

V tomto článku ti ukážu ty nejlepší a nejefektivnější způsoby relaxace přímo pro tebe.

Naučím tě jak relaxovat tělo, mysl a duši.

Pomocí tohoto článku budeš umět hravě zvládat stres a stresové situace, budeš lépe zvládat a naučíš se správně pracovat se svými emocemi a jako bonus velice intenzivně regenerovat své tělo.

Tyto techniky a postupy mi pomohli stát se kladnějším, vyrovnanějším a hlavně setrvat v rovnováze, která je velmi důležitá pro tvůj život a tvé zdraví.

CO JE TO RELAXACE?

Relaxace je v podstatě odpočinek, absolutní uvolnění a vnitřní zklidnění. Mnoho lidí se domnívá, že stačí relaxovat pouze na úrovni těla, ale ve skutečnosti je to jen částečná relaxace, která nemá dlouhodobé a efektivní výsledky.

Vždy pokud chceme udělat trvalou a efektivní změnu v našem životě, tak musíme vždy propojit všechny úrovně našeho bytí jako je tělo, mysl a duše. Tento hluboký stav by měla probíhat na všech úrovních, tak aby regeneroval tělo, uvolnil svaly a svalové napětí, duševní napětí, zbavil nás stresu a negativních emocí.

Relaxaci je fyzický stav hlubokého odpočinku, který mění fyzické a emocionální reakce na stres (pokles srdeční frekvence, krevní tlak, rychlost dýchání a svalového napětí).

To vše by mělo vést k vnitřnímu zklidnění, vyrovnanosti, lepšímu tělesnému a duševnímu zdraví a spokojenému životu.

VÝHODY RELAXACE

Existuje celá řada výhod, které mají velmi příznivý vliv na tvé tělo i duši. Zlepší se kvalita tvého života a to ve všech oblastech tvého života. Především se zlepší tvé fyzické a duševní zdraví, ale také se zlepší tvoje pracovní výkonnost a schopnost koncentrace. Budeš se cítit lépe a vnitřně vyrovnaný.

- Snížení stresu
- Zlepšení fyzického zdraví
- Lepší pracovní výkonnost
- Duševní vyrovnanost
- Zlepšení duševního zdraví
- Více vitální (životní) energie
- Lepší kvalita spánku
- Zlepšení mentálního zdraví
- Pomáhá před psychickými problémy, ale také je lépe zvládat
- Snížení napětí v těle
- Lépe zvládat emoce
- Zlepšení koncentrace a nálady
- Snížení svalového napětí a chronické bolesti
- Snížení aktivity stresových hormonů
- Zpomalení srdeční frekvence
- Snížení krevního tlaku
- Snížení únavy

JAK RELAXOVAT

Existuje mnoho způsobů jak relaxovat. Každý člověk a každé tělo je jiné a proto potřebuje rozdílné způsoby relaxace. Všechny druhy relaxace je možné se naučit všechno je to o praxi a vytrvalosti. Některé techniky jsou jednoduché, jiné mohou být složitější a některé budou pro těžké, ale s vytrvalostí se dokážeš naučit všechny. a je vhodné postupovat přitom od snazších způsobů a metod k obtížnějším. Každý si může vybrat pro sebe to nejpřínosnější.

Relaxování by se mělo stát součástí tvého každodenního života, nebo alespoň několikrát do týdne si udělat chvíli času jen pro sebe. Minimálně by jsi měl relaxovat kdykoliv se cítíš špatně, je toho na tebe hodně, cítíš stres, únavu, negativní emoce a podobně. Vytvoř si z této činnosti rituál doporučuji pravidelně relaxovat každé ráno. Když každý den ráno začneš s tímto cvičením, tak se budeš po celý dne cítit lépe, vyrovnaně svěží a plný energie.

MEDITACE

Meditace je nejlepší a nejefektivnější způsob jak relaxovat. Praktikování meditace ti umožňuje pustit každodenní starosti a to doslova během pár minut a žít v přítomnosti tady a teď. Pokud chceš začít s meditační praxí, budeš muset najít klidné místo, daleko od telefonu, televize, přátel, rodiny a dalších rozptýlení. Existuje několik různých způsobů, jak meditovat. Pokud jsi začátečník, nebo nevíš jak meditovat, tak ti pomůže náš průvodce [meditace](#), kde najdeš krok za krokem jak meditovat. Meditační praxe často zahrnuje učení pozornosti, dýchání, nebo mantra techniky. Zpočátku může tvoje mysl bloudit, když začínáš s meditací. To je v pořádku tím, že trénuješ svou mysl a soustředíš se na přítomnost, nakonec se budeš cítit velmi uvolněny, klidný a vyrovnaný.

