

R elaxujte...



U volněte své tělo...

... i svou mysl.

Zapomeňte na stres...

Co je to stres?

Všichni to víme, ale když to máme formulovat, přijdou problémy a nepřesnosti. Tak tedy troška teorie :o)



Stres

Stres je definován jako funkční stav, ve kterém se nachází náš organismus při mobilizování obranných či nápravných dějů. Vlivem stresových podnětů, tzv. stresorů, se rozvíjí řetězec reakcí, které mají charakter nespecifické adaptační reakce. Nejprve probíhá poplachová reakce (fáze šoku a protišoku), která přechází do stadia rezistence (fáze vzestupu odolnosti, optimální adaptace), v němž se zvyšuje schopnost organismu bránit se škodlivým vlivům a jeho stav se normalizuje. Působí-li stresory příliš dlouho a intenzivně, nastává stadium vyčerpání, v němž obranyschopnost organismu zaniká.

Stres je jedním z hlavních negativních faktorů, které vedou ke vzniku civilizačních chorob. Způsobuje ho zejména neustálé zrychlování našeho životního tempa. Je to zátěž, kterou prožívá každý z nás. Ráno spěcháme do školy či práce a ani se pořádně nestihneme nasnídat. V práci se nám vrší úkoly a termíny, které musíme bezpodmínečně zvládnout. Oběd odbudeme houskou se salámem, nebo do sebe něco narychlo „naházíme“ v kantýně či menze. Odpoledne nás čeká další maratón úkolů, pro jehož zvládnutí se „nadopujeme“ několika šálky kávy. A večer ještě stihnout udělat úkoly s dětmi, připravit večeři, jít si zaběhat, nechat se zavalit hrůznými událostmi, které na nás nasypou televizní zprávy – a najednou je půlnoc a čeká nás blažených 5 hodin spánku... Ufff! I tenhle výčet mě dost vyčerpal.

Většina z nás se neumí zastavit. Jen si spočítejte, kolikrát se přistihnete s bolavým žaludkem a jinými zažívacími problémy, poruchami spánku, kruhy pod očima, bolestmi zad a dalšími podružnými příznaky způsobenými rychlým životním stylem.

Věčné MUSÍM

Jedním ze stresorů, které nás nepřetržitě pronásledují, a skoro bych se nestyděla říct, že tím hlavním, jsme my sami. Jistě se vám také stává, že si jako modlitbičku přeříkáváte: „Ještě musím uklidit.“, „Ještě se musím objednat k zubaři.“, „Musím zhubnout alespoň 5 kilo.“, „Musím to stihnout do konce týdne.“, „Musím konečně zažádat o zvýšení platu.“, „Musím

zaplatit složenky.“, „Musím se sejít s touhle kamarádkou, už jsem ji dlouho neviděla.“, „Musím se víc věnovat dětem.“, „Musím začít jíst zdravě.“, „Musím, musím, musím.“

Z toho věčného musím jde člověku hlava kolem. Už když to slovo vyslovíte, cítíte znatelnou tíhu na svých bedrech. Kolika lidem by se ulevilo, kdyby tohle prokleté zaklínadlo zmizelo ze slovníku spisovné češtiny?! Mně tedy určitě ano.

Ale jelikož by nám to Ústav pro jazyk český asi nepovolil, je na nás pokusit se záludné musím eliminovat ze svého slovníku a alespoň částečně ho nahradit jiným slovesem. Úplně jiný – pozitivní – náboj má např. takové slovíčko chci. Zamyslete se nad svými musím-věťmi, vložte do nich slovíčko chci a ještě přidejte odůvodnění... Jak se cítíte, když je nyní vyslovíte změněné? Zkuste si říct: „Chci zažádat o zvýšení platu, protože si ho zasloužím.“, „Chci zhubnout 5 kilo, abych se cítil/a lépe.“, „Chci se sejít se svou kamarádkou, protože ji pokaždé vidím ráda.“, „Chci to stihnout do pátku, protože o víkendu pak budu mít volno.“, „Chci uklidit, abych se ve svém bytě cítil/a příjemně.“

Musím-věty, tedy věty příkazovací, věty, které nám slepě kladou něco za povinnost a nenabízejí nám přitom nic za odměnu, ani důvod, pro který bychom je chtěli splnit, se nám najednou mění ve věty práci. My si přejeme udělat to a ono, je to naše vlastní vůle, nenásledujeme jako ovečky nějaký neosobní imperativ.

