

Vědomým Pohybem proti Vyhoření

Inomentors - Iveta Hanušová

aplikovaná psycholožka, lektorka jógy pro děti i dospělé, autorka karet pro vědomý pohyb

✨ Zajímá Vás vědomý pohyb? Objevte mé online semináře a originální karty pro práci s dětmi na mých webových stránkách: www.ivetahanusova.com

💡 Chcete se ke mně připojit naživo? Aktuální výběr workshopů a seminářů najdete na mém Facebooku: www.facebook.com/iveta.hanusova.33

Co je syndrom vyhoření?

Syndrom vyhoření je stav fyzického, emočního a mentálního vyčerpání, ke kterému dochází v důsledku dlouhodobého stresu a přetížení. Nejčastěji postihuje osoby vystavené vysokým nárokům, jako jsou zdravotníci, učitelé, rodiče nebo pracovníci pod tlakem multitaskingu a dostupnosti.

Příčiny syndromu vyhoření:

- **Náročné pracovní podmínky:** Dlouhá pracovní doba, vysoké nároky na výkon.
- **Digitální stres:** Neustálá dostupnost a přemíra informací.
- **Finanční nejistoty:** Obavy o finanční stabilitu.
- **Kult výkonu:** Společenský tlak na dokonalé výsledky.

Jak stres ovlivňuje tělo?

Chronický stres se projevuje napětím ve svalech, nepravidelným dýcháním, zažívacími obtížemi a hormonální nerovnováhou. Tělo zůstává ve stavu „bojuj nebo uteč“, což dlouhodobě oslabuje nervový systém.

Vědomý pohyb jako řešení

Pohyb zaměřený na propojení těla a mysli podporuje:

- **Biochemickou rovnováhu:** Zvyšuje produkci endorfinů, hormonů dobré nálady.
- **Uvolnění napětí:** Pomáhá rozpouštět stres uložený v těle.
- **Zklidnění nervového systému:** Aktivuje parasymptikus, který přináší pocit klidu a regenerace.

Důraz na „sval duše“

Během workshopu jsme se věnovali i svalstvu psoas, které je úzce spojené s naší stresovou reakcí. Uvolnění tohoto svalu nejen zmírňuje fyzické napětí, ale také uklidňuje mysl.

Poznámka: V nejbližší době proběhne online workshop na téma psoas, kde se zaměříme na techniky uvolnění a jeho vliv na celkové zdraví a pohodu. Přihlásit se můžete přes platformu Inomentors. Podrobnosti a konkrétní termín budou brzy zveřejněny na www.inomentors.cz nebo na Facebooku.

Jak pohyb integrovat do života?

- **Krátká pohybová cvičení:** Stačí pár minut denně k úlevě od stresu.
- **Vědomé dýchání a mindfulness:** Pomáhá lépe vnímat své tělo.
- **Pohyb v přirozeném prostředí:** Pobyt v přírodě přispívá k duševní pohodě.

Doporučení na závěr

Věnujte čas vědomému pohybu a učte se vnímat potřeby svého těla. Praktikováním jednoduchých technik můžete předcházet vyčerpání a podpořit svou odolnost vůči stresu. Doufám, že si doma osvojíte některé techniky a zařadíte je do svého každodenního života pro lepší zvládnání náročných situací.

Hora

Postav se vzpřímeně s nohama na šířku boků tak, aby chodidla směřovala dopředu. Rozlož váhu rovnoměrně na obě chodidla a uvolni kolena. Chodidla zatlač do země a vytáhni se za temenem hlavy vzhůru. Ramena dej zeširoka a paže nech uvolněné podél těla. Dýchej klidně a představ si, že jsi vysoká statná hora. S každým nádechem vnímej svou velikost a sílu a s každým výdechem se uvolni a uvědom si, jak hluboko a pevně jsi zakotven(a) v zemi.

Efekty: Podporuje pocit uzemnění a stabilitu, což pomáhá snížit stres a úzkost, běžné příznaky syndromu vyhoření. Díky zlepšení držení těla a propojení se zemí přináší klid a pocit bezpečí.

Ohýnek

Sedni si na zem do tureckého sedu. Uvědom si sedací kůstky a jemně se na nich zavř. Uvolni paže a polož dlaně zlehka na kolena. Protáhni páteř a uvolni ramena. Představ si, že jsi ohýnek. Tvůj zadek, stehna, lýtka a chodidla jsou polínka odpočívající v ohništi. V tvém břiše se rozžehne veselý plamínek, který s každým nádechem povyroste. S výdechem se jeho teplo a záře postupně rozprostře do celého tvého těla. Trup plynule rozpochybuj do všech stran, jak to dělá plápolající ohýnek. Po chvíli pohyb zastav a vnímej, jak se cítíš.

Efekty: Aktivuje tělo jemným a příjemným pohybem, rozproudí energii a zahřeje, což může být přínosné pro lidi trpící fyzickou a psychickou únavou. Pomáhá zlepšit náladu a přináší radost, což je důležité pro zotavení ze stavu emocionálního vyčerpání.

Eskymák

Sedni si na zem do tureckého sedu. Uvědom si sedací kůstky a jemně se na nich zavř. Uvolni paže a polož dlaně zlehka na kolena. Protáhni páteř a uvolni ramena. Zavři oči a převed' svou pozornost na špičku nosu. Svým nosem začni před sebou ve vzduchu kreslit malé kroužky, které se pomalu spirálovitě zvětšují. Tvá hlava se pohybuje volně za nosem. Prozkoumej, kam až tě pohyb pustí. Po chvíli zastav a jen vnímej své tělo. Můžeš vyzkoušet kroužky i na druhou stranu.

