

Dr. med. Claudia Croos-Müller

HLAVU VZHŮRU



Knížka o přežití

**Okamžitá pomoc
při stresu, vzteku
a špatné náladě**

12 cvičení pro okamžitou pomoc pro energii a dobrou náladu

V této knize najdeš následující cvičení:



Hlavu vzhůru

Vypnout hrud'



Dýchání s našpulnými rty

Zívání



Mávání pažemi

Natahování a protahování



Široký stoj rozkročný

Pohupování boky



Dupání

Broukání



Úsměv

Široký sed rozkročný



Proč má cvičení tak dobré účinky

Nevypadají tyto cviky úplně jednoduše?
To taky jsou. Cviky se totiž nejen zcela
jednoduše a rychle provádějí, ale také jsou
velmi účinné. Proč je tomu tak?

- ▶ Tvoje duševní rozpoložení se projevuje
na držení těla.
- ▶ Tvé držení těla má vliv na duševní
rozpoložení.



Jak ovlivnit své duševní rozpoložení pomocí držení těla



Když se cítíš špatně, celé tvé tělo je napjaté. Páteř je ohnutá a špatně se ti dýchá.

A to není všechno – v důsledku toho myslíš automaticky negativně a často jednáš neobratně.

Tak vzniká začarovaný kruh.

Když se cítíš dobře, tvá záda jsou rovná, hlava se sama od sebe napřímí, máš přehled o světě kolem sebe a dýcháš zhluboka. To samozřejmě ovlivňuje i tvé myšlenky, jsi optimistický a reaguješ uvolněně.

- ▶ **Závěr: Změň toto pořadí.**
- ▶ **Nenech působit svou náladu na své tělo.**
- ▶ **Naopak svou náladu cíleně ovlivňuj tělem.**

Když se stresuješ, rozčiluješ a vůbec se cítíš nepříjemně:

Existují tělesná cvičení, která během několika vteřin zlepší tvůj stav, myšlení i jednání – to je lékařsky (neurofyzilogicky) prokázáno. (Neurofyzilogie je obor zabývající se fungováním nervového systému.)

Cvičení můžeš provádět kdekoli. Nepotřebuješ k tomu ani oblečení na jogging, ani permanentku do fitness centra, ani čas – cvičíš prostě jen tak mimochodem.



12 cviků metodou Body2Brain

Dvanáct: To je šťastné číslo.

Dvanáct: To je symbol dokonalosti.

Dvanáct: Na každý měsíc jedno cvičení.

Nebo cvičení na každou hodinu dne
(v noci pak budeš o to lépe spát).

Každopádně cvič pokaždé, když ti hrozí
rozčilení, stres nebo se cítíš smutný a skleslý.

Nejsi sám: 12 cvičení s Oskarem

Připouštíme, že cvičení je někdy nudné
a namáhavé. Obzvláště samotné cvičení
je nudné.

Proto existuje Oskar. Oskar je ovce.

Oskar je zvláštní ovce – ovce pro dobrou
náladu.

Co znamená Body2Brain? Z těla (body)
putuje informace přímo do mozku (brain).
Tak můžeš pomoci těla ovlivnit své duševní
rozpoložení.



A ještě jedna skvělá
informace:

V čem spočívá jeho tajemství?

Oskar denně provádí svá cvičení
Body2Brain.

Můžeš začít prvním cvičením nebo tím,
které se ti obzvláště líbí.

Jak můžeš po(vy)užít tuto knihu

Můžeš si tuto knihu koupit a pak ji nechat dlouho, dlouho ležet. (To jsou ty slavné blokády: 100 a více nepodstatných důvodů, proč odložit dobré úmysly na „někdy“.)

Mezitím můžeš využít čas a stěžovat si, rozčilovat se a být pořádně vyčerpaný nebo vystresovaný.

A nejspíše tehdy, když se cítíš opravdu dost špatně, si na tuto knihu (doufám) zase vzpomeneš a najdeš ji.

- ▶ Můžeš však se čtením začít i hned.
- ▶ Můžeš provést každý den jedno cvičení.
- ▶ Pro sebe. Pro svůj pocit pohody.
- ▶ Případně k tomu můžeš přidat i cvičení z předcházejícího dne a cvičení z předvčerejška – to by bylo prima.

