

## PRAKTICKÁ CVIČENÍ SE STRACHEM

Během své lékařské praxe jsem přišel na to, že pro mnohé lidi je těžké přemoci strach proto, že neovládají efektivní strategii práce se svými emocemi. Nedokážou kontrolovat své pocity. Většinou se snaží od nepříjemných pocitů odpoutat, nebo spíše na ně zapomenout. Ale to je od základu nesprávné, protože v důsledku takového vztahu ke svým negativním emocím se tyto emoce vytlačují do oblasti podvědomí, kde jsou celé roky uloženy, způsobují množství nepříjemností a jsou základem vzniku mnohých nemocí.

Když pracujeme se strachem, je velmi důležité nepotlačovat ho, ale vyvést ho na vědomou úroveň. v 50 % případů už jen to stačí, abychom se strachu zbavili. Jak to udělat?

Už jste si položili tyto otázky:

*Jak zjistím, že mám strach?*

*Jaká představa, spojená se strachem,  
je v mém podvědomí?*

*Z koho nebo z čeho mám strach?*

*Kdo nebo co mne znepokojuje?*

*Kdo nebo co mne ohrožuje?*

*Kdy se u mne poprvé projevil tento po-  
cit?*

*Je tento pocit přítomný stále, nebo  
vzniká pouze v jistých životních momen-  
tech? Jaké jsou to situace a s kým/čím  
jsou spojeny?*

Některým lidem se hrozné představy velmi jasně a barvitě zobrazují ve fantazii, a jiní zase musí vynaložit námahu, nebo se naopak uvolnit, aby si na nepříjemné obrazy vzpomněli. Pomohou při tom výše uvedené otázky. Takové otázky nazývám „magickými“, protože odpovědi na ně nám mohou pomoci vysvětlit představy nebo vzpomínky, ukryté v podvědomí a vytvářející napětí. S těmito obrazy, když si je uvědomíme, je možné pracovat. Uvedu alespoň některé metody transformace negativních představ.

## **Zbavte se strachu pomocí techniky *udijána bandha***

Je známo, že strach vede k poruchám dýchání. Proto vykonáváním některých dechových technik můžeme strach zmenšit, nebo se ho úplně zbavit.

V této knize bych vás rád seznámil s velmi starou a účinnou technikou *pránajámy* – *udijána bandha*, která umožňuje kontrolovat stoupající proud *prány*.

Významný indický světec Dévraha Baba, který se dožil více než 250 let, soustavně udržoval *udijána bandhu*. Říkával, že tato technika nejen zbavuje pocitů strachu, ale také prodlužuje život.

### *Popis cvičení*

Postavte se rozkročmo, s nohama na šířku ramen. Trup trochu předkloňte, natáhněte ruce a položte je na mírně sehnutá kolena.

Po plném nádechu pomalu vydechněte všechny vzduch beze zbytku z plic, vtáhněte břicho a přitom co nejvíce zvedejte bránici, jako kdyby všechny vaše vnitřní orgány zmizely. Toto vtahování břicha může být ještě účinněj-

ší, prohneme-li kříže a podepřeme se oběma rukama v kolenou.

Když budete cítit potřebu nadechnout se, vykonejte klidný nádech.

Po obnovení dýchání pránajámu několikrát opakujte. Začněte s 2 – 3 opakováními a později postupně opakujte až 9 x.

Zpočátku to není lehké, protože svaly, které se při tomto cvičení zapojují, obvykle pracují nezávisle na naší vůli, a zde se musí stát „vědomými“. Ale postupně to za předpokladu nevyhnutné koncentrace můžete dosáhnout.

Tento druh pránajámy se doporučuje cvičit pouze s prázdným žaludkem.

Udijánu bandhu je možné dělat i vsedě.

## **Tvořivý přístup**

Tato metoda je zvláště efektivní v případě dětí nebo dospělých, kteří mají velmi dobře rozvinutou fantazii. Je možné ji použít při jakémkoliv druhu strachu.

Princip této metody spočívá v tom, že představu hrůzy přetransformujeme na takovou představu, která v nás vyvolává jiné pocity, odlišné od strachu.

Představu strachu je možné udělat komic-kou, přidat nebo dokreslit k ní něco, díky čemu ztratí svou hrozivou sílu. Jestliže se například bojíte svého šéfa, představte si ho v dupačkách, s chrastítkem a plačícího. Budete k němu přechovávat úplně jiné emoce! Možná i zatoužíte projevit mu starostlivost.

Ještě jeden příklad: Vaše dítě se bojí tmy. Zdá se mu, že spod postele vylézají strašidla. Jestliže jste mu už vysvětlili, že strašidla neexistují, ale stále se bojí, zkuste udělat toto: Kupte kouzelnou hůlku, nebo ještě lépe, udělejte ji vlastnoručně. Zabalte ji do pěkné krabičky, slavnostně ji dítěti odevzdejte a řekněte mu, že jste byli u neobvyklého lékaře a ten vyrobil zvláštní kouzelnou hůlku, která pomocí kouzelného zaklínadla (i to byste měli vymyslet sami) proměňuje všechna strašidla na krásné květy (nebo třeba na malé hrochy, podle toho, co se bude dítěti více líbit). Případně se můžete dohodnout s nějakým lékařem a s dítětem k němu skutečně zajít.

Potom pomůžete dítěti vykonat tuto krásnou přeměnu. Vysvětlete mu, že kouzelná hůlka musí být u jeho postele a že ji bude moci kdykoliv použít.

Za několik dní zpravidla dítě na kouzelnou hůlku zapomene, nebo ji vrátí rodičům, aby pomohla také jiným dětem přemoci strašidla...

Všeobecně platí, že je vhodné uplatnit tvořivost a hrozivou představu přetvořit.

Vykonejte to několikrát, velmi rychle. Činnost postupně zautomatizujte.

## **Přidání pozitivní představy k původní představě**

Při této metodě využíváme sílu pozitivních představ na neutralizaci negativních představ. Takový postup umožňuje zmírnit intenzitu nepříjemných pocitů a v některých případech pomáhá strach úplně přemoci.

### *1. krok: Výběr pozitivní představy*

Vytvořte si představu, která se vám spojuje s pocitem pokoje a bezpečí.

Například horské jezírko s ideálně hladkým povrchem, mohutnou borovicí, nebo meditujícího Buddha. Důležité je objevit nějakou takovou představu v hloubce svého podvědomí. Dokáže to každý.