Možná se vám nepodaří změnit všechny věty, protože formule „chci“ do nich jednoduše vložit nepůjde. Možná zjistíte, že něco vlastně ve skutečnosti nechcete. Zkusíte si říct „Chci zhubnout 5 kilo,...“ ale váš vnitřní hlas vám napoví, že to není pravda. Možná nechcete hubnout, protože vám vaše váha vyhovuje. Možná jste se jen nechali strhnout všeobecným trendem, který každému bez rozdílu věku a pohlaví nařizuje „Zhubni!“ a udělej to rychle. Zkuste to, třeba se některé vaše musím-věty jako zázrakem rozplynou.

Neklad'te si nereálné cíle

Dalším stresorem, který si dobrovolně vpouštíme do života, jsou nereálné cíle. Stačí, že si představujeme, co všechno máme udělat, čeho všeho bychom chtěli dosáhnout, a potom se stresujeme tím, že vše nejde podle našich představ.

Přestaňte vidět ten ohromný úkol nebo cíl, který stojí na konci, a zvykněte si řešit věci krok za krokem. Původní vysoké cíle nahrad'te jednoduššími a zvládnutelnými, jichž dosáhnete bez velké námahy. Bude se vám dařit zvládat je lépe, spadne z vás tíha odpovědnosti a budete mít radost z toho, jak vám to pěkně jde. Za každý dílčí úspěch se navíc nezapomeňte pochválit. Poplácejte se po rameni a řekněte si „Tak jsem to dokázal/a.“ Tak co, funguje to?



Dýchejte

Změna rytmu dechu je první a nejmarkantnější signál, že tělo zahajuje stresovou reakci. Dech se zrychluje a srdce začíná bušit rychleji. Vědomým přerušením této dechové reakce můžeme zpomalit nebo zastavit samotnou stresovou reakci a zabránit škodlivým metabolickým změnám, které jsou s ní spojené.

Jak správně dýchat?

Správné dýchání, které vám přinese kýžený pocit uvolnění, je dýchání břišní, tzv. abdominální. Umožní vám vdechnout mnohem větší objem vzduchu než dýchání hrudní. Možná se ptáte, co je na tom za výhodu – odpověď je jasná: Větší objem vdechnutého vzduchu znamená větší přísun kyslíku do našeho těla a každé jeho buňce. Buňky bezpodmínečně potřebují kyslík k tomu, aby byly schopny z glukózy vytvořit energii pro svou správnou funkci, případný růst a regeneraci. Když se narodíme, dýcháme abdominálním způsobem všichni, avšak v průběhu života se to z nepochopitelného důvodu odnaučíme. Dýcháme zrychleně a mělce a navozujeme tak umělé stav, jakým tělo normálně reaguje na stav nouze. Tím dochází i k nepřírozenému zrychlení srdečního rytmu.

Chcete zjistit, zda dýcháte správně? Posadte se na židli – nejlépe nějakou tvrdší, na které se budete moci pohodlně napřímit – položte si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník. Nyní se nadechněte – normálně, jako to děláte vždycky – a sledujte, která ruka se pohne. Jestli se vám pohybuje pouze ta ruka, kterou máte na hrudníku, začněte rovnou abdominální dýchání procvičovat. Nadechněte se zhluboka, dokud se vám nepohne i ruka, která spočívá na břiše. Nechte při nádechu svoje břicho pěkně vydout.

Cvičení

Posadte se opět na židli a obě ruce si přiložte na břicho tak, aby vaše palce byly těsně pod okrajem žebér a prsty obou rukou se špičkami dotýkaly. Teď se zhluboka nadechněte až do břicha a sledujte své ruce – mezi špičkami vašich prstů by se měla tvořit mezera. Napřimte záda a dívejte se přímo před sebe (už své ruce nepozorujte), začněte se nadechovat a počítejte při tom do šesti. V okamžiku, kdy se už více nadechnout nemůžete, počítejte do tří a pak začněte pomalu vydechovat. Toto cvičení opakujte zpočátku pětkrát, postupně desetkrát za sebou.

Abdominální cvičení provádějte minimálně jedenkrát denně, abyste si důkladně okysličili tělo a odpočinuli si, ale nebojte se je použít vždy, když se potřebujete uvolnit (když vás čeká důležitá schůzka, zkouška atp.).

