

ODVAHU!



**Knížka
o přežití**

**Okamžitá pomoc
při strachu, úzkosti
a panice**



12 a ½ cvičení pro okamžitou pomoc pro získání klidu a odvahy

V této knize najdeš následující cvičení:



1. Ruce v bok

2. Frkání



3. Vnímání páteře



4. Smrkání

5. Vdechování vůní



6. Stoj na jedné noze

7. Luskání prsty



8. Rozsvítit světlo a otevřít oči

9. Chůze zeširoka



10. Výměna rukou – výměna stran

11. Bubnování



12. Pohyb jazykem



12. a ½ Poklepávání
na hrudník



Proč cvičení pomáhají

Následující cvičení jsou velmi jednoduchá.

Naučíš se je opravdu hned.

Je tu však ještě něco jiného:

Cvičení jsou jako kouzelné zaříkávadlo.

Přinesou ti větší klid pro myšlenky a emoce.

Obzvláště při strachu, bušení srdce, panice a podobných nepříjemných stavech.

- Pomocí těchto malých cvičení dokážeš ihned ovlivnit své pocity.
- Pravidelným cvičením dojde k dlouhodobé stabilizaci tvých emocí.
- Cvičení představují klíč, který může otevřít dveře vězení – blokády způsobené strachem.

Konečně můžeš projevit své schopnosti.

Strach je jako vězení:

Všechno je v něm

uzavřeno – radost,

myšlení i jednání.

Strach všechno v hlavě zablokuje.



12 a $\frac{1}{2}$ cvičení ($2 \times 6 + \frac{1}{2}$ nebo $10 + 2 + \frac{1}{2}$) metodou Body2Brain

- 1: Znamená všechno, jednotu.
- 2: To je jin a jang.
- 6: Počet oblastí bytí.
- 10: Počet hráčů ve fotbale.
- 12: Počet tvých mozkových nervů (ještě uvidíš, jak jsou užitečné).
- 12: Počet měsíců (každý měsíc jedno cvičení) nebo každou hodinu během dne jedno cvičení.
- $\frac{1}{2}$: Malá přesnídávka.

- Cvičení se skvěle hodí vždy, když cítíš blížící se paniku, dostavuje se strach a obavy, ztrácíš odvahu.



Metoda Body2Brain – tělesná cvičení pro mozek

- Prostřednictvím těla (Body) se informace dostávají do mozku (Brain).
- Tělo může přivést mozek pomocí nových informací na nové myšlenky.
- Nové myšlenky v mozku mění staré vzorce chování.
- Nové myšlenky přinášejí do života novou energii.

Tvůj silný tým: 12 a ½ cvičení s Oskarem a Emilkou

Přiznáváme, že cvičení je někdy namáhavé a nudné. Obzvláště samotné cvičení je nudné. Proto je tu Oskar a Emilka. Dvě ovečky v dobré kondici.

Oskara už zřejmě znáš z knihy *Hlavu vzhůru*. Vždy přináší dobrou náladu, neboť zná spoustu cvičení podle metody Body2Brain – i taková, která pomáhají proti bušení srdce.

Emilka je odbornice na odvahu a sebedůvěru. Je to silný tým. Strach nemají a panikou už vůbec netrpí.

Jak to dělají? Provádějí účinná cvičení.

A beeeezvadně se při tom baví!

Přidej se k nim!



Jak můžeš tuto knihu (po)užívat

Můžeš tuto knihu koupit, abys někomu udělal radost. To je dobré.

Můžeš si tuto knihu koupit také pro sebe. To je ještě lepší.

A především si ji můžeš hned přečíst a začít s cvičením. To je ze všeho nejlepší.

Už při čtení budou ve tvém mozku vznikat nové nápady, nové pohledy na věc a tím

i jiné způsoby chování. Každé

přečtené slovo je informace,

která proběhne tvými neurony, vymění se s jinými, už uloženými informacemi a tím vede k určitým reakcím a emocím.



- Cvičení můžeš provádět vždy:
- vestoje, vsedě a při chůzi,
- přes den i v noci v posteli,
- v kanceláři i v autě,
- sám nebo s dalšími lidmi.
- Nemusíš se objednávat k lékaři,
- nepotřebuješ permanentku do fitness-centra.
- Nepotřebuješ dokonce ani čas – cvičit můžeš jen tak mimochodem.
- Potřebuješ jenom hlavu a mozek (a to obojí máš, protože jinak by sis nemohl číst tyto řádky).

