

# Techniky pro lepší noční spánek



Nová technika dechu má stejně jako jóga plně zklidnit vaši mysl a uvolnit všechny nepotřebné emoce...

Čaje, éterické oleje, zákaz výskytu modrého světla, to vše a mnoho jiného jako nespočet již existujících léků na nespavost slibujících lepší noční spánek... Jenže co opravdu funguje a navíc neškodí?

Léky to jednoznačně nejsou. Bylinné čaje fungují až za nějaký čas. A tak, pokud stále ležíte ve své posteli a ne a ne zabrat, počítání oveček jste již vzdali, může pro vás být odpovědí nová japonská dechová technika zvaná „měsíční dýchání“ - a vše, co vyžaduje, je stlačení jedné nosní dírky a dýchání druhou. Ano, přesně tak jednoduché to je...

Abyste nechali „měsíc“ dýchat vaším tělem, mimochodem technikou zvanou v sanskrtu jako čandra bhédana, vše, co musíte udělat, je lehnout si a pravým palcem jemně zavřít pravou nosní díрку. Pak vdechujete a vydechujete skrze levou nosní díрку.

Technika, která slibuje skvělý noční spánek, má zklidnit mysl natolik, že se sama začne vznášet nad všemi starostmi a myšlenkami, byla nedávno popsána v knize Kaizen: Japonská metoda transformace návyků, krůček po krůčku, vydaná poradkyní na spánek Sarah Harvey.

„Máte-li potíže se spánkem, podělím se s vámi o krátké dechové cvičení, které vám jistě pomůže v okamžiku, kdy jsou 3 hodiny ráno a vaše mysl kmitá sem a tam pod náporom mnoha nesmyslných myšlenek,“ napsala Harvey.

Měsíční dýchání je oblíbenou relaxační metodou mezi jogíny, kteří věří, že celkově zlepšuje spánkový cyklus.

Pokud na vás přeci jen tato metoda nebude fungovat, doporučuje Harvey zkusit stejnou techniku, ale tak, že zapojíte obě nosní dírky, které budete střídát.

„Tato metoda se nazývá nádí šódhana neboli alternativní dech a jde o opravdu jednoduchý způsob, jak rychle zklidnit mysl a vyrovnat se s emocemi.“ Metoda vhodná nejen na usnutí, ale také kdykoliv, kdy vás zastihne stres či úzkost. „Skutečně to pomáhá, učíme se tím plně soustředit mysl a stisknout tlačítko reset na nervový systém, kdykoliv je třeba,“ vysvětluje.

Podle vědců praxe zaměřená na dech, kterou jogíni a buddhisté již dlouho používají, má mimo jiné kognitivní výhody, mezi něž patří zvýšená schopnost soustředit se, snížené putování mysli a tím pozitivnější emoce.

Pokud špatně spíte, protože vás stres a s ním spojené myšlenky nenechají vydechnout, je tato technika hodna alespoň vyzkoušení. Sami pak můžete posoudit, nakolik byla účinná.

- připravila: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com