

Susanne Marx

GRADA®

15

nejlepších
metod,
jak
pomoci

sám sobě

Od zklidnění dechu po sílu vděčnosti



Susanne Marx



15 nejlepších metod, jak pomoci
sám sobě

Od zklidnění

dechu

po sílu

vděčnosti

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Dr. Susanne Marx

15 nejlepších metod, jak pomoci sám sobě

Od zklidnění dechu až po sílu vděčnosti

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z německého originálu knihy Dr. Susanne Marxové *Mein Taschencoach. Die 15 besten Selbsthilfemethoden von Atemberuhigung bis Quantenheilung*, vydaného nakladatelstvím VAK Verlags GmbH, Německo, 2012.

Originally published in the German language by VAK Verlags GmbH.

Author: Dr. Susanne Marx

German Title: *Mein Taschencoach. Die 15 besten Selbsthilfemethoden von Atemberuhigung bis Quantenheilung*

Copyright © VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2009, 4th edition 2012

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5247. publikaci

Překlad PaedDr. Marta Kališová

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 112

První české vydání, Praha 2013

Čtvrté německé vydání, Kirchzarten bei Freiburg 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4736-1

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8939-2 (ve formátu pdf)

ISBN 978-80-247-8940-8 (ve formátu ePUB)

Obsah

O autorce	7
O této knize	9
1 Uvolnění od hlavy k patě	13
2 Kruhové dýchání / čchi-kung	19
3 Zklidnění dechu podle Thich Nhat Hanha	27
4 Střídaté dýchání / jóga	33
5 EFT – Emotional Freedom Techniques	37
6 Ho'oponopono	47
7 Modlitba a odpoutání	51
8 Kvantové léčení	55
9 Sedona metoda	61
10 Cvičení s kameny	65
11 Úklid a vyklízení haraburdí	71
12 Děkuji! Síla vděčnosti	77
13 Vše je OK	81
14 Bezpečí přítomného okamžiku	87
15 The Work od Byron Katie	95
Seznam literatury	103

O autorce

Doktorka filozofie Susanne Marx je instruktorka a trenérka EFT (*Emotional Freedom Techniques – techniky emoční svobody*). Založila a vede Centrum pro feng-šuej a energetickou terapii v Bonnu, které nabízí vzdělávání i jednotlivá sezení zaměřená na feng-šuej, metodu EFT a jiné techniky energeticky orientované psychologie. Pravidelně přednáší a píše odborné knihy (v Německu je vydává nakladatelství VAK).

O této knize

V životě jsme jednou dole a jednou nahoře – ať už jde o záležitosti globální, jako je například momentální hospodářská krize, nebo o soukromé. Možná držíte tuto knihu v rukou z nějakého aktuálního popudu, nebo prostě jen ze zvědavosti – v obou případech doufám, že vám metody, tak jak jsou zde představeny, pomohou a budou vám právě tak cenným průvodcem v životních zvratech, jako mně.

Techniky, které jsou zde popsány, pocházejí ze zcela rozdílných tradic – jak západních, tak i východních. Všem je společné to, že se dají snadno použít, jsou vhodné jako svépomocné metody a především jsou účinné. Pro mne jsou mou „top 15“ a často mi pomohly v těžkých obdobích, abych se uvolnila, uklidnila a našla své řešení, místo abych kolem sebe viděla jen samé problémy.

Knihu je zpracována tak, že nejprve je každá metoda krátce představena a pak popsána formou praktického návodu. Kromě toho jsou zde tipy a pokyny, které usnadní práci s jednotlivými metodami. Dále je popsáno prostředí, odkud metoda pochází, a její účinek. Na konci každé kapitoly jsou odkazy na další metody v této knize, které se navzájem doplňují nebo rozvíjejí. Jestliže se vám například líbí kruhové dýchání (č. 2) a dělá vám dobře, pak se v každém případě vyplatí vyzkoušet střídavé dýchání (č. 4), zklidnění dechu (č. 3) a cvičení přítomného okamžiku (č. 14).

Cílem této knihy je nabídnout vám cvičení, které můžete snadno a hned vyzkoušet a použít přímo v obtížných situacích. Proto jsem je zredukovala na to podstatné. Odkazy na další literaturu vám poskytují možnost, abyste ty, které vás zaujaly, poznali detailněji. Možná vám některá z těchto technik poslouží jako start pro vaši vlastní cestu.

Cvičení mají na jedné straně okamžitý účinek – ihned uklidňují a prohlubují dýchání a tep, mění emoce a ujasňují a tříbí mysl a myšlenky. Na druhé straně čím častěji je budete používat, tím silnější bude účinek a změny ve vás samých budou hlubší a trvalejší.

Některé z těchto metod trvají jen několik minut, na jiné je zapotřebí více času. V každém případě by bylo dobré, kdyby vás po dobu cvičení nic nerušilo a mohli jste se soustředit sami na sebe. Právě v těžkých dobách je důležité brát sebe sama vážně a častěji si dopřát odstup. V buddhistickém textu Samyutta Nikaya se o tom píše: „I kdybys prošel všechny kouty světa, nepotkal bys bytost, která by si zasloužila více dobroty srdce než ty sám.“ To je naprostá pravda.