Někdy se v knize setkáš s tímto znakem*.

Ten tě má upozornit na další Oskarova cvičení v naší knize *Hlavu vzhůru*, která by sis při této příležitosti také mohl zopakovat.

Proč bys měl tuto knihu (po)užívat

Strach omezuje tvé myšlení a najednou vidíš problémy tam, kde bys byl bez strachu a bušení srdce plný důvěry a uměl bys jasně myslet. Když to někdy začne „houstnout“, pak dostaneš dokonce strach ze strachu – a pořád na to myslíš (strach je totiž velmi těsně spojen s pamětí). Pomocí tělesných cvičení však můžeš ovlivnit strach, paniku, bušení srdce a další nepříjemné doprovodné projevy.

- Každé z cvičení má pozitivní účinek.
- Můžeš sledovat cestu každého cvičení z těla do mozku a nadšeně konstatovat účinek na své emoce.
- Můžeš ovládat své emoce.
- Můžeš ovlivnit své spínací obvody v mozku.

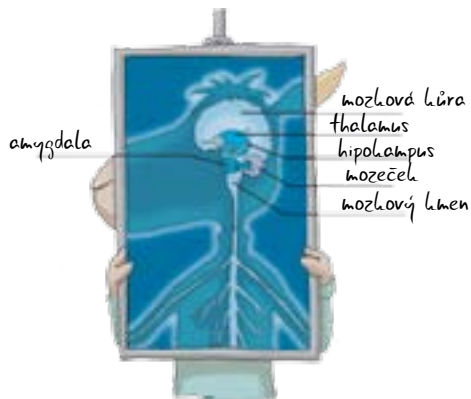


Tělo, mozek a emoce jsou vzájemně propojeny

Tvůj nervový systém se skládá z několika funkčních systémů. Je to **centrální nervový systém** s mozkem a míchou, **periferní nervový systém**, **somatický nervový systém** (odpovídá za vnímání, pohyb, čich, sluch, zrak, řeč), **vegetativní/autonomní nervový systém** (odpovídá za všechny procesy uvnitř těla, krevní tlak, srdeční frekvenci – to, co nemůžeš přímo (!) řídit).

- **Ale: Pomocí určitých cvičení můžeš tento nervový systém ovlivnit.**

Centrálou těchto systémů nervových pochodů je mozek s různými částmi, které jsou všechny (!) vzájemně propojeny. Jedním z nich je mezimozek, kde se nachází centrum emocí.



Emoce vznikají v hlavě

Nutně tě musím seznámit s amygdalou, která se nachází v mezimozku. Zde se vytvářejí hormony dopamin a serotonin, které ovlivňují náladu. Amygdala reaguje na podněty upozorňující na nebezpečí dříve, než si ty vůbec uvědomíš, co se děje. Je neustále v pohotovosti, a proto někdy reaguje poněkud ukvapeně nebo dokonce chybně. To je také důvod, proč někdy nejdřív dostaneš strach, a teprve potom zjistíš, že byl úplně zbytečný.

Proč stále prožíváme nějaké emoce

Každý zážitek se zpracovává a ukládá v mozku. Veškeré myšlení i jednání vychází z mozku.

Veškerá činnost mozku je vždy spojena s určitou emocí.

Příklad: Jdeš po ulici a slyšíš ptačí zpěv. V tomto okamžiku máš radost. Nebo jdeš po téže ulici a začne pršet – zlobíš se.

Jednání bez emoce (i když je sebemenší) není možné, neboť všechny funkční jednotky v mozku jsou vzájemně propojeny nekonečně mnoha nervovými vlákny, a proto stále spolupracují.

Někdy převládají emoce, někdy jednání. Ale vypnout obojí nejde nikdy. A proto jsou tvé zážitky a tvé myšlení vždy ovlivněny určitými emocemi nebo náladami.

Někdy to není vůbec žádný problém, ale jindy to může být dost obtížné. A to tehdy, když v mozku náhle převezme vládu strach, panika a úzkost.



Jak vzniká panika

Panika je stav intenzivního strachu. Objevuje se bez varování, jako blesk z čistého nebe. Propukne téměř horečná činnost neuronů v amygdale a „nakazí“ mnoho dalších neuronů v mozku. Dojde k vyplavení stresových hormonů – vznikne něco jako emoční „velkoplošný požár“.

