

Manuál prvej pomoci ☺ len pre pripomenutie

- Každý je originál, na každého platí niečo iné, neexistuje všeobecný manuál ☺ (čo platí na kolegu, nemusí na mňa)
- Klobúk – doma si klobúk zložím ☺
- Pávi chvost – každý si za sebou nesie svoje „oko“ na pávom chvoste
- Relaxačné techniky – prevencia proti neskorším zdravotným problémom
- Vrecko – stabilita dýchania pri náhlom strese, panike
- Konštelačné techniky – pohľad z rôznych uhlov, kde som ja?



originál



Pávi
chvost



klobúk



konštelácie



Hlavne dýchaj



RELAXAČNÉ TECHNIKY

Prečo relaxovať?

Často krát si ani neuvedomujeme, akí sme napätí, že máme problémy so spánkom, alebo nás náhle prekvapujú návaly strachu, či neopodstatnených obáv. Fyzická i psychická výkonnosť klesá, a človek je v začarovanom kruhu. Tu pomôže len relaxácia. Nie je to žiadne prázdne slovo, ale súbor techník.

Relaxačné techniky na odstránenie strachu a na uvoľnenie, sú postavené na niečom inom. Sú to dýchacie techniky, ktoré poznajú mnohí z jógových cvičení.



Problémy sa kopia

Ak ste **v strese a pod tlakom**, často krát aj nevedome, **vaše svaly sa stiahnu, zvýši sa krvný tlak, dýchate plytšie a vaša psychické i fyzické výkony nedosahujú optimum**. Nespoliehajte sa, že sa spánkom uvoľníte, ten vám úľavu pri trvalom strese neprinesie. Čoskoro sa nenápadne pridajú aj ďalšie problémy v podobe migrén, bolestí, astmy či zažívacích ťažkostí.

Deti i dospelí

Nepodceňujte tieto príznaky, neobmedzujú sa len na určitú vekovú kategóriu. Rovnako vedľa potrápiť prvého i dospelého. Tieto techniky môžete cvičiť sami, alebo so svojimi deťmi. Čím je dieťa mladšie, tým viac trpezlivosti pri nácviku budete potrebovať, avšak investovaný čas sa určite vyplatí. U najmenších detí zaberá na upokojenie jemná masáž otvorenou dlaňou nielen na chrbte, ale na celom tele.

Základom je dýchanie

Relaxačnými technikami, ktoré sú nenáročné a možno ich praktizovať kdekoľvek, môžete dosiahnuť trvalé uvoľnenie a zlepšenie svojej psychiky a získať novú energiu, i chuť do života. **Uvoľnením sa vám zníži tep, spomalí a prehĺbi sa dýchanie, klesne krvný tlak, uvoľnia sa svaly celého tela, a stúpne aktivita mozgu v hladine alfa. Zlepší sa vám aj koncentrácia a pamäť.**

Ako sa uvoľniť

Pri relaxačnom dýchaní sa snažte dýchať čo najhlbšie do brucha. Správnosť tohto dýchania si overíte tým, že položíte dlaň pod hrudný kôš do oblasti žalúdka. Pri správnom dýchaní do brucha sa hrudný kôš nadvihuje len minimálne, avšak vaša ruka a brucho stúpajú pri nádychu viditeľne. Toto dýchanie automaticky vyvoláva uvoľnenie.

Vaše dýchanie pri relaxácii by malo vyzeráť približne takto: začnite pomalým nádychom, nasleduje krátka prestávka, pomalý výdych pri ktorom počítate do desať, opäť prestávka, pomalý nádych, počítajte pri ňom do deväť, prestávka, výdych pri ktorom počítate do osem... cvičenie pokračuje až kým sa nedostanete k číslu jeden.

Trénujte pravidelne

Pri hlbokých nádychoch sa vám môže zakrútiť hlava, ak sa to stane, prestaňte s cvičením na 15 až 20 sekúnd, dýchajte normálne a opäť pokračujte. Takéto dychové cvičenie si zacvičte kedykoľvek máte pocit, že na vás ide panický strach alebo neovládateľná nervozita. Ak zažívate takéto stavy častejšie, mali by ste vyskúšať dvojtyždňový program relaxácie.