▶ Pro sebe. Pro dobrou náladu.

A v případě blokad (odkládaní, výmluvy, lenost):

Dělej to jako Oskar – ten na to prostě skočí!

Takže začni – to je první krok.

Pak už to bude mnohem jednodušší.



A ty se budeš cítit mnohem lépe.

Proč máš po(vy)užít tuto knihu

Cvičení změní tvé držení těla.
Držení těla zlepší tvou náladu.

Dobrá nálada je klíčem ke štěstí
(a k úspěchu – ať už tím ty rozumíš cokoli).
S tím ti pomůže každé z následujících
cvičení.

- ▶ Cvičení můžeš provádět (téměř) kdekoli.
- ▶ Nepotřebuješ podložku na cvičení ani speciální místo.
- ▶ Nemusíš být sportovec.
- ▶ Nepotřebuješ moc času – někdy jenom 1 (!) sekundu.
- ▶ Potřebuješ jen své tělo.
- ▶ A to přece máš.

Během cvičení zjistíš, že se cítíš lépe.
Zpočátku možná jenom trochu a pak ještě
trochu víc – a ještě víc...

Opravdu si zasloužíš, aby ses cítil dobře!
Mimochodem – když se cítíš dobře,
tedy když jsi uvolněný a laskavý (k sobě
i k druhým), je to nakažlivé. Pak se
pozitivně mění i lidé kolem tebe, k čemuž
dochází díky zrcadlovým neuronům
v mozku. Zmírňuje se stres a vztek. Zrcad-
lové neurony jsou nervové buňky, které
během pozorování nějaké osoby spouštějí
v mozku tytéž vzorce chování, jaké daná
osoba vykazuje. Například: Když se na tebe
někdo usmívá, automaticky se začneš
usmívat taky.

Jak se tělo a mysl vzájemně ovlivňují

- Můžeš tedy zcela jednoduše pozitivně ovlivnit své rozpoložení, takže pak dokážeš zůstat klidný i při stresu a hněvu. K tomu potřebuješ vědět jenom něco málo o svém supermozku (tak to opravdu je!).

Nervový systém se skládá z mozku (tzv. centrální nervový systém) a nervových drah, které vycházejí z mozku a po kterých se nervové podněty dostávají do všech částí těla – do svalů, orgánů, cév (tzv. periferní nervový systém). Vše tedy tvoří jeden celek, jak je na Oskarově obrázku červeně vyznačeno.

Velký mozek je centrem vnímání, vědomí, paměti, myšlení a jednání; zde jsou také naprogramovány tvé pohybové sekvence.



Nervový systém a zároveň řídicí centrum

V tvém mezimozku vznikají emoce: radost i strach, hněv nebo zklamání. Filtruje tok informací ze smyslových orgánů do velkého mozku a (za normálních okolností) ho chrání před přetížením. Zde také probíhá regulace celého hormonálního systému, mimo jiné pomocí neurotransmiteru serotoninu a stresových hormonů adrenalinu a kortizolu.

Mozeček koordinuje tvé pohyby a udržuje tvé tělo v rovnováze. Také ukládá naučené pohybové sekvence.

Všechny tyto funkce a schopnosti jsou vzájemně propojeny.

Tvé emoce a nálady jsou výsledkem a souhrou tohoto nervového systému.

Když například vidíš milého člověka, kterého znáš, jdeš k němu, pozdravíš ho, usmíváte se na sebe a ještě chvíli poté máš dobrou náladu: Fyzickým jednáním jsi vyvolal pozitivní stav mysli.

A pomocí určitých technik (např. jógy, meditace nebo 12 cvičení z této knihy) můžeš vědomě a cíleně ovlivňovat velmi mnoho oblastí svého nervového systému a své duševní rozpoložení, svou náladu.