Efekty: Uvolňuje napětí v oblasti krku, které se často hromadí při stresu. Jemný, opakující se pohyb snižuje mentální přetížení a přináší pocit uvolnění a klidu.

Sova

Klekni si a posad' se na paty. Levou dlaň polož na pravý ramenní sval a jemně ho promasíruj. Poté sval chyt' do dlaně a uvolni loket směrem dolů. S výdechem pomalu otoč hlavu na levou stranu, zůstaň několik nádechů a výdechů. S dalším výdechem otoč hlavu na pravou stranu a opět zůstaň několik nádechů a výdechů. Poté s výdechem hlavu navrať doprostřed a uvolni směrem k hrudníku. I tady zůstaň několik nádechů a výdechů. Nakonec hlavu opět pomalu zvedni a uvolni ruku z ramene. Zopakuj totéž na druhou stranu.

Efekty: Ulevuje od napětí v ramenou a krku, což je běžný projev stresu a vyčerpání. Rotace a masáž ramen snižují fyzické projevy stresu a přináší okamžité uvolnění, které může pomoci zmírnit příznaky syndromu vyhoření.

Kočka

Opři se o dlaně a kolena. Dlaně dej s roztaženými prsty pod ramena a zatlač je do země, ale lokty uvolni. Kolena a chodidla jsou na šířku pánve. Zlehka rozhoupej trup dopředu a dozadu nebo do stran, uvolni ramena i boky. Pohyb zastav a uvědom si znovu oporu tvých dlaní a kolen. Zaměř pozornost na dech a jeho plynulý pohyb tvým tělem. S nádechem uvolni břicho a prohni záda, nos a kostrč směrují nahoru. S výdechem záda zakulať a odtlač se od dlaní, hlava a kostrč jsou dole. Několikrát tento pohyb v rytmu svého dechu zopakuj.

Efekty: Pohyb páteře v rytmu dechu uvolňuje stresové napětí a propojuje dech s tělem. Díky synchronizaci pohybu a dechu může dojít ke snížení pocitu zahlcení a podpoře klidnější mysli, což pomáhá předcházet vyhoření.

Anděl

Sedni si na paty s protaženou páteří a ramena dej zeširoka. Uvolni paže podél těla. S nádechem pomalu zvedej paže stranou nahoru, jako by ses chystal(a) rozprostřít křídla. Při výdechu nech paže klesnout zpět dolů. Dýchej pomalu a klidně a spoj pohyb paží se svým dechem, jako bys byl(a) anděl, který jemně mává křídly. Opakuj tento pohyb několikrát a užívej si pocit klidu a lehkosti.

Efekty: Jemný pohyb rukou podporuje hluboké dýchání, což pomáhá snižovat stres a navozuje klid. Přináší pocit lehkosti a naděje, což může být užitečné pro ty, kteří se cítí vyčerpání a bez energie.

Měsíc

Postav se a dej chodidla úplně k sobě, aby se alespoň palce dotýkaly. Jemně zatlač chodidla do země a uvolni kolena. Protáhni páteř a pociť, jak pevně stojíš. Zvedni paže stranou nad hlavu, spoj dlaně a pokrč lokty do stran. Usměj se, teď jsi měsíc v úplňku. Paže natáhni podél uší nahoru, při výdechu se ukloň na levou stranu, a je z tebe půlměsíc. S nádechem se vrať do pozice úplňku. S výdechem udělej půlměsíc na pravou stranu a s nádechem se opět vrať zpět. Několikrát tento pohyb v rytmu svého dechu plynule zopakuj. Nezapomeň mít celou dobu chodidla pevně na zemi a celé tělo protažené.

Efekty: Protahování trupu a úklony na strany zlepšují dýchání a přinášejí pocit úlevy. Pohyb a koncentrace na dech pomáhají uvolnit napětí a obnovit ztracenou energii, což přispívá k lepšímu zvládnání stresu.

Pštros

Postav se a uvědom si svoje chodidla. Převed' váhu na levé chodidlo a překřiž pravou nohu přední stranou přes levou. Zadní koleno jemně vtlač do podkolenní jamky předního kolene. Obě chodidla stojí celou plochou na zemi a míří co nejvíce dopředu. Zvedni paže stranou nahoru, protáhni je podél uší a spoj dlaně. Ramena uvolni a jemně stáhni dolů. S nádechem protáhni celé tělo, s výdechem otoč trup na pravou stranu. V rotaci chvíli zůstaň a plynule dýchej. Pozici proved' také na druhou stranu.

Efekty: Trénuje rovnováhu a koncentraci, což podporuje mentální odolnost. Při provádění tohoto cvičení se člověk musí soustředit, což odvádí mysl od starostí a přetížení spojeného s vyhořením.

Hadrová panenka

Sedni si na zem a natáhni nohy před sebe. Nejprve protáhni páteř a poté uvolni hlavu k hrudníku. Obratel po obratli se pomalu sroluj do hlubokého předklonu. Předkloň se směrem k nohám, uvolni celé tělo, paže volně polož podél nohou dlaněmi vzhůru. Představ si, že jsi hadrová panenka. Zůstaň chvíli v této pozici, dýchej klidně a s každým výdechem se uvolňuj ještě hlouběji do předklonu.

Efekty: Hluboký předklon a uvolnění těla pomáhají snižovat napětí a stres. Tato pozice podporuje relaxaci, která je zásadní pro regeneraci po dlouhodobém vyčerpání a emocionální únavě.