Pomocí meditace a sledování svých pocitů a myšlenek bez toho, aby jsi je soudil, hodnotil, nebo ... získáš úžasnou svobodu a všechny starosti, stres, negativní pocity a myšlenky zmizí. Tím, že se staneš pozorovatelem své vlastní mysli, budeš lépe zvládat stresové a emoční situace.

Stačí každý den jen pět minut denně meditovat a tvůj život se začne výrazně měnit. Kdykoliv se budeš cítit ve stresu, nebo emočně napjatý a podobně, tak si najdi klidné tiché místo. Zavři si oči a začni pozorovat svůj dech. Sleduj jak tvůj hrudník s nádechem stoupa a s výdechem zase klesá. Pomalu a zhluboka dýchej. Kdykoliv zjistíš, že se tvá mysl potuluje, tak se vrať k pozorování svého dechu. Pokud se vynoří negativní emoce, nebo myšlenky, tak je jen pozoruj. Představ si, že si v kině a koukáš na plátno, a kde se promítají tvé emoce a myšlenky. Nevěnuj jim žádnou pozornost, nesoudit, nehodnotit, protože pokud jím nebudeš věnovat energii, pozornost, tak tyto emoce a myšlenky sami od sebe zmizí.

DECHOVÉ CVIČENÍ

Ještě chvíli zůstaneme u meditace, ale v podstatě se jedná o meditační cvičení, kde pracujeme s dechem. Princip je stejný jako u meditace. Najdi si klidné a tiché místo. Zavři si oči a zhluboka dýchej nadechuješ se nosem a vydechuješ pusou. Dýchej pomalu a zhluboka. Plně se soustřeď na svůj dech. Představ si jak nadechuješ nosem krasnou a čistou energii lásky, míru a klidu, která tě léčí a uvolňuje. S každým výdechem ústy si představ, že z tebe odchází veškerý stres, napětí a negativní emoce ven. představ si jak se tvé tělo a jednotlivé části tvého těla naplňují úžasnou pozitivní energií a vnímej jak začíná tvé tělo postupně vibrovat. Je potřeba, aby jsi si vše pečlivě představoval (vizualizoval) a také procítil správnými emocemi. Existuje celá řada dechových technik jak se naučit relaxovat. Každému vyhovuje něco jiného, proto doporučuji si vyzkoušet a najít svůj způsob jaký ti bude vyhovovat.

Můžeš si sám vyzkoušet rozdíl mezi dvěma typy dýchání. První z nich je dýchání do hrudníku, kdy se při nádechu rozšiřuje a zvedá horní a střední část hrudníku. Druhy způsob dýchání je do břicha, kdy se pohybuje spodní část hrudníku a hlavně břicho. Pro relaxační cvičení se doporučuji naučit používat břišní dýchání.

Vědomé dýchání pozorování svého dechu a také hluboké dýchání je velice účinné pro hluboké relaxování a taky proti stresu.

RELAXAČNÍ A MEDITAČNÍ HUDBA

Výborný způsob jak relaxovat je poslech příjemné relaxační, nebo meditační hudby. Můžeš využít hudbu pro meditaci, jógu, dechové cvičení, vizualizaci, nebo jen tak poslouchat a užívat si příjemné relaxace.

Doporučujeme použít naši [relaxační a meditační hudbu](#), která tě dostane do vnitřní pohody. Hudba je velice úžasný prostředek, který dokáže změnit náladu, nabit pozitivní a životní energii, ale i zklidnit mysl a připravit ji ke spánku. Ovlivňuje tělo, mysl i duši. Příjemná relaxační hudba tě dokáže přivést do hlubokého stavu relaxace a zbaví tě veškerých strachu, obav, negativních emoci a podobně.

Můžeš taky využít naši příjemné [relaxační hudby s šamanskými bubny](#), která ti pomůže relaxovat, ale taky vynoří na světlo tvé vnitřní bloky a negativní emoce, aby jsi s nimi mohl dále pracovat.

Pokud chceš příjemně relaxovat před spaním a taky zlepšit kvalitu svého spánku, tak doporučujeme naši [relaxační a meditační hudba na spaní](#) Zvuky vodopády a jemná hudba v pozadí je úžasná pro tyto účely a skutečně funguje.