Tento program si vyžaduje, aby ste dychovým cvičeniam venovali pol hodinu denne. Takto si navyknete na pravidelné uvoľnenie, a budete ho schopní aplikovať kedykoľvek úplne prirodzene. Zároveň budete pociťovať celkovú uvoľnenosť. Ak chcete k relaxácii pridať aj nejakú pohybovú aktivitu, vyskúšajte jógové cvičenia.

Svaly sú základ

Veľmi praktickou technikou uvoľnenia je aj vedomé uvoľňovanie svalov. Pravdepodobne sa vám bude zle aplikovať pri náhlom návale strachu, ako náhle sa aspoň čiastočne upokojíte, skúste sa posadiť, alebo ľahnúť, a s každým hlbokým výdychom uvoľníte určitú skupinu svalov.

Sústredte sa na svaly tváre, krk, ramená, chrbát a postupne uvoľníte celé telo. Možno sa vám svaly neuvoľnia na jeden nádych, preto činnosť opakujte. Mimoriadne dôležité je uvoľniť svaly brucha, pretože v strese sa vám vnútro akoby stiahne. Vďaka týmto cvičeniam sa časom naučíte ovládať svoje telo i neželané emócie, a vráti sa vám stratená rovnováha.

KONŠTELAČNÉ TECHNIKY



Konštelačné techniky patria medzi moderné psychoterapeutické metódy, ktoré fungujú na princípe usporiadania systémov, v ktorých existujeme. Všetci sme totiž súčasťou celku.

Cieľom rodinných a iných konštelácií je kvalitatívna zmena vzťahov a postojov, či už v rodinnom alebo inom systéme.

Zakladateľom konštelácií je Bert Hellinger, nemecký terapeut, ktorý počas svojej misijnej práce v Afrike v kmeni Zulu pozoroval a pochopil systém vzťahov v zákonitosti rodinných systémov.

Pôvodný konštelačný prístup bol založený na predpoklade, že človek sa môže slobodne rozvíjať len vtedy, ak je správne zaradený do systému svojej rodiny kde má každý to miesto, ktoré mu náleží.

Willfried Nelles, najznámejší žiak Berta Hellingera, obohatil tento prístup o **proces vnútorného dospievania**. Podľa Willfrieda Nellesa vnútorne dospejeme len vtedy, ak sa oddelíme od rodičov a jediná možnosť ako to urobiť, je prijať ich takých akí sú a boli a prijať všetko, čo sa stalo, vrátane svojej roly v tom. Willfried Nelles menej pátra v minulosti a snaží sa ísť rovno k podstate veci. Zdôrazňuje, že život nemá spiatočku a že človek nemusí preberať od svojich predkov všetky traumy, zvyky a rodinné tradície. Tvrdí, že nie je nutné zaplietať sa do minulosti, pretože život nás prirodzene volá vpred.

Aby človek mohol ísť dopredu, nepotrebuje vraj zmeniť a vyčistiť svoju minulosť, ani minulosť svojich predkov. Stačí, ak ju prijme a ak prijme všetko, čo sa stalo, tak ako sa to stalo. Toto prijatie vraj človeku dodá obrovskú silu ísť ďalej.

Podľa Willfrieda sa netreba pýtať, prečo sa to deje, ale ako z toho von.

Konštelácie sú účinným **nástrojom na zmenu osobných postojov a negatívnych vzorcov myslenia**, tým že odhaľujú skryté väzby v rodine, kolektíve a vzťahu. **Pomáhajú získať vlastný náhľad do hĺbky medziľudských vzťahov a priviesť harmóniu do systému.** Pod systémom si pritom môžeme predstaviť rodinu, firmu, akúkoľvek skupinu ľudí, partnerský vzťah, vlastný organizmus človeka alebo vnútorné aspekty duše. Vyvárajú priestor pre opätovné nájdenie osobnej sily a prežitia života naplno. Obnovujú lásku, úctu a porozumenie a dávajú každému členovi miesto, ktoré mu v rodinnom systéme a spoločnosti patrí. **Konštelácie harmonizujú vzťahy a uvoľňujú tok energie.**

Nikto a nič neexistuje izolovane od okolia, všetky aspekty a prejavy existencie sú vzájomne prepojené. Sme súčasťou celku, ktorý nás ovplyvňuje počas celej našej existencie.