



DECH A EMOCE aneb využití dechových technik v psychoterapii

PhDr. Eva Růžičková

Způsob jakým dýcháme, má přímý vliv na naše prožívání. Taktéž lze tvrdit, že emoce jsou regulační mechanismy našeho organismu, které ovlivňují mnoho fyziologických pochodů a dech se emocím přizpůsobuje.

V psychoterapii se denně setkávám s potvrzením faktu, že v úzkosti (obecně ve stresu) využíváme jen část (zhruba 20%) naší dýchací kapacity. Pocity napětí (např. emoce vzteku, strachu, smutku) v mžiku mění styl našeho dechu (délku, frekvenci, hloubku). Člověk v tenzi dýchá povrchně – nebo-li „podklíčkově“. Do dýchacího procesu zapojuje sekundární dýchací svaly - prsní svaly a svaly na krku, přičemž hlavní dýchací svaly jsou málo aktivní. Většina lidí během dne automaticky dýchá mělce.

Hlavním dýchacím svalem je bránice a mezižeberní svalstvo. Při emocích je bránice v napětí, a i proto se stres často projevuje podrážděním v oblasti žaludku. Chceme-li mít pod kontrolou své emoce, je třeba mít pod kontrolou bránici a mezižeberní svaly. Při stresu dochází ke kontrakci dýchacích svalů a tudíž i ke snížení kapacity plic. Naučili se klient v tenzi zapojovat bránici a mezižeberní svaly vědomě, uleví si efektivně od stresu.



PhDr. Eva Růžičková, psycholožka, psychoterapeutka, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup nabízející kombinaci psychoterapie a doplňkových alternativních metod.

Více na:

www.psychologickapecce.cz



SIBERLAND
Lukrativní nemovitost
v 5 hvězdičkovém komplexu

Od 45.000€

Lokalita: Alanya (Avsallar)

1+1, 2kk, 1+2, 1+3

Plocha: 62 - 117 m²

Balkóny: 1-2

Koupelny: 1-2



Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen
luxusních nemovitostí!

Balíček služeb k zakoupení
nemovitosti 1. rok zdarma!



MYRA PARK
Luxusní nemovitost 100 m od pláže

Od 42.000€

Lokalita: Alanya (Kestel)

1+1, 1+2, 1+3, 1+4

Balkóny: 1-2

Koupelny: 1-3

www.RealityTurecko.cz

+420 602 974 962

Vědomou prací s dechem přímo ovlivňujeme naši často hyperaktivní mysl, emoce a zároveň rozšiřujeme kapacitu plic. Napojením na dech se napojujeme na své nitro a schopnost sebeuvědomování. Cílem je zklidnění a nadhled. Jsme pak schopnější prožívat situace autenticky (teď a tady), naše mysl neulpívá v minulosti a nepřemítá s úzkostí o budoucnosti. Správný dech a oxyličení tkání nás aktivuje, povznáší a posiluje.

Co pomáhá od stresu a napětí?

ÚPLNÝ VÝDECH A PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Jako první pomoc při stresu úplně vydechněte a po výdechu udělejte zádrž dechu. Tím se přirozeně aktivuje parasympatikus (část autonomního nervového systému

odpovědného mimo jiné za zklidnění). Teprve až zádrž dechu nebudete moci vydržet, nadechněte se plně do břicha, pak do plic a nakonec do oblasti pod klíčními kostmi (tj. plný jógový dech). Výdech provádějte opačně, tzn. nejprve vydechněte z podklíčků, z hrudi a nakonec zatáhněte pupek k bedrům. Pokračujte v plném dechu alespoň minutu v poměru 5:5:5 (tj. 5 sekund nádech, 5 zádrž v nádechu, 5 výdech, zádrž po výdechu už není nutná). Plný jógový dech odstraňuje hlavně smutek a úzkost.

PRANAJAM

Co to je?

Jedná se o starou jógovou techniku, kdy střídavě dýcháme jednou a pak druhou nosní dírkou. Vědecké studie hovoří

o tom, že elektricky aktivnější je vždy jedna část mozku. Střídané dýchání nosními dírkami harmonizuje autonomní nervový systém. Technika pozitivně přispívá k odstraňování pocitů smutku (deprese).

Co ovlivňuje pranajam?

O této technice se tvrdí, že prodlužuje život, jelikož zvyšuje variabilitu srdečního rytmu. Léčivé účinky prokazují některé studie i na astma, ADHD i chronické rýmy. Pranajam vyrovnává cykly glykémie, tím působí jako prevence diabetu. Přímo ovlivňuje také tělesnou teplotu, čistí plíce,



propojuje mozkové hemisféry a tím harmonizuje mysl. Zklidňuje před zkouškou, eliminuje emoční výkyvy a prohlubuje spánek. Pravidelnou praxí pranajamu se naše mysl stává klidnější a stabilnější, čímž předcházíme depresi a úzkostem. Celkově revitalizuje a zlepšuje kondici organismu.

Jak a kdy se provádí?

Sedněte si do tureckého sedu nebo na okraj židle s rovnou páteří. Zavřete oči a střídaně si zakrýváte pravou a levou nosní dírku (palcem a ukazovákem např.). Nejprve zesopda ucpeme levou nosní dírku a nádech pravou, ucpeme pravou a výdech levou a nádech levou, ucpeme levou a výdech pravou a opět nádech pravou atd. Tuto techniku provádějte před zkouškou nebo důležitým jednáním alespoň 3min. Pro prevenci a harmonii můžete praktikovat denně 3-11min. Touto technikou získáte vnitřní stabilitu a posílíte vitální energii organismu.

Při chronické únavě je doporučováno dýchat denně 5min. jen pravou nosní dírku. Vede to k aktivaci a zahřátí (aktive sympatiku).

Dýcháním levou nosní dírku ovlivňujete parasymptikus pro útlum aktivity, dále docílíte uklidnění od výrazných emocí. Pro klienty se spánkovou poruchou je doporučováno dýchat levou nosní dírku před spánkem, nebo kdykoliv nemůžete-li znovu usnout (v leže na boku).