Zvuky přírody, zpívání ptáku a příjemná uklidňující hudba, jestli máš rád přírodu tak vyzkoušej tuto [relaxační a meditační hudbu](#), která je absolutně osvobodující od všedních starostí, stresu a absolutně tě uvolní na všech úrovních. Je taky vhodná na spaní.

PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE

V této relaxační technice se budeš zaměřovat na pomalé napínání a uvolňování, nebo-li relaxaci každé svalové skupiny na těle.

To ti může pomoci zaměřit se na rozdíl mezi svalovým napětím a relaxací. Můžeš si být více vědom fyzických pocitů.

V jednom cvičení začneš napínáním a uvolňováním svalů na nohou a postupně budeš pokračovat směrem ke krku a hlavě. Můžeš také začít s hlavou a krkem a směřovat směrem dolů k prstům u nohou. Napínej svaly asi pět vteřin a pak 30 sekund relaxuj a tak pokračuj až uvolníš celé své tělo.

VIZUALIZACE

V této relaxační technice můžeš tvořit mentální obrazy, aby jsi se mohli vydat vizuální a vnitřní cestou do klidného, příjemného prostředí, místa, nebo situace. Tato situace, nebo místo by mělo být naprosto pozitivní, klidné a mělo by tě absolutně uvolňovat a relaxovat.

Pokud chceš relaxovat pomocí [vizualizace](#), zkus do ni začlenit co nejvíce smyslů, včetně vůně, zraku, zvuku a dotyku. Pokud si například představuješ relaxaci na moři, zaměř se na vůni slané vody, vlhkosti zvukem vln a ptáku, teplým sluncem, které nahřívá tvé tělo.

Možná budeš chtít zavřít oči, sedět na klidném místě, uvolnit své tělo a myslet na příjemné pocity, situace a myšlenky. Najdi si svůj způsob, který tobě bude vyhovovat.

RELAXACE A POBYT V PŘÍRODĚ

Toto je moje nejoblíbenější činnost, protože já prostě miluji přírodu více než cokoli jiného. Není nic lepšího než jít do přírody ať už na hory, do lesa, nebo kamkoliv jinam. Vždy si tak vyčistit hlavu a odreaguji se od všech starostí, negativní energie a stresu. Jsem velký příznivce meditace ve věku v přírodě a poslouchat zvuky přírody a spojit se sám se sebou i s matkou zemí.

Pobyt v přírodě pomůže i tvému fyzickému a duševnímu zdraví a je to nejjednodušší způsob jak relaxovat a to pro všechny. Vše doporučuji minimálně dvakrát týdně jít na delší procházku do přírody. Poslouchat zvuky přírody a absolutně se nechat spojit s přírodou. Nezapomeň si nechat mobil a všechny další rušivé přístroje doma a jen být tady a teď. Jen ty a příroda, protože je to velice silný vnitřní pocit.

JÓGA

Jóga je velice účinná a efektivní forma jak relaxovat a propojit vše se vším. V dnešní době si téměř většina z nás pod jógou vybaví jen fyzické cvičení, ale to ve skutečnosti není jóga. Je to jen její určitá část, která je celek něčeho většího a komplexnějšího.

Jóga je přístup k životu, je to životní styl, a je to cesta i cíl zároveň. Jóga nám dává možnost lépe pochopit a poznat sám sebe a nastolit naši vnitřní harmonii a rovnováhu. Jóga není jen fyzické cvičení, je to také o práci s dechem a hlavně práce s meridiány a čakrami vnitřními energetickými centry. Máme mnoho různých kategorií jógy od klasické jógy až po kundalini jógu, nebo tantra jógu.

DALŠÍ ZPŮSOBY JAK RELAXOVAT

Existuje celá řada způsobů jak relaxovat, proto další způsoby jen připomenou a je na tobě, které z těchto způsobů využiješ ve svém životě.

- **Masáž** je další velmi příjemná forma relaxace. Existuje celá řada různých masáží, moje doporučení je: shiatsu masáž, aroma masáž, masáž lavičkovými kameny, reflexní masáže, bahenní zábaly z mrtvého moře.
- **Aromaterapie** je další velice úžasná a příjemná forma pro relaxování.
- **Tai chi** není jen bojové umění.
- **Čchi kung** velmi doporučuji.

Zdroj: <https://cestarelxace.cz/relaxace-jak-relaxovat/>