- ▶ **Sám můžeš způsobovat „zázraky“ proti stresu a hněvu.**
- ▶ **Tím, že se dobře naladíš na svět kolem sebe, změní se i svět vůči tobě.**
- ▶ **Všechno bude lehčí.**
- ▶ **Protože ty se cítíš lehčí.**
- ▶ **Protože si to ulehčíš.**

Tvůj mozek a tvůj nervový systém: nejvýkonnější systém vůbec

Mozek obsahuje asi 100 miliard (10^{11}) nervových buněk (neuronů), které jsou vzájemně těsně spojeny asi 100 biliony (10^{14}) synapsí. (Synapse je spoj mezi dvěma nervovými buňkami.) Neuron je tedy průměrně spojen zhruba s 1000 jinými neurony.

Délka všech nervových drah tvého mozku obnáší asi 5,8 milionů kilometrů, což odpovídá 145 násobku obvodu Země. Toto nepředstavitelné množství nervových buněk a nervových drah však většina lidí využívá maximálně z 60 procent. Těch zbývajících nevyužitých 40 procent je ale velká škoda!

Na druhé straně: To jsou rezervy, z nichž můžeš profitovat. To je i jeden z důvodů,



díky nimž má tvůj mozek celoživotní schopnost se učit, přijímat nové informace a způsobovat změny. Také to však znamená, že máme cvičit, cvičit, cvičit. Neboť teprve po 1000 procvičení je v mozku definitivně naprogramováno něco nového a je to kdykoli vybavitelné.

Takže si promysli, co všechno ses už v životě naučil. Proč by ses tedy neměl naučit regulovat své emoce a nálady!

Konec s mrzutostmi

Pomocí cvičení Body2Brain můžeš vědomě využít komplexní souvislosti mezi tvým tělem a mozkiem s jeho 5,8 miliony nervových drah.

Tím můžeš vnímat fyzické i emoční souvislosti a pozitivně je měnit. Jak? Tak, že dáš svému tělu prostřednictvím mozku pozitivní příkaz. Tento pozitivní příkaz je proveden pomocí neuronů a nervových drah. Během několika sekund! A jak víš, nervové spoje vedou i do centra emocí ve tvém mozku a způsobují, že se cítíš mentálně i emočně lépe. Vlastně je to docela jednoduché.

- ▶ Pomocí tělesných cvičení se tedy můžeš cíleně uvést do stavu, ve kterém se hned cítíš uvolněnější, šťastnější a silnější.
- ▶ Zdarma.
- ▶ Bez receptu.
- ▶ Bez návštěvy lékaře.
- ▶ Bez vedlejších účinků.

Nyní tedy už víš, co všechno umí tvůj mozek a nervové dráhy: Jak dlouho se ještě chceš nechat terORIZOVAT stresem a hněvem?

- ▶ Změň si své fyzické nastavení.
- ▶ A tím i své emoční nastavení.
**Konec s otravnými nepříjemnostmi!
Teď hned.**



Cvičení 1

Hlavu vzhůru

Toto cvičení je nejdůležitější a je docela jednoduché.

Víš přece, jak to je:

Tak zkrátka – hlavu vzhůru.

Musíš jenom svým svalům a své páteři dovolit trochu se natáhnout a zvednout při tom bradu.

Když chceme dodat druhým odvalu a povzbudit je, používáme právě tento obrat: „Hlavu vzhůru!“.

Zřejmě nějak instinktivně víme, že toto držení těla nám mentálně a emocionálně skutečně pomáhá.

Takže prostě: hlavu vzhůru.

Při každé příležitosti.

Už ráno, když vstaneš.

A během dne.

A především tehdy, když zjišťuješ, že se zase blíží nějaká nepříjemnost.



Proč pomáhá „hlavu vzhůru“

V oblasti obličeje se nacházejí naše nejdůležitější smyslové orgány: ústa, nos, oči a uši. Když jsi skleslý a hlavu máš v pravém slova smyslu „svěšenou“, tvé smyslové vnímání je velmi omezeno. Nevidíš téměř nic kolem sebe a cítíš se izolovaný od života. To tvou náladu ještě zhoršuje.

Nervy v oblasti krční páteře s přímým spojením s mozkem totiž hlásí tuto „nepříjemnou pozici“ těm oblastem mozku, které zodpovídají za emoce.

Se svěšenou hlavou je spojováno zhoršení nálady, s hlavou vzhůru naopak dobrá nálada. Tak je to jednoduché.



