PŘED, BĚHEM, PO

Tři techniky, které používám před, během a po sezení s klientem.
Pomáhají mi být plně přítomná, soustředěná a zároveň si uchovávat vnitřní klid a energii.
Můžete je využít i vy – jako svou rutinu pro začátek, průběh a uzavření jakékoli práce s lidmi.

Technika před: Nádí Šódhana

Nádí Šódhana je technika střídavého dýchání nosními dírkami, která se provádí v pohodlné sedící poloze s vzpřímenou páteří. Palcem pravé ruky se uzavře pravá nosní dírka a nádech se provede levou nosní dírkou.
Následuje uzavření levé nosní dírky prsteníčkem a výdech pravou nosní dírkou, pak se pravou nosní dírkou i nadechnete, a cyklus se opakuje. Cílem je harmonizovat energetické kanály, zklidnit mysl a zlepšit soustředění.

Postup provedení:

1. **Příprava:** Posaďte se s rovnými zády do pohodlné polohy. Ruce nechte volně na kolenou nebo stehnech. Zavřete oči a chvíli klidně dýchejte, pozorujte svůj přirozený dech.
2. **Pránájáma mudra:** Zvedněte pravou ruku a ukazováček s prostředníčkem opřete o bod mezi obočím. Palcem ucpěte pravou nosní dírku a prsteníčkem levé nosní dírky.
3. **První cyklus:** Nadechněte se levou nosní dírkou. Poté ucpěte levou nosní dírku prsteníčkem, uvolněte palec a vydechněte pravou nosní dírkou. Dále se nadechněte pravou nosní dírkou. Po nádechu ucpěte pravou nosní dírku palcem a prsteníčkem uvolněte levý nosní otvor. Nyní pomalu vydechněte levou nosní dírkou.
4. **Opakování:** Tímto se dokončí jeden cyklus. Opakujte tento proces (nádech levou – výdech pravou, nádech pravou – výdech levou) po zvolený počet opakování, například 10–20krát, nebo po dobu 5 minut.
5. **Závěr:** Po dokončení cyklu volně dýchejte oběma nosními dírkami a pozorujte účinky. Srovnejte dech s normálním dýcháním a relaxujte.



Ivana Bochníčková
Klaním se životu
klanim.se.zivotu



Účinky

- Zklidňuje nervový systém a snižuje stres.
- Harmonizuje levou a pravou mozkovou hemisféru.
- Zlepšuje koncentraci a soustředění.
- Pročišťuje a revitalizuje dýchací systém a krev.
- Pomáhá při nespavosti a nervozitě.

Technika během: 50:50

Tato technika kombinuje 50% pozornosti věnované dechu a 50% pozornosti věnované vnímání okolí nebo tělesných pocitů. Cílem je rovnoměrné rozdělení pozornosti mezi vnitřní a vnější podněty, čímž se rozvíjí schopnost být přítomný.

Jak začít s praxí 50:50

1. **Příprava:** Najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit. Posaďte se do pohodlné pozice, ideálně s rovnou páteří.
2. **Prvních 50% - vnímání dechu:** Zavřete oči a soustřeďte se na svůj dech. Vnímejte, jak vzduch proudí dovnitř a ven. Nechte ho plynout přirozeně. Nesnažte se jej měnit, jen ho pozorujte.
3. **Druhých 50% - vnímání okolí/těla:** Po určité době (např. po několika nádeších a výdeších) přesuňte pozornost. Vnímejte zvuky ve svém okolí, ale bez hodnocení. Vnímejte pocity ve svém těle – teplo, chlad, lehký tlak. Někdo může tuto část praktikovat jako tzv. "body scan", tedy pomalé procházení pozornosti od chodidel až po temeno hlavy.
4. **Opakování:** Po několika chvílích vnímání okolí se zase vraťte k soustředění na dech. Tento cyklus opakujte. Pokud se vaše mysl začne ztrácet ve svých myšlenkách, jemně ji vraťte zpět k dechu nebo okolí, aniž byste na sebe byli přísní.
5. **Ukončení:** Jakmile se rozhodnete praxi ukončit, udělejte několik hlubokých nádechů a výdechů a pomalu otevřete oči.
6. **Stanovení času:** Zpočátku si stanovte kratší časový interval, například 5 minut denně, a postupně ho můžete prodlužovat.
7. **Trpělivost:** Pamatujte, že cílem není mít prázdnou mysl, ale naučit se vracet k přítomnému okamžiku pokaždé, když se vaše mysl zatoulá.



Ivana Bochníčková
Klaním se životu
klanim.se.zivotu



Technika po: Vědomé odpojení

Použijte tuto krátkou techniku po práci s klientem, setkání nebo náročné situaci. Pomůže vám ukončit předchozí děj, uzavřít emoční propojení a vědomě se navrátit zpět k sobě.

1. krok – Uvědom si, co právě teď prožíváš:
Zaujmi vzpřímenou pozici, zavři oči. Vnímej, co se děje v těle, jaké pocity, emoce, myšlenky či impulzy právě jsou přítomny. Jen si jich všímej, nic neměň.
2. krok – Zaměř se na dech:
Přesuň pozornost ke svému dechu. Vnímej každý nádech a výdech. Nech dech plynout přirozeně, bez řízení.
3. krok – Uvědom si celé dýchající tělo:
Rozšiř svou pozornost z dechu na celé tělo. Vnímej kontakt těla se zemí nebo židlí. Uvědom si své „tady a teď". Vědomě se vrať k dalším činnostem, které tě čekají.

Děkuji. Klaním se životu. Klaním se tobě.



Ivana Bochníčková
Klaním se životu
klanim.se.zivotu

