

Proti stresu MEDITACE

DECHU

I když se v dnešní době meditace běžně používá spíš k relaxaci a snižování stresu, původně měla pomoci hlavně prohloubit porozumění posvátným a mystickým silám života. Měla umožnit probudit v nás zájem o naši duchovní podstatu a hledání sebe sama. Zároveň vytvořit podmínky, abychom viděli věci jasněji, cítili se klidněji a spokojeněji a byli laskaví k sobě i ostatním bez ohledu na to, co se v našem životě děje.

Vdnešní uspěchané době je meditace jakousi výzvou pro tělo i duši a tím má pro nás dalekosáhlé a dlouhodobé benefity. Nejenže snižuje hladinu stresu, pomáhá od bolesti a zlepšuje soustředění, ale zároveň s pravidelným praktikováním meditace kultivujeme svoji osobnost a prohlubujeme svoji cestu k „velkému“ já neboli čistému absolutnímu vědomí.

Meditací si víc uvědomujeme ticho v nás – ticho jako prazáklad naší existence. V momentě, kdy se nám podaří v neustálém toku myšlenek toto ticho nalézt, pochopíme sílu přítomného okamžiku a posuneme se o další krůček na cestě znovuobjevování svého nitra a pravé podstaty. V momentě, kdy zavnímáme vnitřní ticho, byť jen na zlomek vteřiny, naše přirozenost ho bude chtít kultivovat a prohlubovat. Začneme si čím dál víc uvědomovat, že to, co nám brání ve spokojeném životě, je naše „malé“ já (ego) obklopené myšlenkami, jež nám nedá vydechnout a neustále atakuje naši pozornost a odklání od nás přítomnosti.

TICHO V NÁS

Kde je to ticho? Jak se k němu v meditaci dostat? To jsou otázky, jež jsem si kladl také, hlavně na začátku své meditační praxe. „Začátky jsou vždycky těžké,“ řekl by klasik, a u meditace to platí dvojnásob. Pamatuji si, že když jsem zavřel oči, hlavou se mi začalo honit daleko víc myšlenek než předtím, až se to skoro nedalo vydržet. „Být sám se sebou není sranda, co?“ řekl mi jednou učitel tai-či. „Nebor se tak vážně a nech ty myšlenky prostě být.“ Nechat je být? Nechat věci a myšlenky, ať se dějí? Buď prostě pozorovatelem!

Postupně jsem začal myšlenky pozorovat, aniž bych se s nimi ztotožňoval. Někdy jsem si místo nich představil oblohu a z pulzujících myšlenek se staly plující mraky unášející moje já vstříc novým meditačním dobrodružstvím. Někdy jsem si zase představoval, že své myšlenky prostě vygumuju a nahradím je sluncem, mořem, přírodou, přívětivou a laskavou tváří mojí babičky – něčím, co ve mně vždycky vzbuzovalo klid a pokoj. Ale kde je ten průchod k absolutnímu tichu, kde je to sídlo mojí duše?

To ticho je za myšlenkami, vzpomněl jsem si. A jak se k němu dostat? V moudrých knihách se píše, že mezi dvěma myšlenkami, ale i mezi dvěma dechy, existuje malá mezera, ve které se nepřer-



tržitě objevuje čisté bytí a vědomí, kde je absolutní ticho, klid a mír. Vstoupit mezi dvě myšlenky není pro začátečníka nijak jednoduché, ale dech může být výborný učitel i pomocník. V něm je možné tuto mezeru snáze zavnímát a prohloubit díky němu meditaci.

PRAVÁ PODSTATA

Začal jsem se tedy vědomě koncentrovat pouze na dech (zvláště při začátku meditace) a postupně ho prodlužovat a zpomalovat. Najednou jsem si uvědomil, že v momentě zpomalení dechu se zpomalily i moje myšlenky a při zastavení a krátké pauze po plném výdechu se mysl zastavila úplně. Tam je to místo přítomnosti a ticha, které můžete prohlubovat a kultivovat při každém dalším nádechu a výdechu. Místo, jež můžete postupně objevovat a tvořit z něho součást sebe sama. Ne, že by již součástí nebylo – bylo a je v nás neustále, je to naše podstata – ale je dobré



Michal VALENTA

Věnuje se lektorské činnosti v oblasti přístrojů celostní medicíny. Založil centrum Oberonic.

ho znovu upevnit a rozpomenout se na něj. Jako děti jsme „v meditaci“ byli pořád. Přítomnost byla naší přirozenou součástí, ale postupně se začala vytrácet, především při nástupu do školy. Pravidelné praktikování meditace nám znovu odhaluje tuto božskou podstatu, se kterou jsme přišli na svět.