Důsledkem je bušení srdce, návaly pocení, nevolnost, pocit bezmoci, třes, dýchací potíže – to vše během několika sekund.

Nicméně nemáš srdeční infarkt, nemusíš zemřít, ani nepropadáš šílenství, jen se trochu „zbláznila“ tvá amygdala. Možná to potrvá jen pět minut, možná několik hodin, možná jen jednou za měsíc, ale možná i pětkrát za den. A to by pak bylo opravdu špatné, protože amygdala je malý, ale mocný tyran ve tvé hlavě – a ve tvém životě.

Proč musíš zastavit strach a paniku

Neustálé stavy strachu a návaly paniky jsou namáhavé. Nejhorší ze všeho však je, že představují negativní trénink pro tvůj mozek.

Pomocí magnetické rezonanční tomografie vidíme, že mozkové oblasti odpovídající za strach a paniku se stále zvětšují.

Výsledek: Po určité době zkroušeně sedíš jako třesoucí se hromádka neštěstí a ze samého strachu ze života nemůžeš vystát ani sebe sama.

Myslíš, že teď by ti dokázal pomoci jenom zázrak nebo alespoň lékař či léky? No, možná ano. Ale máš možnost stát se sám sobě zázračným doktorem.



Jak může tvé tělo řídit emoce v hlavě

V hlavě nemáš jen amygdalu a její reakce. Je tam i množství center fungujících proti strachu:

- Oči a zrakové nervy ti pomáhají přehlédnout situaci.
- Uši a sluchové nervy ti pomáhají zorientovat se.
- Mozeček ti pomáhá získat rovnováhu – fyzickou, ale i emoční.
- Čich nepomáhá v orientaci jen mnoha zvířatům. I tobě může být velmi užitečný pro získání kontroly nad pocity strachu.
- Pohyby rukama, nohama a obličejem jsou tak mocné a účinné, že mohou ovládnout emoční centrum v mozku.
- Tělesné doteky utěšují a zklidňují tvá centra emocí.

S trochou znalostí neuroanatomie a taktiky se staneš úspěšným koučem pro správné zacházení se strachem a panikou.

Určité množství strachu je životně důležité, abychom v nebezpečných situacích uměli rychle utéct nebo se ukryt. Správná míra strachu je důležitá. Zde však hovoříme o „nesprávném“ strachu, který je v životě jen na obtíž. Proti němu však existují dobré recepty – jsou zdarma a bez vedlejších účinků.



Cvičení 1

Ruce v bok

Snadněji už to snad ani nejde: Mírně zvedni paže a opři obě ruce vpravo i vlevo v bok (pokud máš široké boky, tím lépe). Zároveň můžeš přenést celou váhu horní poloviny těla přes paže a ruce na boky. Tato váha pak přechází přes pánev a nohy až do země.

Dát si ruce v bok je vlastně možné vždy a všude – nejen vestoje, ale i vsedě a dokonce i vleže.

Opřít si ruce v bok je postoj, který účinně dodává odvalu.



Proč pomáhá „ruce v bok“

Při pohybech rukama a nohama si aktivuješ velký mozek. Především ruce, které se zabývají hledáním vhodného místa a opřením se o boky, aktivují velkou kapacitu v takzvané motorické oblasti mozkové kůry. Jakmile pak najdou pevný opěrný bod, signalizují informaci „stabilita“ do mozku. Ta je dále vedena do center emocí a tam navozuje i emoční stabilitu. V důsledku pozice rukou dochází i k celkové změně fyzického postoje: Lokty směřují mírně ven, čímž je člověk trochu širší a dokáže lépe udržet rovnováhu (akrobati to dělají také tak). Rozšiřuje se i hrudní koš, díky tomu můžeš lépe a zhluboka dýchat. Páteř se natahuje a ty jsi pak vyšší (tento efekt prospívá i ploténkám). Tímto se tedy dostává do mozku velké množství pozitivních signálů. Bušení srdce,

problémy s dýcháním, pocit svírání v hrudníku a všechno, co souvisí se strachem a panikou, se tímto postojem uklidní.

Kombinace s cviky *Široký stoj rozkročný** a/ nebo *Hlavu vzhůru** vytváří následující fyzické, mentální a emocionální signály:

- Jsem velký a široký a stojím pevně.
- Nic se mi nemůže stát.
- Jsem jako skála.

