nejen pro svoje duševní, ale také fyzické zdraví. Pravidelná relaxace také zlepšuje spánek a může být výborným pomocníkem při nespavosti.

Vše většinou začíná a končí u **správného dýchání**. Dýchejte klidně a zhluboka. Můžete si to zkusit třeba s [tímto videem](#). Doporučená poloha je vsedě, s rovnými zády a otevřenými očima. (čeká vás 10 minut klidného relaxačního dýchání)

Relaxační techniky se zabývají uvolněním. Začínají často u uvolnění těla, které následně vede k uvolnění mysli. Někdy pro nás může být velmi obtížné uvolnit svalové napětí a třeba si ani neuvědomujeme, jak moc máme svaly stažené a ztuhlé. **Jacobsonova progresivní svalová relaxace** pracuje s cílením zatínáním a následným uvolňováním jednotlivých částí těla tak, aby v závěru došlo k celkovému uvolnění. Českou nahrávku, která vás provede touto relaxací, naleznete [zde](#). Doporučená poloha je vleže na zádech se zavřenými očima.

Další z často používaných relaxačních technik je **řízená imaginace** nebo **vizualizace**, která pracuje s našimi představami. Může nás zavést například na bezpečné místo, jako [tato](#). Doporučená poloha je vleže nebo vsedě se zavřenými očima.

Mezi řízené imaginace se občas řadí i **autogenní trénink**, který pracuje s představami pocitů tíhy a tepla v našem vlastním těle. Vyzkoušet si ho můžete třeba [tady](#). Doporučená poloha je vleže na zádech se zavřenými očima.

O meditační metodě **mindfulness** (všímavost) jste už určitě slyšeli. Jednou z technik, kterou používá, je tzv. **body scan**. Prochází se při něm celé tělo, od hlavy až k patě. Postupně si všímáte pocitů v jednotlivých částech těla a soustředíte se na svůj dech. Myšlenek na minulost a budoucnost si nevšímáte, nacházíte se v přítomném okamžiku. Vyzkoušejte si body scan třeba [tady](#). Ideálně vleže na zádech nebo vsedě s rovnými zády a zavřenými očima.

Pokud cítíte, že potřebujete něco trochu akčnějšího, třeba kvůli nahromaděnému napětí a stresu, může vám ideálně posloužit třeba **boxovací pytel** nebo **běh**. Prvky relaxace v sobě také zahrnuje jóga a tai chi.

Obyčejné koukání do zeleně a **pozorování přírody** je také výbornou relaxační metodou. Relaxačně mohou působit i některé konkrétní **zvuky**, jako třeba déšť, šumění lesa nebo moře.

U relaxace nezapomeňte na pohodlné oblečení, pokud možno příjemné a tiché místo a pravidelnost. Vyvarujte se, pokud možno relaxacím bezprostředně po jídle.

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