I nspirujte se jógou

Slovo jóga vám pravděpodobně vytanulo na mysli okamžitě, jakmile jsme začali hovořit o relaxaci. Nechte se inspirovat některými jógovými cviky a způsoby relaxace a vyzkoušejte **Pozici mrtvoly** a sérii cvičení nazývané **Pozdrav slunci**.

Pozice mrtvoly

Zní to trochu bizarně, pravda, ale věřte, že tato pozice zabírá a dokonce ji i přežijete :o). Při relaxaci v pozici mrtvoly odbouráte negativní vliv stresu tím, že začnete dýchat pomaleji a zpomalí se i váš srdeční rytmus. Uklidníte se i emocionálně a uvolníte se z tempa každodenního života. Pozici mrtvoly můžete vyzkoušet pokaždé, když se vrátíte z práce, nebo když jste z nějakého důvodu rozrušení.

1. Posadte se na podlahu a nohy natáhněte před sebe. Chodidla držte u sebe tak, aby se navzájem dotýkala svou vnitřní stranou. Začněte pomalu pokládat horní polovinu těla a opřete se o lokty. Pokračujte dále do úplného lehu naznak, až se vám zádomové svaly úplně uvolní. Narovnejte nohy, paže, páteř a krk.
2. Vytáhněte krk a bradu zatlačte směrem k hrudníku. Pokuste se přitlačit bedra k podlaze tak, že trochu podsadíte pánev – vyklenete kostrč vzhůru - a ruce přitiskněte dlaněmi k podlaze.
3. Dlaně otočte vzhůru (nechte ruce, aby se vám jakoby „odkulily“ od těla do polohy dlaněmi vzhůru), vytáhněte paže z ramen. Nohy nechte také jemně klesnout do stran. Povolte břicho a nechte je uvolněné. Zavřete oči a soustředte se na své tělo – ležíte rovně? Osou by měla být vaše páteř. Nyní se soustředte na své dýchání – dýchejte klidně a lehce a pokuste se úplně uvolnit své tělo.
4. V pozici setrvejte 5 minut a potom se z ní pomalu začněte zdvihat. Nejprve se překulte na bok a trochu si odpočiňte a proberte se, než vstanete.
5. Trpíte-li bolestmi zad a tato poloha je pro vás nepohodlná, vezměte si židli a položte si lýtko na její sedák. Horní část těla zaujímá výše popsanou pozici.

Pro lepší představu o tom, jak se pozice mrtvoly správně provádí, se podívejte na video, které naleznete zde:

<http://www.youtube.com/watch?v=tdcw7i9IBo0>



Abyste se dokázali uvolnit hned po ránu a začít den příjemně a vyrovnaně, vyzkoušejte sérii cvičení, která se jmenuje „**Pozdrav slunci**“. Uvedeme si jeho jednodušší a komplikovanější verzi.

Pozdrav slunci I.

1. Výchozí poloha tohoto cvičení je stoj s nohama u sebe. Stojíte vzpřímeně, ruce máte propnuté podél těla, dlaně vytočené směrem dopředu. Tato pozice se nazývá **pozice hory**. Ruce však můžete také mít sepnuté před sebou, jak vidíte na obrázku. Dýchejte zhluboka nosem do břicha - jak jste se to naučili v předchozím cvičení. Soustředte se na svoje tělo. Představte si, že neexistuje nic kromě vás tady a teď.



2. Mějte napřímenou páteř, nadechněte se a pomalu začněte zvedat propnuté paže nad hlavu, až se spojí jako při modlitbě. Dlaně tiskněte k sobě. Zvedněte hlavu a dívejte se na palce rukou. Nemusíte se zaklánět tolik jako dívka na obrázku. Celé tělo se snažte vytáhnout vzhůru, aniž byste se zvedali na špičky.

3. Vydechněte a předkloňte horní část těla. Pohyb by měl vycházet z boků. Konečky prstů (nebo celou dlaní) byste se měli dotknout země vedle prstů nohou a položit si bradu na kolena. Máte-li problém dosáhnout na zem nebo udržet propnuté nohy, pokrčte kolena. V předklonu protáhněte celé tělo až do konečků prstů rukou.



4. Opět se nadechněte, prsty nechte stále na podlaze a zvedněte hrudník. Mějte rovná záda. Snažte se propnout kolena, ale nevyvíjejte na ně přílišný tlak.