Ještě jeden dobrý důvod pro hlavu vzhůru: Když necháš hlavu svěšenou, dochází k ohnutí v oblasti hrtanu a v místě přechodu v průdušnici. Nemůžeš pak zhluboka dýchat a dýchání začíná váznout. Plynulé dýchání je však pro pocit pohody zásadní. Pokud zvedneš hlavu, dojde tím k natažení krku a hrtanu, dýchání bude lehké a uvolněné.

A proto: Hlavu vzhůru, neboť tvá nálada se tak opravdu ihned zlepší. Budeš se cítit silný a stres či hněv tě nebudou ohrožovat. Díky „hlavě vzhůru“ budeš dělat silný dojem i na ostatní lidi. A to ti samozřejmě dlouhodobě zlepší náladu.

Cvičení 2

Vypnout hrud'

Další podobně jednoduché cvičení.
Umíš to taky.

Prostě jen trochu vypnout hrudník.
Tentokrát ti při tom pomohou svaly ramen
a hrudní páteř.

Hrudní koš se při tom napřímí, žebra se
mírně roztáhnou a tvé plíce se zaradují,
protože se jim tak bude lépe dýchat.

Vždy, když se cítíš skleslý a sklíčený, vypni
hrud'.

Obzvláště ráno, když vstaneš, udělej hned
své první kroky s vypnutým hrudníkem.

Klidně se při tom dívej do zrcadla. Vypadá
to totiž dobře, je to skvělý pocit a tebe to
potěší.



+

Proč pomáhá „vypnout hrud“

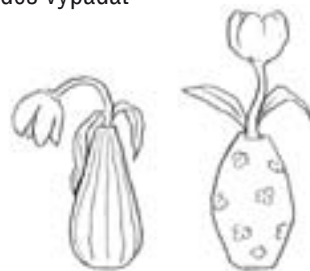
Když jsme skleslí, často také necháváme viditelně svěšená ramena. Tím se propadá hrudní kost, páteř se vyklene dozadu, žebra se stáhnou k sobě, hrudní koš se zúží a pro dýchání už téměř nezbývá prostor.

Navíc se tak alespoň o 5 cm zmenšíš. To vyvolává špatný pocit, což nervové dráhy zase signalizují mozku. A v oblasti emocí je to zpracováno na špatnou náladu.

Tak vznikne pořádná nepříjemnost a ty náhle nejsi odolný stresu a hněvu.

Když však pomocí svalů a hrudní páteře roztáhneš hrudník a otevřeš ho, budeš skutečně širší a alespoň o 5 cm vyšší. A širší hrudník ti umožní lepší příjem kyslíku, což prospěje tvému mozku a potažmo i tvému myšlení a náladě.

Když teď zkombinuješ „hlavu vzhůru“ a „vypnout hrud“, budeš vypadat silně a budeš se tak i cítit.



Cvičení 3

Dýchání s našpulenými rty

Dýchání s našpulenými rty je skvělé.

A taky úplně jednoduché.

Musíš jenom našpulit rty, jako kdybys jimi chtěl uchopit slámku.

A nyní se touto slámkou nadechni, pomalu a s požitkem, alespoň šestkrát po sobě.

Výdech pak půjde docela snadno a automaticky.

Představuj si při tom, co bys chtěl vdechnout:

- ▶ klid
- ▶ uvolnění
- ▶ sílu

Představ si při tom malé, třpytivé kapky vody, které požitkářsky nasáváš. Začni ráno, když vstaneš, a prováděj to vždy, když

máš strach nebo se cítíš stísněně. Vlivem dýchání s našpulenými rty se mimochodem téměř úplně sám roztáhne hrudník. Toto cvičení ti tedy prospěje hned dvakrát.

(Toto cvičení pochází od vynikající Julie Henderson.)



Proč pomáhá dýchání s našpulenými rty

Vlivem této dechové techniky proudí vzduch klidně a především v optimálním množství do obou tvých plicních laloků, na jedné straně až úplně nahoru po plicní hroty a na druhé straně až úplně dolů k bránici. Tím se bez námahy uskutečňuje velký dýchací pohyb.

