

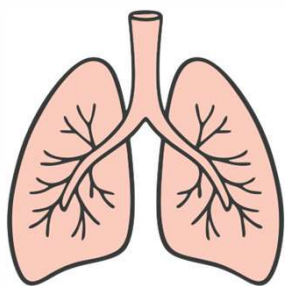


50 technik seberegulace

stabilizace ♦ dech ♦ tělo ♦ pozornost

Alžběta Skleničková

www.alzbeta.eu



50 technik seberegulace

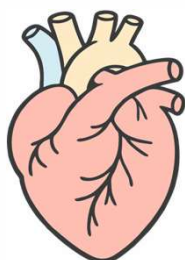


stabilizace ✦ dech ✦ tělo ✦ pozornost

- ✦ Najděte si každý den chvilku a zkuste si jednu techniku.
- ✦ Techniky můžete dělat sami nebo se svými blízkými. Vybírejte cíleně nebo jen náhodně.
- ✦ Můžete zkusit každý den něco jiného nebo týden opakovat stejnou techniku a prohlubovat její působení.
- ✦ Začněte s tím klidně v době, kdy je vám dobře. Zjistěte, jak to na vás funguje. Budete to mít připravené a odzkoušené na horší časy.

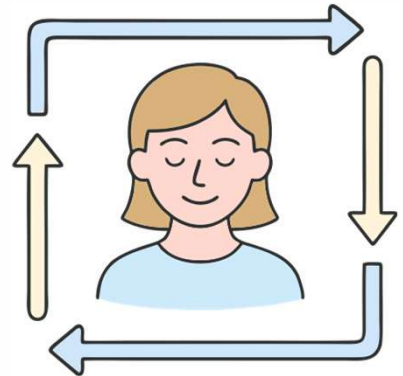
U dospělých mohou být seberegulační techniky účinným nástrojem při akutním stresu, úzkosti, nejistotě, strachu, před náročným jednáním nebo při potížích s usínáním.

U dětí fungují jako jednoduchá, strukturovaná technika, která podporuje rozvoj emoční regulace, soustředění a pocitu bezpečí. Nejlepší je, když děti vidí, jak vy sami techniku děláte a mohou začít se ptát, co to děláte. To je vede k tomu, aby to spontánně zkusily s vámi.

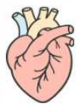


Krabicové dýchání

Nadechni se na 4 sekundy,
zadrž dech na 4 sekundy,
vydechuj 4 sekundy
a znovu zadrž na 4 sekundy.



Proč to funguje:

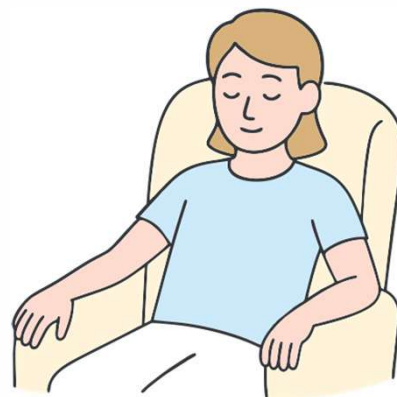


Mechanismus spočívá v aktivaci bloudivého nervu (nervus vagus) a parasympatického systému, což vede ke snížení srdeční frekvence, krevního tlaku a subjektivního napětí. Krátké zadržení dechu navíc zvyšuje toleranci na mírné zvýšení CO_2 v krvi, čímž se postupně snižuje přecitlivělost na stresové tělesné signály (např. bušení srdce).

Co se změnilo po 1 minutě používání:

Čelisti, lokty a břicho

Uvolni žvýkácí a mimické svaly.
Uvolni lokty, tím uvolníš i ramena.
Uvolni břicho a pohodlně se opři
na křesle. V tomto stavu můžeš
dobře řešit i složité situace.



Proč to funguje:



Uvolnění žvýkácích a mimických svalů snižuje napětí v obličeji, které je úzce spojené se stresovou reakcí. Povolení loktů pomáhá uvolnit ramena, kde se napětí často hromadí. Uvolněné břicho a opření zad podporují aktivaci parasymptiku, zpomalují dech i srdeční rytmus a zvyšují pocit stability. Zkuste to před náročným rozhovorem a během rozhovoru si kontrolujte, že máte stále uvolněné čelisti, lokty i břicho.

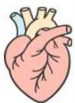
Co se změnilo po 1 minutě používání:

Koňské frkání

Při výdechu necháš rty u sebe, ale rty a tváře úplně uvolníš, takže vydáváš zvuk „brrr“, které odplaví napětí.



Proč to funguje:

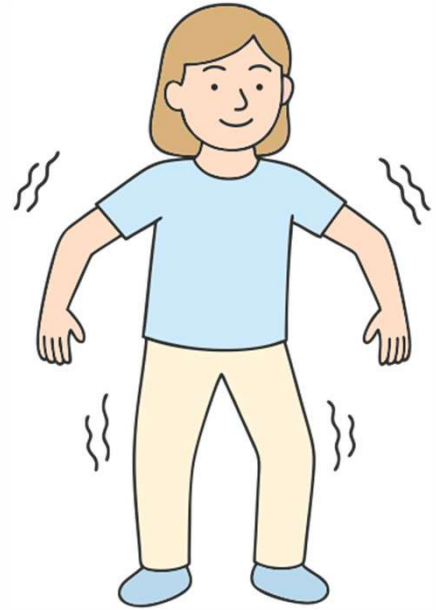


Odfrknutí při dlouhém výdechu (uvolněný výdech přes lehce pootevřené rty s vibrujícím zvukem) je jednoduchá technika regulace nervového systému. Prodloužený výdech aktivuje parasymptikus prostřednictvím bloudivého nervu, zpomaluje srdeční rytmus a snižuje napětí. Vibrační složka navíc uvolňuje oblast hrtanu, čelisti a obličeje a vytváří rychlý tělesný signál bezpečí.

Co se změnilo po 1 minutě používání:

Protřepání těla

Před nebo po emočně náročné situaci si protřepej ruce i nohy, uvolni hlavu a krouživými pohyby uvolni ramena. Volně u toho dýchej.



Proč to funguje:



Protřepání končetin a uvolnění ramen podle výzkumů snižuje svalové napětí a tlumí stresovou aktivaci.



Rytmický pohyb podporuje regulaci autonomního nervového systému a pomáhá snížit fyziologické vzrušení po emoční zátěži. Tělo se tak rychleji vrací do stavu stability a klidu.



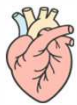
Co se změnilo po 1 minutě používání:

Uzemnění

Lehni si na podložku nebo se uvolni do křesla.
Vnímej oporu svého těla na všech místech propojení s podložkou.



Proč to funguje:



Vědomé vnímání opory těla aktivuje somatosenzorický systém a posiluje interoceptivní uvědomění, které podporuje regulaci emocí. Kontakt s podložkou zvyšuje pocit fyzické stability a bezpečí, čímž tlumí stresovou aktivaci. V období emoční nestability tak tato technika pomáhá obnovit vnitřní pevnost a návrat do rovnováhy.

Co se změnilo po 1 minutě používání:
