



Jednoduchá a rychlá cvičení na snížení stresu a dobítí baterek

- **Pozice vítěze** — vytvořte pomocí rukou a nohou písmeno X — rozkročte nohy minim., na šíři boků, paže roztáhněte nad hlavou do písmene V. Zůstaňte v této pozici minim. po dobu 1 minuty, optimálně 2 minuty.
- **Pohyby hlavou** — stoupněte si rovně, bradu jemně skloňte k hrudníku, poté ji pohybujte pomalu zleva, na střed, doprava. Opakujte 6–8×. Obdobně dopředu, na střed a dozadu. Na závěr napodobte typický pohyb slepice, krkem a hlavou vpřed a zpět. Pokaždé se snažte hlavou dostat o kousek dále.
- **Oči a tužka** — vezměte tužku do ruky, umístěte ji do středu cca 20 cm od očí. Dále si vyberte 1 vzdálený bod „za tužkou“. Fixujte střídavě Váš pohled na tužku a na vzdálený bod. Střídejte je v rychlejším tempu cca po dobu 2 minut.
- **Zatněte svaly** — rovně se posadte, opřete se lokty o stůl, chodidla položte obě na zem — zpevněte na 1 minutu celé Vaše tělo, jak jen to dokážete. Pak na cca 30 sekund uvolněte a vnímejte pocit ve Vašem těle. I při zpevnění nezapomínejte pravidelně a hluboce dýchat. Opakujte alespoň 2×.
- **„Třesavka“** — stoupněte si a začněte postupně třást rukama, pažemi, jedním a dále druhým chodidlem, lýtky, stehny, hýžděmi, břichem, hrudníkem, hlavou. Rozvibrujte celé tělo, uvolněte ho na maximum. Vydržte v tomto pohybu alespoň 1 minutu.
- **Protahení ke stranám** — postavte se, nohy roztáhněte na šíři boků, vzpažte pravou ruku a skloňte se pomalu trupem doleva. Levou ruku si z boku položte cca na střed žeber. Pošlete do ruky 6 dlouhých nádechů. Obdobně na druhou stranu. Prostřídejte takto strany alespoň 4×.
- **Dech srdcem** — jde o cvičení, které běžně používají při výcviku hasiči, policisté, piloti i špičkoví sportovci. Postavte se, zavřete oči a vnímejte chvíli tlukot Vašeho srdce. Jeho sílu, intenzitu. Zaměřte se na pohyb Vašeho srdce. Poté si představte, že se skrze Vaše srdce nadechujete a vydechujete skrze solar plexus (zhruba v polovině středové linie mezi prsy a pupíkem/pod srdcem vzadu za žaludkem). Proveďte takto alespoň 6 dechových cyklů. Dále si ve své mysli představte osobu, jíž si velmi vážíte. Uvědomte si 5 věcí, kterých si na ní ceníte.
- **Tlak na oči** — zavřete oči, ukazováčkem a prostředníčkem vyvíjejte jemný tlak na oči po dobu 90 sekund. Během této doby hýbejte pod víčky očima pomalu nahoru, vraťte je do středu, pak dolů, vraťte je na střed. Obdobně očima pohybujte nalevo, na střed a napravo. V každé poloze vydržte 2–3 dechové cykly. Dojde k relaxaci očí i centrálního nervového systému, se kterým jsou oči spojeny.



- **Tváře a čelist** — dva prsty položte na Vaši tvář do oblasti lícni kosti a zatněte zuby. Poté prsty přesuňte na místo, kde se Vám tvář vyduje a ztvrdne. Tuto oblast jemně masírujte po dobu 1 minuty. Může být i bolestivé, pokud máte čelist od stresu podvědomě mnoho času zařatou.
- **Pomatený obličej** — stoupněte si, dejte si 4 cykly dechu s počítáním — na 3 doby nádech, na 3 doby výdech. Poté ve Vašem obličejí rozpohybuje naprosto vše, co jde — hýbejte pusou, ušima, obočím, krutě očima, zavírejte a otevírejte je, krčte nos, hýbejte čelistí... vydržte po dobu 1 minuty. Vnímejte poté uvolnění ve Vašem obličejí. Pokud máte chuť, cvičení vícekrát zopakujte.
- **Prohlubeň v obočí** — jedte ukazováčkem nebo prostředníčkem pomalu od kořene nosu po kosti pod Vaším obočím směrem do stran. Cca 1,5 cm od kořene nosu nahmatáte na kosti jemnou prohlubeň. Tu jedním prstem stlačte po dobu 1 minuty.
- **Životodárná voda** — vezměte si sklenici vody a vědomě ji po doušcích vypijte. Každý doušek si řádně vychutnejte. Pro větší intenzitu cvičení zapojte vizualizaci a představte si, jak s každým polknutím do Vašeho těla vchází energie a rozlévá se po celém Vašem těle. Energii si můžete představit jako barevný proud, světlo či teplo atd. Obdobou může být spojení vědomého pití s prožívanou vděčností za to, že vodu máte kdykoliv k dispozici. Ne všude na světě to takto je. Voda tvoří zhruba 60 % našeho těla, je pro nás tedy životodárná.
- **Tanec** — pusťte si nahlas Vaši oblíbenou píseň a tancujte při ní, jak je Vám libo.
- **Roller** — pokud máte doma jóga roller, lehněte si, položte si ho těsně pod konec Vaší hlavy a začátek krku a pomalu hlavou pohybuje zleva doprava. Vnímejte, jak se tato oblast masíruje a postupně uvolňuje. Opakujte alespoň 20×.
- **Čelist, ramena** — několikrát denně zkontrolujte, zda máte uvolněnou čelist a ramena. Zda jsou ramena padlá směrem dolů. Pokud ne, obě oblasti vědomě uvolněte.
- **Zatínání pěsti** — posaďte se, jednu ruku položte na opěradlo a na cca 7 vteřin zatněte pěst na maximum. Vnímejte přitom napětí ve spodní části ruky. Poté ji na cca 20 sekund povolte a vnímejte uvolnění. Opakujte 3–4×. Následně ruku zvedněte až k rameni a opět zatněte pěst na 7 vteřin. Vnímejte, které svaly se aktivují a poté jak je cítíte, když se na 20 sekund uvolní. Opět opakujte 3–4×. Dále položte nataženou ruku na stehno a zatlačte plnou silou do nohy. Vnímejte na 7 sekund napětí a poté 20 sekund uvolněné v zadní části ruky. Zopakujte 3–4×.

Jak být v pohodě — pracujte vědomě s Vašimi myšlenkami

<https://www.youtube.com/watch?v=wt7vSNUam9c>

„Celý svět je nehmotný a zároveň v hmotném světě. Pouhá negativní myšlenka (stres) ovlivní pochody těla a blízkou budoucnost. Proto je potřeba se vždy naladit na pozitivní frekvenci.“

Lukáš Betka



Mgr. Irena Houdková

Business, Executive, Life kouč s certifikací ICF (ACC)

Pro další seberozvoj jsem Vám k dispozici na:

Tel. +420 702 186 683

[Email: info@houdkova-profikouc.cz](mailto:info@houdkova-profikouc.cz)

<https://houdkova-profikouc.cz/>

<http://www.facebook.com/...dek>

<https://www.youtube.com/...Xg>

<https://www.linkedin.com/..va/>

https://www.instagram.com/irena_houdkova/