Je dobré vést nádech od kyčlí po páteři nahoru až nad hlavu a výdech zase zpět odshora po páteři dolů. U výdechu je dobré nespíchat, pěkně ho protáhnout a prohloubit. V momentě plného výdechu můžete v představě ještě s výdechem pár vteřin pokračovat, tím víc v sobě prohloubíte ticho a klid. Pokud u toho ještě zvládnete přenést pozornost z hlavy do srdce – budou se dít zázraky.

Taky je dobré, když vás něco bolí, pomalu pozorností směřovat výdech do tohoto místa a v představě to místo nebo orgán harmonizovat a pozvolna ho výdechem uvolňovat. Tato „technika“ dokáže pomoci například od bolesti pohybového aparátu nebo i k regeneraci nějakého oslabeného nebo nemocného orgánu.

Život může být někdy stresující a náročný a kvůli tomu si myslíme, že věci nemůžeme ovlivnit. Meditace, ale i dech nás učí uvědomění o nás samotných. Dává nám nahlédnout do našich nevědomých vzorců chování, programů a nastavení, jež nás můžou v životě svazovat a bránit nám rozkvést. Učí nás užívat si života v přítomném okamžiku, beze spěchu, strachu, stresu a agrese. Kultivuje v nás ticho, jež je v dnešní době tak vzácné, a přesto neustále všudypřítomné – je v nás. ●

HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ

Hluboké dýchání je osvědčená metoda východní medicíny a doplňuje léčebné metody Západu. Uvolňuje svalové napětí bránice a okysličuje krev. Hlubokým dýcháním lze rychle dosáhnout relaxovaného stavu. Při stresové reakci se budete cítit lépe.



Při hlubokém dýchání si pohodlně sedněte. Jednu ruku položte na břicho a druhou na hrudník. Dýchejte lehce nosem. Při tomto dýchání se zvedají a klesají obě ruce současně. Ve fázi hlubokého dýchání se zvedá v podstatě jen ruka na břiše, zatímco hrudník se téměř nehýbe. Vdechováním tzv. do břicha přivádíte do organismu víc kyslíku a protahujete bránici, takže dochází k uvolnění břišního svalstva. Nyní zkuste dýchat tak, aby se při dýchání zvedala jen ruka položená na břiše. Nadechněte se nosem do břicha, ruka na břiše se zvedne, a vydechněte ústy, nejlépe hlasitě. Po krátké přestávce se znovu nadechněte.

Takto dýchejte jen tehdy, jste-li připraveni. Vdechujete mnohem víc vzduchu, proto dýcháte pomaleji. Při rychlejší dýchání způsobuje nadbytek kyslíku točení hlavy. V tomto případě dýchání zpomalte a dýchejte, jen pokud cítíte potřebu.

Pokud se příliš nezvedá ruka na břiše, ale spíš hrudník, musíte dýchání cvičit. Zkuste rukou přitlačit na břicho a nadechnutím ji vrátit do původní polohy. Nacvičujte hluboké dýchání, dokud nebudete tuto techniku zvládat téměř automaticky. Během dne zkoušejte zhluboka dýchat třikrát až čtyřikrát.

Hluboké dýchání účinně odstraňuje napětí při nitrožilní aplikaci léků nebo odběru krve.

ZENOVÁ DECHOVÁ MEDITACE

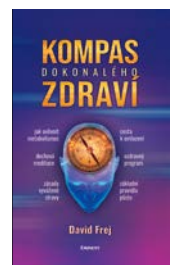
V pohodlném oblečení se posaďte se vzpřímenou páteří. Zavřete oči. Zklidněte se a snažte se co nejméně vnímat okolí. Obráťte pozornost do nitra a pozorujte dýchání – nádech a výdech. Vnímajte, jak nosem proudí do plic studený vzduch, vizualizujte si, jak plní plíce a jak teplý vzduch vychází přes rty ven. Vaše pozornost je zaměřena jen na dýchání. Vnímáte dýchání, ale nepřemýšlíte o něm.