Cvičení 2

Frkání

Koně umějí tak nádherně frkat!
Je to dost silný zvuk, který rádi posloucháme.
Zkus to někdy sám – zafrkej.

Je třeba k tomu trochu uvolnit rty a čelisti.
Potom nech vzduch proudit ven:

Bbbbb-bbb-rrrr!

Bbbbb-bbb-rrr!

Koně to dělají proto, aby se zbavili napětí.

Jezdci tomu říkají „odfrknutí“.

S trochou cviku to dokážeš
taky: pořádně si odfrkni, aby
ses zbavil napětí.

Namísto nervozity a bušení srdce –
v autě, u psacího stolu před nepříjemným
telefonátem, na cestě na poradu –
odfrkni si.

Někdy krátce: brr, brr! Někdy dlouze:
Bbbb-bbb-rrrr!

(Cvičení od Julie Henderson.)



+

Proč pomáhá frkání

Oblast úst a všechny funkce úst zaujímají ve velkém mozku hodně prostoru. Pokud tedy provádíš ústy mimořádné pohyby, pak se tvůj velký mozek zabývá správným prováděním těchto pohybů a další oblasti mozku, ve kterých se možná právě šíří signál „strach, strach, strach“, jsou potlačeny.

Frkání má ještě jednu velkou výhodu: Uvolníš si při tom rty a horní i dolní čelist. Tyto signály uvolnění jsou pak vedeny dál až k oblastem mozku, které jsou odpovědné za emoční napětí a uvolnění.

A to je zase vedeno nervovými spoji dál do center strachu a paniky – a díky tomu tam také dojde k uvolnění.

- *Odfrkej svůj strach a paniku ven.*
- *Výborná je kombinace cviků *Frkání a Dýchání s našpulenými rty**.*

Cvičení na uvolnění obličejových svalů vedou k mentálnímu uvolnění v mozku.

Cvičení 3

Vnímání páteře

Je mnoho možností, jak vnímat páteř. Můžeš se opřít zády o dveře. Nebo o zárubeň dveří. Nebo o strom (příroda je vždycky nejlepší). Každopádně bys to měl provádět tak, abys dokázal vnímat svou páteř úplně shora, od prvního krčního obratle, na kterém spočívá hlava, až po poslední obratel kostrče. Proto se musíš trochu otáčet, obracet a ohýbat – měl bys cítit každý obratel. Jde to i vsedě – zády se opíráš o opěradlo (nebo o sedačku v autě).

Je jedno, jak jsi velký nebo malý – tvoje páteř se skládá z 34 obratlů: sedmi krčních, dvanácti hrudních, pěti bederních, pěti křížových a pěti kostrčních. Měl bys je občas vnímat všechny dohromady, celou jejich délku a pevnost. Pak si uvědomíš, jak je tvoje páteř stabilní. Úplně dokonale!



Proč pomáhá vnímání páteře



Páteř je centrální konstrukční prvek tvého těla. Je to nosný střed. Spojuje všechny ostatní části těla dohromady.

To znamená, že pokud vnímáš páteř, pak dokážeš – nejprve nepřímo a pak

i přímo – vnímat své tělo jako celek. A to je každopádně dobrý prostředek proti bezhlavé panice. A kromě toho vede v páteři mícha (jak víš, je to část centrálního nervového systému a zahrnuje velké množství nervových vláken, která vedou do mozku a z mozku – je to tedy obrovská informační dálnice). V józe se pracuje s hlavními centry energie (čakrami) podél páteře.

Když si opřeš páteř o pevnou podložku a při tom se mírně pohybuješ sem a tam, docílíš lehké masáže a aktivace nervových buněk.

Podnět je veden nervovými drahami do mozku a tam vede ke stabilizaci. Současně dojde k zablokování strachu, sklíčenosti a nervozity.

Vnímání páteře znamená, že si uvědomuješ svůj nosný střed, cítíš se silný a odvážný, vnímáš své tělo „od hlavy až k patě“ (pak nejednáš bezhlavě a neztrácíš půdu pod nohama). Cítíš se pružný a silný jako strom.

To je dost účinný recept proti panice a bušení srdce!

Cvičení 4

Smrkání

Toto cvičení je velmi efektivní.

A úplně nenápadné – no, tedy téměř nenápadné. A veselé. A taky zábavné.