5. Vydechněte a vraťte se ke kroku 3 – skloňte hrudník opět k nohám a položte bradu na kolena – jestli je to možné.



6. Nadechněte se a vraťte se ke kroku 2. Postupně se napřímujte, zvedejte paže a spojte je nad hlavou. Zakloňte hlavu a dívejte se na spojené palce. Snažte se opět celé tělo vytáhnout vzhůru.

7. Vydechněte a připažte ruce. Dlaně mějte otočené směrem dopředu, nebo je spojte před hrudníkem jako při modlitbě. Soustředte se na rovnovážný a vyvážený stoj.



Cvičení opakujte pětkrát za sebou bez přestávky.



Pozdrav slunci II.

1. První čtyři kroky budou totožné s jednodušší verzí cvičení. Začněte pozicí hory a postupujte až ke kroku 5.



2. Nyní se z pozice v předklonu vestoje přesuňte do pozice „nakloněná tyč“. Vydechnujte, položte dlaně na podlahu tam, kde jste se dosud dotýkali prsty, a nohama ukročte (uskočte) dozadu. Zaujměte pozici, jako byste chtěli začít dělat kliky. Opíráte se pouze o dlaně a prsty u nohou. Snažte se rozložit váhu rovnoměrně do celého těla a udržujte ho v jedné přímce.



3. Nadechněte se a překulte se přes prsty u nohou tak, abyste se země dotýkali svými nártý a přední stranou nohou až po stehna. Dlaně zůstávají na stejném místě, jako byly v předchozí pozici, a ruce teď máte částečně podél těla. Zvedněte hlavu tak, abyste se dívali ke stropu. Na zemi jsou

pouze vaše nohy od nártů až po stehna, horní část těla je zdvihnutá a zakloněná, díváte se ke stropu (slunci).

4. Vydechněte a začněte se opět přetáčet přes prsty nohou tak, abyste se podlahy dotýkali chodidly. Vaše tělo by mělo zaujímat pozici podobnou stříšce, která se nazývá „pozice psa“. Chodidly se dotýkáte země a máte je rovnoběžně na šířku boků, nohy máte propnuté a boky zdvihnuté do výše. Temeno hlavy směřuje k podlaze, dlaněmi se opíráte o podlahu. Máte roztažené prsty. V této pozici setrvejte po dobu pěti nádechů.



5. Nadechněte se a nohama pokročte (poskočte) zpět mezi ruce. Zdvihněte hrudník a hlavu a protáhněte záda. Díváte se přímo před sebe, země se dotýkají pouze vaše chodidla a špičky prstů rukou. Vydechněte a začněte se vracet do pozice předklonu vestoje.

6. Nadechněte se, postupně se začněte napřimovat a zdvihat ruce nahoru, až se nad vaší hlavou setkají. Přitiskněte dlaně k sobě, mějte zakloněnou hlavu a dívejte se na palce rukou. Snažte se vytáhnout co nejvíce vzhůru, ale chodidla nechte na zemi.



7. Vydechněte a nechte ruce klesnout. Vraťte se do pozice hory.

Cvičení opakujte pětikrát za sebou bez přestávky.



Pro lepší představu můžete shlédnout také videosekvenci, na které je
Pozdrav slunci zachycen. Naleznete zde:
<http://www.youtube.com/watch?v=ZbMr6GTWkG4&feature=related>

Progresivní relaxace

Při této relaxaci nemusíte zaujímat žádnou speciální polohu. Byla vyvinuta v USA tak, aby vzhledem k hektickému životnímu stylu tamní populace byla praktikovatelná takřka všude. Spočívá v tom, že postupně napínáte a zase uvolňujete všechny svaly ve svém těle. Podle času, situace a potřeby můžete některou část těla vynechat, ale je lepší věnovat pozornost postupně všem svalům. Sval jednoduše s nádechem napnete, tři sekundy vydržíte a s výdechem ho opět uvolníte. Pokud je to možné, proveďte napnutí každého svalu dvakrát. Můžete postupovat od hlavy či od nohou, záleží na vás.

Meditace

Původní cvičení zenových mnichů a hinduistických jogínů se stalo populární i v západním světě, když v 60. letech lékařské studie prokázaly jeho blahodárny vliv. Meditace je výbornou terapií pro odbourávání stresu, ale dokáže také zmírnit bolesti.