Přinejmenším stejně důležitá jako čas je i pozornost. Čím více se vám během cvičení podaří nemyslet na starosti a nesháze a soustředit se na cvičení, tím silnější bude jeho účinek. Odsuňte proto všechny své problémy co nejvíc stranou (pak se jim zase hned můžete věnovat, ony se neztratí – to slibuji!) a dopřejte svému tělu i myslí krátký odstup. Jestliže během některého cvičení zpozorujete, že jste se v myšlenkách zatoulali a jste duchem nepřítomni – výborně! Vraťte se prostě zpátky k tomu, co právě děláte, a buďte hrdí na to, že jste to postřehli.

Výklad k prostředí a účinku jednotlivých metod je z důvodů místa velmi zkrácený a popisuje můj pohled a mé chápání, popř. mé vlastní zkušenosti.

Než teď přejdeme k praktické části a jednotlivým metodám, chtěla bych vás seznámit se svým oblíbeným citátem kabaretního umělce Hanse Dietera Hüsche, který řekl:

*„Kapitulace často,
rezignace nikdy,
optimismus jen bezděky,
naděje vždycky.“*



Uvolnění od hlavy k patě

Oč jde

.....

Tato technika uvolnění je záměrně uvedena hned na začátku knihy. Je vhodná jako příprava pro další metody, ale je i sama o sobě uklidňující a uvolňující. Nenechte se mýlit její zdánlivou jednoduchostí nebo pocitem „hm, to přece už znám“ – je účinná!

Popis/Technika

.....

Následující text si několikrát přečtete nebo si ho namluvte na přehrávač. Zajistěte si, aby vás asi 15 minut nikdo a nic nerušilo a pohodlně se posaďte nebo položte. Pusťte si svou nahrávku, nebo pracujte s textem z paměti.

- Vnímám podložku, na které sedím nebo ležím, a oproštuji se od hlavy po paty od všeho, co mě sužuje nebo zatěžuje.

(krátká přestávka)

- Moje kůže na hlavě se uvolňuje.
- Čelo se mi vyhlazuje, obočí se uvolňuje.
- Tváře se povolují a uvolňují.
- Uši relaxují, jsou uvolněné a vzdálené.
- Klouby čelisti se uvolňují a dostávají se do přirozené, uvolněné pozice.
- Jazyk leží v ústech volně.
- Hrtan je volný a klesá dolů.
- Můj krk se prodlužuje a oblast šíje se uvolňuje.
- Moje ramena klesají dolů a uvolňují se.
- Horní části paží se uvolňují a klesají dolů, předloktí a dlaně jsou povolené.
- Můj hrudní koš je uvolněný a široký.

(krátká přestávka)

- Horní část břicha se uvolňuje, pak dolní část břicha a pánev. Vnímám svůj dech a pozoruji, jak se břicho při každém nádechu zvedá a pak klesá.

(krátká přestávka)

- Moje pozornost putuje po páteři od prvního obratle dolů až ke křížové kosti a kostrči a každý obratel se přitom uvolňuje a povoluje.
- Dolní část zad se uvolní a je zcela povolená, sedací svaly se uvolní a svaly na stehnech jsou zcela volné a vzdálené.
- Cítím svá uvolněná stehna, podkolenní jamky a lýtka.
- Klouby na nohou a chodidla jsou volná a povolená.
- Představuji si, že mám mezi prsty na nohou vzduchové polštářky, které se při nádechu roztahují a při výdechu stahují.

(krátká přestávka)

- Jsem zcela uvolněný a povolený.

Zůstaňte teď několik minut ležet a užívejte si své uvolnění. Pak začněte pohybovat prsty na rukou a nohou, protáhněte se, zhluboka se nadechněte, vydechněte a pomalu vstaňte.

Tipy a pokyny

.....

Toto cvičení můžete provádět i vsedě, ačkoli vleže bude uvolnění pravděpodobně hlubší.

Při nahrávání mluvejte pomalu a klidně a na vyznačených místech **udělejte přestávku asi 30 vteřin**.

Pokud chcete, můžete si nechat text předčítat jinou osobou. Pro mnoho lidí je však vlastní hlas příjemnější, protože je jim „známý“ a má rytmus jejich vlastního dechu. „Cizí“ hlasy musí být opravdu „ty správné“, abychom se mohli skutečně uvolnit.

Na začátku je vhodné používat daný text, později si můžete cvičení pozměnit nebo rozšířit. Přesto je dobré i pak s textem znovu pracovat – jednak proto, že můžete prostě jen naslouchat a nemusíte se koncentrovat (to je důležité zejména ve velmi obtížných situacích), a také proto, že pak máte jistotu, že jste na nic nezapomněli ani nic nevynechali.

Pokud je pro vás uvolnění některé části těla těžké, můžete tu část těla napřed trochu napnout a pak vědomě znovu uvolnit nebo povolit (tehdy se používá v progresivním uvolňování svalů podle Jacobsena).