A přesně to signalizují tvé nervové dráhy mozku, který tyto informace zpracovává následovně:

- ▶ **Všechno je v pořádku, můžeš se uvolnit a být klidný.**

A právě tato bazální důvěra nám často chybí a kvůli tomu jsme smutní nebo napjatí.

Dýchání s našpulenými rty má ještě jeden dobrý efekt: Dochází k uvolnění čelistních kloubů. A to je dobré proti hněvu a zlosti – jak mentální, tak i emocionální (s uvolněnými čelistními klouby totiž nemůžeš nadávat a hádat se). Tímto dýcháním tedy můžeš trénovat pocit důvěry a klidu.



Cvičení 4

Mávání pažemi

Snad jsi nezapomněl, jak se to dělá:
Při chůzi si pomáhej pohybem paží.

Klidně to i přeháněj: Začni s docela malým pohybem a postupně ho zintenzivňuj – až se budou paže pohybovat daleko dozadu a dopředu.

Je to jako na houpačce – tam taky začínáš s malými pohyby, až dostaneš ten správný švih – a to je potom úžasný pocit: jen zvednout křídla a letět!

Snaž se mávat pažemi co nejčastěji – jde to při mnoha příležitostech. Dokonce když sedíš doma na židli u psacího stolu, mohou se tvé paže mírně kývat.



Proč pomáhá mávání pažemi

Tvé ramenní klouby jsou kulovité – to znamená, že pažemi můžeš pohybovat do všech směrů.

Pokud necháváš paže vpravo i vlevo svěřené jako chromá křídla nebo (v ještě horším případě) musí často nosit těžká břemena, v důsledku čehož jsou jejich pohyby dost ztuhlé, signalizují tvé nervové dráhy mozku: Ruce jsou těžké – život je těžký.

A pak se také cítíš bez elánu – nejen fyzicky, ale i mentálně a emocionálně. Jsi také náchylnější ke stresu a zlosti.

Proto se snaž rukama mávat – ruce se pak cítí lehké jako křídla, nervové dráhy to



signalizují mozku a ty se cítíš lehký a plný elánu.

Při tom se současně rozšiřuje hrudní koš a snadněji se ti dýchá. A jak už víš – vypnutá hrud' a správné dýchání ti dodává odvahu a důvěru.

Když máváš pažemi, i tvé tělo pak dostává ten správný švih – a podobně i tvá nálada a schopnost jednání.

Tak můžeš zabít tři mouchy jednou ranou a získáš:

- ▶ lehkost a elán,
- ▶ odvahu,
- ▶ důvěru.

Takže do toho: Hned začni mávat pažemi!

Cvičení 5

Natahování a protahování

To určitě také umíš: pořádně protáhnout celé tělo, páteř, ruce, nohy a natáhnout se do šířky i do délky – ááá!

A znovu ještě o jeden centimetr víc do délky a do šířky – ááá!

Proto se vestoje, vsedě i vleže slastně protahuj!

Natahování a protahování ráno předtím, než vstaneš, ti dodá dynamiku.

Natahování a protahování v polední přestávce ti dodá sílu.

Natahuj a protahuj se slastně jako kočka. Nebo jako Oskar.



Proč pomáhá natahování a protahování



Když zhrouceně sedíš nebo stojíš, vypadáš malý, ubohý, úzkostný, sklíčený nebo zablokovaný. A ani nemůžeš pořádně dýchat.

Proto tvé nervové dráhy signalizují mozku: Všechno omezit, všechno na úsporný režim. A to má bezprostřední vliv na tvůj životní pocit.

Obzvláště stres a hněv vede k napětí svalstva a ke stažení cév: Cítíš bolestivé napětí svalů a v nejhorším případě budeš mít zvýšený krevní tlak nebo nastane hypertenzní krize. Tvá hladina adrenalinu je příliš vysoká.

Ale příjemné natahování a protahování ráno, v poledne, večer a především vždy, když tě ovládá hněv, ti možná může ušetřit mnohé léky včetně vedlejších účinků.

A hlavně se cítíš klidnější a uvolněnější.

Když se natáhneš do délky a do šířky, vysílají tvé nervové dráhy do centra emocí informaci: Cítím se přítomný a sebevědomý.