Při pokusech, kdy byly monitorovány medituující osoby, byly zaznamenány výrazné rozdíly mezi nimi a osobami, které prostě jen odpočívaly nebo spaly. Při meditaci se silně zpomalí dýchání i pulz, sníží se spotřeba kyslíku v těle a mění se i hladina hormonů v krvi. Pocity úzkosti, agrese či nepřátelství se při meditaci podstatně oslabují. Člověk přirozeně nabývá sebevědomí, celkové energie a chuti do života.

Jak meditovat?

Meditovat můžete klidně každý den po dobu 15 minut – minimálně. Vezměte si na sebe volné a pohodlné oblečení a posaďte se do klidného prostředí. Než začnete se samotnou meditací, několik minut uvolněně dýchejte.

1. Sedněte si do tureckého sedu a snažte se přitáhnout chodidla co nejbližší k tělu (viz obrázek v úvodu). Udržujte páteř ve vzpřímené poloze a položte si ruce na kolena. Můžete si sednout také na židli, nebo si na podlahu kleknout a posadit se na lýtko (viz dívka v modrém).
2. Soustřeďte se pouze na svůj dech. Nádech, výdech, nádech, výdech. Nic jiného vás nezajímá, je jenom váš dech. Představte si, že váš dech se podobá šumění moře. Soustřeďte se na něj a představujte si, jak příjemně šumí.



3. Další možností je vybrat si pro sebe krátké slovo, tzv. mantru, kterou si pro sebe budete prozpěvovat. Mantra je už pro pokročilejší meditátory, zpočátku bude úplně stačit, když se budete soustředit na svůj dech a šumění moře. Ukázku zajímavých manter můžete nalézt např. [zde](#).
4. Hlavním cílem meditace je, abyste se naprosto oprostili od myšlenek. Připravte se na to, že vám váš mozek bude zpočátku stále nějaké nabízet. Budete-li ale meditovali pravidelně, budete se těchto nabídek zbavovat lépe a lépe. Opravdu se stačí uvolnit a soustředit na to, jak vám vzduch proudí do plic a zase z nich odchází ven. Vyzkoušejte to, bude vám velice příjemně.



Nechte se namasírovat

Masáž vyvolává příjemný emocionálně uvolněný stav. Může vám napomoci obnovit energetickou rovnováhu v těle i mysli a proměnit stresem nabitý den v pohodový a příjemný večer. Masáž vám zlepší krevní oběh, aniž by docházelo k vyššímu zatížení srdce, zefektivňuje odvádění škodlivých látek z těla, neboť mimo jiné zlepšuje fungování lymfatického systému. Masáž vám také pomůže uvolnit ze svalů kyselinu mléčnou, která způsobuje pocit únavy – bez masáže trvá tento proces až několik dní.



Masáž vám může pomoci uvolnit také zablokované emoce a stres, které se projevují jako napětí ve svalích. Nevědomky děláme takové pohyby a zaujímáme takové postoje, které vyjadřují náš emocionální stav. Masér nebo rehabilitační pracovník často dokáže zablokovanou emoci uvolnit tak, že nás zbaví jejího fyzického projevu. Běžným projevem stresu je extrémní svalové napětí a masáž nás tohoto napětí zbaví.

Masáže jsou dnes poměrně hojně nabízenou službou, ale jestli se vám nechce nikam jít, můžete se namasírovat i doma - navzájem s partnerem.

Jak na to

 První věc je **masážní olej**. Pořídte si nějaký kvalitní, určitě máte kde – nabídka je velmi široká a naleznete ji i na internetu. Můžete si vybrat masážní oleje, které napomáhají:

- uklidnění a relaxaci
- zmírnění bolesti a svalového napětí
- posílení imunity
- prevenci infekcí a zánětů
- povzbuzení psychiky
- odstranění únavy
- regeneraci pokožky
- regeneraci svalů a kloubů
- posílení obranyschopnosti kůže
- výživě kůže postižené lupénkou, ekzémy či vyrážkami
- obnově přirozeného ochranného lipidového pláště pokožky
- zvyšování odolnosti vůči vlivům vnějšího prostředí

Nejprve namasírujete přední část těla – váš partner bude ležet na zádech, potom se teprve otočí na břicho a vy se zaměříte na jeho „odvrácenou“ stranu :o)

 Masážní olej si nejprve nalijte do dlaně, aby se **zahřál na tělesnou teplotu**.