Celé uvolňovací cvičení trvá asi deset minut, dopřejte si ale potom, jak už jsem řekla, ještě několik minut klidu a pak se znovu pomalu vraťte do přítomnosti.

Toto cvičení je velmi vhodné provádět večer **před spaním**. Mám zkušenost, že pak spím mnohem lépe a další den mám více síly a energie na to, co mě čeká. Cvičení však můžete provádět kdykoli, např. při jízdě vlakem nebo autobusem cestou do práce (samozřejmě ne v autě, když sedíte za volantem!).

Zejména když hodně cestujete nebo máte-li právě za sebou těžké období, osvědčilo se mít s sebou stále přehrávač jako první pomoc. Kdykoli se naskytne příležitost, můžete se v klidu na chvíli posadit a uvolnit se od hlavy k patě.

Prostředí

.....

Tento způsob uvolnění vychází spíše ze západní tradice. Uvolňovací cvičení však znají téměř všechny kultury, často jako přípravu pro další techniky. Na západě má tato myšlenka dvě velmi známá pokračování, a sice v autogenním tréninku Johannese Heinricha Schultze a v progresivním svalovém uvolnění podle Edmunda Jacobsena.

Účinek

.....

Cílem tohoto cvičení je pokles svalového napětí pod normální úroveň (většina lidí v západní společnosti má lehce zvýšené základní napětí), čímž dojde k uklidnění vegetativního nervového systému. Vegetativní nervový systém, nazývaný též autonomní nervový systém, řídí životně důležité funkce jako tep, dýchání, krevní tlak, trávení a látkovou výměnu. Je autonomní a dá se ovlivnit jen nepřímo, např. pomocí svalového uvolnění, dýchání, jógy nebo cvičením čchi-kung. Při tomto cvičení využíváme pozitivní efekt zpětné vazby: Vždy, když jsme klidní a uvolnění, uvolní se naše svaly a dýchání se zklidní

a prohloubí. Stejně to funguje i obráceně. Když své svaly vědomě uvolníme a dech prohloubíme, můžeme v důsledku (účinkem uvolněného vegetativního nervového systému) přivodit příčinu (uvolnění vegetativního nervového systému). (Chovám se tak, jako bych byla uvolněná, a tím se skutečně uvolním.)

Pozitivní efekt tohoto cvičení je kromě jiného i v tom, že po určitém nácviku budete moci zcela vědomě navodit svalové uvolnění (a tím i pozitivní efekt na neurovegetativní systém). **Čím častěji budete toto cvičení provádět, tím rychleji a lépe bude působit.** Může za to tzv. pozitivní efekt návyku: Jakmile se položíte a uslyšíte první slova, váš organismus se rozpomene na dřívější cvičení a staví na něm.

Další doporučené techniky

.....

- Kruhové dýchání / čchi-kung
- Střídavé dýchání / jóga



Kruhové dýchání / čchi-kung

Oč jde

.....

Tato technika dýchání vychází z čchi-kung a poskytuje vynikající možnost působit zcela cíleně na vegetativní nervový systém a vlastní tok energie v těle. **Zatímco dýchání jin uklidňuje, dýchání jang povzbuzuje krevní oběh a úroveň energie.** Obě formy dýchání můžete také kombinovat. Na této technice je zvláštní to, že navzájem kombinuje pohyb a dýchání – proto se hodí i pro ty, kterým se čistě uvolňovací cvičení nedaří.

Popis/technika

.....

Tato technika se nazývá kruhové dýchání proto, že u obou jejích forem paže během nádechu a výdechu opisují kruh. Kruhové dýchání má tři různé stupně. Při stupni 1 provádíte jen pohyb, aniž byste dbali na dech. U stupně 2 kombinujete pohyb se svým dechem, přičemž dech má přednost. To znamená,

že děláte pohyb tak dlouho, jako trvá váš nádech a výdech. U stupně 3 kombinujete kruhové dýchání navíc ještě s pohybem energie v těle, který si zprvu představujete a pak skutečně vnímáte.

Dýchání jin

Postavte se volně s nohama mírně rozkročenýma (na šíři ramen), pokrčte je lehce v kolenou a sklopte pánev trochu dopředu, jako byste se chtěli posadit na židli. Na dobu cvičení tak narovnáte přirozený tvar páteře („S“) a tím usnadníte tok energie v celém těle.



Stupeň 1

Zaujměte výše popsanou výchozí pozici a nechte paže svěšené. Nyní zvedněte lehce ohnuté, uvolněné paže otočené dlaněmi vzhůru obloukem nahoru po stranách těla, až se téměř potkají nad vaší hlavou. Poté je nechte před tělem s dlaněmi obrácenými dolů klesnout směrem k podlaze. Když jsou paže na úrovni vaší pánve, rozevřete paže ven a s dlaněmi obrácenými vzhůru začněte s pohybem znovu od začátku. Proveďte pohyb několikrát po sobě, aniž přitom sledujete svůj dech.