Nyní začněte v duchu při každém výdechu počítat: jedna, dva, tři, čtyři. Nepřemýšlejte o počítání, ani o jeho významu, jen se sledujte, jak dýcháte a počítáte. Principem je nenásilná koncentrace v dané chvíli na jednu věc. Přistihnete-li se, že se vám zatoulaly myšlenky, nenechte se tím vyvést z míry a vraťte se zpět k počítání. Časem s ním splynete a zažijete smysl zenové dechové meditace: zklidnění. Tato meditace může být brána jako úvod k jiné mentální technice nebo praktická jako samostatná.

Dýchací techniky, vizualizace a autohypnóza patří k obecně osvědčeným relaxačním technikám. Meditace se projevuje mnoha účinky: snižuje stres, posiluje imunitu, zvyšuje energii a pocit klidu. V roce 1991 provedla Virginia Jenkins studii, kde prokázala, jak meditace reguluje metabolismus, snižuje úzkosti a deprese. ●

MUDr. David FREJ

Lékař, propagátor holistické a přírodní medicíny. Je autorem knih *Zánět – skrytý zabiják*, *Tvoje imunita je tvůj nejlepší lékař* a mnoha dalších publikací se zdravotní tematikou. Právě vyšla jeho knižní novinka *Kompas dokonalého zdraví*.



DECH JAKO LÉK

Michal VALENTA
celostní terapeut,
zakladatel Centra Oberonic

Je prokázáno, že hluboké dýchání snižuje úzkost a zvyšuje aktivitu parasymptického nervového systému prostřednictvím aktivování bloudivého nervu. Ideální je pomalé hluboké dýchání nosem do břicha a bránice. Hlavně výdech je velmi důležitý. Při každém dlouhém vědomém výdechu bloudivý nerv vyplaví do srdce určité množství acetylcholinu – zklidňující látky, která zpomaluje frekvenci srdce a zvyšuje variabilitu srdečního rytmu (HRV). Silný tonus bloudivého nervu a vyšší HRV jdou ruku v ruce a jsou známkami celkového psychického a fyzického zdraví a dobré pohody. To je klíč i ke stimulaci bloudivého nervu a dosažení stavu uvolnění. Zároveň pozornost zaměřená na dýchání stimuluje a posiluje zdraví mozku, usnadňuje motilitu (pohyblivost) trávicího traktu a zklidňuje organismus.

Dobré fungování bloudivého nervu je zásadní pro naše zdraví a dlouhověkost, protože parasymptické větve bloudivého nervu jsou spojené se všemi orgány (kromě nadledvinek), a to od krku dolů až po druhou část příčného tračnicku. To znamená, že bloudivý nerv je primární složkou parasymptického nervového systému, a tudíž sehrává klíčovou roli ve vykonávání úkonů, jako jsou srdeční tep, rytmus dýchání, gastrointestinální peristaltika, pocení, detoxikace a mnoho dalších funkcí. Nový výzkum odhalil, že bloudivý nerv může také představovat chybějící spojnicí v léčení ohrožujících chronických zánětů a počátek nové vzrušující oblasti léčby závažných nevyčleptelných nemocí.

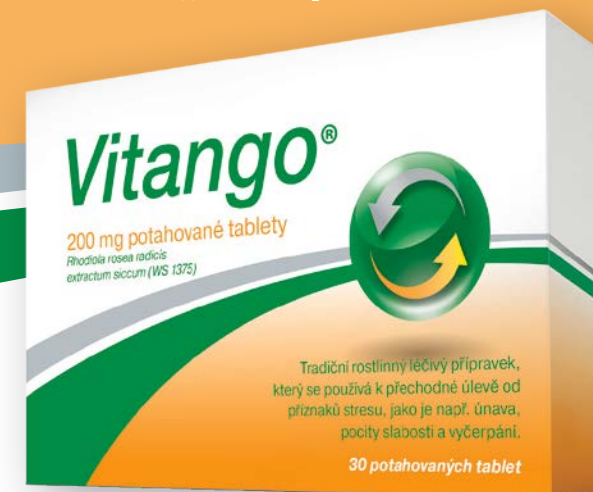
Vitango®

Potřebujete dobít baterky?



- *Pocitujete jarní únavu?*
- *Chybí vám energie?*
- *Máte náročné období?*
- *Potřebujete se ráno „nakopnout“?*

K dostání
v online
lékárkách.



Tradiční rostlinný léčivý přípravek, který se používá k přechodné úlevě od příznaků stresu, jako je např. únava, pocíty slabosti a vyčerpání.

30 potahovaných tablet

Vitango® je lék s obsahem suchého extraktu WS® 1375 z kořene rozchodnice růžové (Rhodiola rosea) k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz
www.vitango.cz