 Začněte **na obličeji** a masírujte pomocí svých palců – nejprve čelo, potom tváře. Jednotlivé tahy palci vedte vždy ze středu obličeje ke kraji. Netlačte příliš. Použijte takovou sílu, která bude vašemu protějšku příjemná.

 Z oblasti obličeje přejděte na **krk** – na krku se věnujte vždy jen jedné straně. V pravidelném rytmu jej stlačte palcem a udělejte tah odshora dolů.

 Nyní jsou na řadě **ramena**. Podle potřeby doplňte olej a masírujte je hnětavými pohyby prstů. Zde se nemusíte bát přitlačit – ramena nejsou tak citlivá jako obličej či krk. Všimněte si, zda má váš partner ve svalstvu ztuhlé „uzlíky“ a pokuste se je rozmasírovat. Tkáň se vám bude pod rukama postupně uvolňovat a bude se s ní pracovat čím dál lépe.

 Při masáži **paží** začněte dlouhými lehkými tahy, potom začněte svaly jemně mačkat mezi prsty. Postupujte pozvolna až k dlaním a prstům. Hřbet ruky třete jemně dlaní ve směru hodinových ručiček. Na závěr masáže za každý prst jemně zatáhněte.

☞ Nyní je na řadě **hrudník**. Opět začněte dlouhými lehkými tahy od středu hrudníku k jeho krajům, a pak zapojte kotníky prstů, kterými budete provádět krouživé pohyby. Opět se nemusíte bát více přitlačit.

☞ Masáž **nohou** začněte u chodidel a postupujte pomalu až ke stehnům. Tkáň stlačujte jemně prsty. Jemnými krouživými pohyby třete chodidlo od paty směrem k prstům. Každý prst nohy (stejně jako u rukou) také jemně pomocí prstů vytáhněte. Je to velice příjemné.

☞ Masáž přední části těla zakončete tím, že svého partnera **pohladíte** konečky prstů všude tam, kde jste masírovali – uvolnění se tím ještě umocní.



☞ Nyní přichází na řadu **zadní strana těla**. Nechte partnera, ať se položí na břicho, ruce volně položené podél těla, nemáte-li masírovací lehátko, ať položí hlavu na pravou nebo levou tvář, podle toho, co je mu pohodlnější.

☞ Opět si zahřejte masážní olej v dlaních a na oblast **krku a paží** použijte stejnou techniku jako při masáži přední části těla.

☞ Při masáži **zad** začněte nejprve dlouhým lehkými tahy po celé jejich ploše. Poté se soustředte na horní část zad – palci stlačujte svaly podél páteře (nikoli páteř samotnou!) – vaše palce by měly být cca 2 cm od hrotu obratle. Masírujte vždy jen jednu stranu a postupujte shora směrem dolů. Skončete až u kostrče, a pak se opět vraťte a začněte znovu odshora na druhé straně páteře. Soustředte se na to, abyste udržovali pravidelný rytmus. Jestli vám to dělá potíže, pusťte si hudbu, která vám v tomto ohledu účinně pomůže.

☞ A na řadě jsou **hýždě**, které masírujeme jemnými i silnějšími hnětavými pohyby. **Nohy** namasírujte svému partnerovi či partnerce stejně, jako jste to dělali z přední strany. Až budete hotovi, nezapomeňte pohladit ještě jednou všechny masírované části těla.



Aromaterapie

Aromaterapie čerpá své uzdravující síly z rostlin – konkrétně z éterických olejů, které se v nich nacházejí. Staví na tom, že chemické látky obsažené v těchto olejích zvláštním způsobem ovlivňují lidský metabolismus, léčí řadu stavů od nevolností až po citový stres a rozčilení. Vonné oleje mohou být buď inhalovány, nebo se aplikují přímo na kůži, kterou pronikají do těla.



Aromaterapie není vědecky ověřená metoda, nicméně je to metoda, kterou velmi důsledně prověřil čas. Staří Egypťané používali vonné oleje, navoněné kůry a pryskyřice, koření a aromatické octy v medicíně, při náboženských rituálech a mumifikaci zesnulých. Staří Řekové (např. Hippokrates) doporučovali každodenní vonné masáže k podpoře celkového zdraví.

Aromaterapii může podstoupit vlastně každý. Pouze osoby s vysokým krevním tlakem, epilepsií nebo nervovou chorobou by se měly poradit s profesionálním aromaterapeutem, protože některé vonné oleje by mohly jejich stav nepříznivě ovlivnit.