Vždycky, když tě postihne nával paniky nebo se začne objevovat strach, vezmi si kapesník a vysmrkej se – co nejsilněji a co nejhlasitěji, jak můžeš.

Můžeš si při tom představit, že do kapesníku vysmrkáš všechn svůj strach a paniku.

Kapesník včetně nežádoucího obsahu můžeš ihned zmačkat a vyhodit. Ven s tím a pryč s tím.

A pak se zrovna ještě jednou vysmrkej.

Tataratááá!!!

Emilka má ještě speciální zakončení: silně si zatlačí nehtem na místo mezi horním rtem a nosem. Zde se nachází bod první pomoci (Rescue-Point) při bezvědomí. Hm, to působí!



Proč pomáhá smrkání

Při smrkání probíhá více pochodů:

Jednak si aktivuješ ruku pro celou řadu vzájemně dobře sladěných pohybů (tento pohyb ruky aktivuje v kůře velkého mozku velkou oblast a odvádí pozornost od programu paniky).

A jednak tvé prsty uchopí nos a mírně ho stlačí, což působí jako malá masáž. Tento příjemný nervový podnět je veden do mozku a tam působí v rámci programu odvádějícího pozornost a přináší zklidnění.

Na samotné smrkání je zapotřebí určitých svalů v obličeji, které jsou aktivovány v kůře velkého mozku – už zase vědomá aktivita mozku na úkor nevědomého programu strachu!

A pak ještě zvuk smrkání: Tataratááá!!!

Sluchový nerv vnímá tento zvuk podobný troubení a vede ho do sluchové oblasti mozku.

Tento zvuk mimořádně stimuluje mozek a odvádí pozornost od emocí paniky.

Představa, že vysmrkáte veškeré pocity strachu

a paniky a následně je zahodíte, ve vás asi vyvolá úsměv, je to tak? Tento úsměv pak vedou nervové dráhy až do oblastí strachu a paniky, které se tím uklidní a téměř se za svou intenzivní aktivitu začnou stydět. Tak si připravte zásobu kapesníků a smrkejte!

Co se týče Emilčina nápadu se stlačením místa mezi rtem a nosem – tato technika se používá i v akupresuře.



Cvičení 5

Vdechování vůně

To je úžasné cvičení, které způsobuje úplně divy.

Zhluboka vdechuj vůni růže.

Úplně zhluboka.

A potom si podobně přivoň k levanduli.

Taky úúúplně zhluboka.

Nech vůni pomalu procházet nosem – aby se dostala až do plic a tam se rozšířila.

Nech ji vstoupit skrze své čichové buňky až do čichové oblasti v mozku.

Růže a levandule.

Ááááách.

Proveď tři soustředěné nádechy a výdechy.

Malou lahvičku růžového a levandulového oleje bys měl mít stále po ruce.

Pokud dávaš přednost jiné vůni, je to naprosto v pořádku!

A pokud z nějakých důvodů vůbec nic necítíš, tak si vůni prostě představ.



Proč pomáhá vdechování vůně

Vdechováním vůně můžeš dosáhnout velmi dobrých účinků.

Růže a levandule mají uklidňující účinky, a proto se cíleně používají v aromaterapii k harmonizaci nervového systému. Při nervozitě, bušení srdce, strachu a neklidu se tak můžeš ihned (!) stát svým vlastním aromaterapeutem.

Čich je jeden z neaktivnějších smyslů vůbec: z nosní sliznice vedou tisíce vláken čichových nervů do mozku – především do amygdaly a do kůry velkého mozku. Tedy do oblasti emocí a jejich zpracování. Když se tam dostane uklidňující účinek vůně růže a levandule, má to stabilizující efekt a reakce strachu a paniky se nemohou prosadit.

- Vdechováním vůně dokážeš řídit a zklidňovat hlubiny svého mozku.
- Aktivace čichu trénuje kognitivní oblast tvého mozku – tedy myšlení a učení.

Vědci zjistili, že pravěcí savci s největším čichovým nervem měli i největší mozky. Mohli bychom tedy říci, že čich podporuje intelekt. A každopádně je chytré zbavit se strachu, bušení srdce a nervozity.

Bud' chytrý a vdechuj vůně všemi možnými způsoby – jako přísadu do koupele či jako krém. Výborná jsou i voňavá jídla nebo voňavé nápoje – šálek růžového čaje, trochu levandulové marmelády nebo ... mmm!

- Vůně je skvělá!