



ROZVOJ OSOBNOSTI 02. 09. 2020

Víte, jak meditovat? Meditace může být účinný lék proti stresu

Největším nepřítelem je v dnešní době stres. A nejen ten v práci. Jsme unavení, přetažení a často se zbytečně nervujeme. Přitom je dávno vědci...

Meditace je slovo, které se mezi lidmi čím dál tím více šíří. Jsme unavení, vystresovaní, potřebujeme si odpočinout. Ale nemáme na to čas. Meditace nám může pomoci, když jsme přetažení. Pomůže nám zklidnit se. Ale víte, jak meditovat, aby to bylo správně?

Meditace umí zajistit klid i pohodu. Umí odstranit také smutek, stres nebo špatnou náladu. Jak meditovat se můžete naučit i na nejrůznějších kurzech nebo seminářích. A stojí to za to. Protože metoda meditace skutečně funguje.

Meditace pomůže zahnat stres

Největším nepřítelem je v dnešní době stres. A nejen ten v práci. Jsme **unavení, přetažení a často se zbytečně nervujeme**. Přitom je dávno vědci potvrzené, že **potlačovaný stres může způsobovat řadu zdravotních obtíží**. A způsobuje nejen bolest těla, ale i duše. Musíme se proto naučit filtrovat jej z těla ven. Právě s tím nám může **pomoci meditace**. Někdy ji může doplnit i správně zvolená mantra, která meditaci provází. Naučte se [odpočívat, relaxovat a provádět meditace](#) tak, aby vašemu **tělu co nejvíce prospívaly**. Tím se zbavíte i nezdravého napětí a negativních vlivů z okolí. Správně provedená meditace však vyžaduje jasná pravidla. **Naučíme vás, jak meditovat.**

Správný návod, jak meditovat

Nejprve si musíte rozmyslet, **kdy chcete meditace provádět**. Jako ideální čas se hodí ráno nebo večer. Ráno je vhodné meditace propojit se cvičením. K tomuto účelu se skvěle hodí například **cvičení Pět Tibeťanů**. Večer je pak dobrý čas pro klidnou meditaci. Nejlepší doba je **před večerí nebo až těsně před spaním**.

Řekněte rodině, že **potřebujete chvíli klidu pro sebe, aby vás nevyrušovali**. Najděte si útulné a prostorné místo, kde vám bude dobře. Pusťte si aromalampu nebo odpařovač éterických olejů. Zkrátka něco, kam budete moct nakapat čisté vůně a ty následně inhalovat. Skvěle se pro meditace hodí **levandule, růže nebo například jasmín**. I když preference vůní jsou velmi individuální. Vůně by ve vás však měla vzbuzovat klid a uvolnění. Uvařte si čaj a uvolněte se. Chvilí jen tak [sedíte, zavřete oči a úplně „vypněte“ hlavu](#). Zapomeňte na veškeré své starosti. Na celý svět kolem. **Soustředte se jen na chvíli „ted' a tady“**. Nic vás nesmí rušit, ani vlastní myšlenky. **Telefon máte samozřejmě vypnutý** anebo ve vedlejší místnosti. U meditace nemá co dělat.

Jak meditovat: Cesta přes relaxaci

Jakmile budete zcela uvolnění a ponoření sami do sebe, může meditace pokračovat dál. Posadte se ideálně na zem, **nejlepší je poloha lotosového květu**. Tedy poloha přímo určená pro meditace. Je to jednoduše **sed na zkrřížených nohou**. Pokud je vám tato poloha nepříjemná nebo je dokonce bolestivá, pak si lehněte na záda a zcela se uvolněte. Pro meditace je uvolnění celého těla zásadní. Postupně uvolňujte celé tělo a **soustředte se na to, že každý centimetr vašeho těla je maximálně uvolněný a odpočívá**. Celé tělo zbavujete napětí. U meditace se zcela zklidněte. Pomalu se zhluboka nadechněte a pomalu vydechněte. S každým výdechem se více a více uvolníte.



Dýchejte velmi pomalu, přirozeně a zlehka. Postupně uvolňujte celé tělo, odshora dolů. Vnímejte svůj dech.

Návod, jak meditovat

Meditace je věc příjemná a účinná. Jen vědět, **jak správně meditovat**. Do meditace se můžete pustit právě teď, když **máte za sebou fázi relaxace**. Pokud vás budou obtěžovat myšlenky, nechte je plynout. Nevěnujte jim pozornost, **jen je nechte plynout**. Po čase vás přestanou rušit úplně. Chce to jen cvik. A **ted' přijde na řadu i mantra**. Ta je nezbytnou **součástí kvalitní meditace**.

Mantra v průběhu meditace

[Mantra se při meditaci využívá velmi často](#). Nejvíce se používá **ve východních náboženstvích, jako například buddhismus nebo hinduismus**. Mantra je vlastně **opakované recitování jednoho slova či tónu**. Bývá to součástí každé meditace. Za úkol má podpořit přirozenou schopnost mydli zklidnit se a soustředit. **Umí nás dostat do okamžiku „tady a teď“**. Mantra má za úkol pomoci nám k vysvobození – ať už **od stresu nebo vyčerpání či únavy**. Mantra se odříkává u meditace buď **nahlas, šepem nebo jen myšlenkou**. Je na vás, co vám nejvíce vyhovuje.

Mantra: Nejznámější buddhistické mantry a jejich význam

- ÓM - **odstraňuje pýchu** a zmírňuje působení ega
- MA - pomáhá při žárlivosti a **zahání vliv ega**
- NI - pomáhá se lépe **odpoutat od všeho, co nás trápí**
- PĚ - posiluje naši **duši i tělo**, dává nám sílu
- ME - **odstraňuje** chamtivost a **vše negativní**
- HUNG - **zahání hněv** a odvádí nás ze světa paranoie

Autor článku: [Monika Poledníková](#)