Pro uvolnění a vitalizaci si můžete sami připravit tyto aromatické směsi:

Směs 1: Levandule, dřevo ze santalu bílého, meduňka, heřmánek, šalvěj (*Salvia sclarea*) a růžový olej. (Dávkování podle údajů uvedených na obalu vonných olejů)

Směs 2: Směs citronového balzámu, heřmánku a levandule vám pomůže při bolestech hlavy a podrážděnosti. Můžete ji nakapat na ubrousek (vždy dvě kapky) a zhluboka vdechovat, nebo použít do aromalampy.

Směs 3: Připravte si koupel a do oleje do koupele, který používáte, přidejte dvě kapky růžového a tři kapky levandulového vonného oleje. Bude se vám lépe relaxovat.

Jak vám jednotlivé vonné oleje mohou pomoci?

Borovice

- zlepšuje dýchání, povzbuzuje vitalitu organismu, působí antisepticky

Citron

- osvěžuje a prokrvuje, podporuje látkovou výměnu pokožky

Heřmánek

- zklidňuje, uvolňuje, a v případě koupele zjemňuje pokožku

Jalovec

- napomáhá odplavení toxinů z těla
- ve formě koupele prokrvuje a urychluje tok lymfy

Levandule

- zklidňuje napětí, uvolňuje svalstvo a snižuje krevní tlak

Mandarinka

- osvěžuje, uvolňuje, posiluje spánek. Pomáhá při depresích.

Meduňka

- zklidňuje, zlepšuje koncentraci, snižuje krevní tlak

Pelargonie

- pomáhá při depresi, pocitech úzkosti, v podobě koupelového oleje působí proti celulitidě

Rozmarýn

- používejte při únavě, apatii a vyčerpání. Aktivuje vaše tělesné funkce. Do koupele je vhodný pro mastnou, nečistou, ochablou a stárnoucí pokožku.

Tymián

- pomáhá při nachlazení, jako koupel je vhodný pro pokožku postiženou plísňovým onemocněním, uvolňuje namožené nebo ztuhlé svaly. Není vhodný pro citlivou pokožku.

Ylang – Ylang

- při depresích, stavech nejistoty a poruchách spánku uklidní a uvolní tělo i mysl. Působí afrodiziakálně a koupel z něj se hodí pro všechny typy pokožky.

Pačuli

- vhodné při depresích a pocitech úzkosti. Uklidňuje a koupel podporuje hojení. Je vhodný pro zánětlivou, popraskanou a ochablou pokožku.

Růžové dřevo

- pomáhá při depresích, stresu a nervozitě. Také podporuje hojení.

Velký výběr koupelových i masážních směsí najdete např. pod názvem **Atok**, jejich nabídka se nachází na www.ckhibrno.cz

Usmívejte se

Usmívejte se na sebe i na své okolí. Je prokázáno, že naše duševní a tělesná schránka jsou úzce propojeny a jedna významně ovlivňuje druhou. Začnete se usmívat a vaše špatná nálada a napětí se začnou vytrácet samy od sebe. Usmějte se proto na sebe každé ráno do zrcadla a pochvalte se, jak vám to sluší. Usmějte se na lidi v autobuse, metru, tramvaji či jiném dopravním prostředku. Usmívejte se na své kolegy a nevynechejte ani šéfa či šéfovou. Šiřte kolem sebe dobrou náladu a váš den bude hned příjemnější a pohodovější...



© Napsala: Hanka Janoušková, MindSoft s.r.o.

Pomocná literatura:

- ✿ Kolektiv autorů: *The Natural Way of Women's Health*. The Philip Lieff Group, Inc., 1995.
- ✿ Anzari, M., Larková, L.: *Jóga pro začátečníky*. Ikar 2003.
- ✿ Rosen, R.: Home Practise. Sun Salutations. In *Yoga journal*. March 2008, Cruz Bay Publishing, Inc.

Tento materiál můžete volně šířit s použitím odkazu www.mujvztah.cz

Další materiály zdarma naleznete na www.mujvztah.cz

Měsíčník osobního růstu www.mujvztah.cz/mesicnik.htm

Emailové kurzy: www.mujvztah.cz/e-pet-typu-vztahu-kterym-hrozi-pad.html

Večerní semináře: www.mujvztah.cz/kalendar.htm

Konzultace v oblasti vztahů: www.mujvztah.cz/konzultace.html