

Jóga jako lék na nespavost



Jedna, dvě, tři... 25, 26... 527 oveček a pořád nic, budík ukazuje dvě hodiny ráno, a čím víc se snažíte usnout, tím to pochopitelně víc nejde. Teplota v pokoji je vzorně nastavená, okna zatemněná, elektronika z místnosti odstraněna stejně jako pes z vaší postele, a nervový systém si přesto jede, jako kdyby bylo právě poledne.

Třetina z nás zažila problém s nespavostí

Občasný problém se spánkem zažila více než třetina z nás a každý desátý je pak chronický nespavec. Přestože odborníci stále polemizují, proč vlastně 30 procent života prospíme, obecně se dá říci, že spánek potřebujeme pro celkovou regeneraci organismu. Chronický nedostatek spánku pak vede k řadě zdravotních problémů, mimo jiné k poruchám imunity, depresím či chronickým bolestem. Ne nadarmo se spánková deprivace používala jako nejkrutější forma mučení (matky nespavých dětí jistě potvrdí). Insomnie - porucha usínání nebo kontinuity spánku (probouzení se v noci) stojí stále více v popředí medicínského zájmu a existuje řada způsobů jak se proti ní postavit. Kromě terapie nebo psychofarmak už dnes existují jasně měřitelné účinky jógové praxe na zlepšení spánku.

Jóga pomáhá k odstupu od problémů

Jóga redukuje stres, zejména pak snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu a uvolňuje svalové napětí. Lidé, kteří trpí nespavostí, nemají povětšinou výrazněji více stresorů v životě než ti, kteří spí jako Šípková Růženka. Ale mají tendence zátěžové situace v životě více prožívat a reagují na ně více intenzivně. Nervový systém je tak více aktivovaný. Většina z nás žije poměrně hektický život a v průběhu dne se nacházíme ve stavu „fight or flight“. Obrana nebo útěk je alarmová reakce sympatického nervového systému (SNS) na stres. „Nervový systém je vyšroubovaný, sympatický nervový systém je aktivní, stejně tak mozkové okruhy, které vás tak drží vzhůru a nemůžete usnout,“ popisuje příčiny problémů se spánkem učitel iyengar jógy a lékař Roger Cole.

Tím, že se nervový systém uklidní, vytvoří se určitý odstup od situací, ve kterých se člověk průběžně nachází. Ať už se jedná o problémy v rodině, nebo konflikty se šéfem. A opačně, pokud je naše prožívání méně neurotické, vytváříme si tak větší nadhled nad vnějšími okolnostmi a zároveň vytváříme vnitřní klid. Ovládat vůlí nervy je opravdu jen pro ty, kteří už dosáhli osvícení. Nicméně můžeme použít své tělo a dech jako nástroj k tomu, aby se aktivoval parasympatický nervový systém (PNS), který už za každého odvede práci snížení tepu, krevního tlaku, dechové frekvence a přivádí náš organismus z vybuzeného stavu do stavu regenerace a odpočinku. S tím se pojí redukování myšlenkové vaty, nekonečného a nekontrolovatelného přemílání, které nám právě brání usnout.

Jak na to?

Ásanová praxe má pozitivní účinek na naši vnitřní rovnováhu a nervovou homeostázi. Parasympatický nervový systém (PNS), jenž je neaktivnější, právě když spíme, se uvádí v činnost zejména prováděním předklonů (vsedě) a dále ásanami typu džalandhára bandha (krční zámek), kdy přitisknutím brady ke krku vzniká tlak na nerv bloudivý (nervus vagus). Doporučuje se provádět 3-10 pozic. Neexistuje ortodoxní vzorec, jak dlouhá by měla být „spánková sekvence“. Každý z nás je individuální a na základě vlastní zkušenosti a vnímání sebe sama si praktikant sám určí, co mu vyhovuje. Stejně tak se může lišit čas, kam v průběhu dne cvičení zařadit. Někomu sedí více večer (ne však těsně před spaním), jinému pozdní odpoledne po práci. Důležité však je, aby jógová praxe byla ve svém celku vyvážená. Kromě zklidňujících pozic by se tak měly praktikovat i ty energizující ásany, jako jsou záklony, pozice ve stoji nebo rotace (lépe ráno či dopoledne).

Umění vydechnout

Kromě jógových pozic hraje důležitou roli i dech. D. K. Shridar z Krishnamacharya Yoga Mandiram centra poukazuje na prodloužený výdech, díky kterému se zlepšuje schopnost usnout a pozdvihne se kvalita spaní celkově. Pozornost se zaměřuje na dech s postupným prodlužováním výdechu. Celou dobu se dýchá nosem a při výdechu se nejdříve počítá do čtyř stejně jako při nádechu. Nádech zůstává na čtyři doby a výdech se prodlouží na šest, osm, pro pokročilé jogíny až na deset či dvanáct dob. Nikdy nesmí vzniknout jakákoliv tenze a lapání po dechu. Dobrá zpráva je, že toto se dá provádět už rovnou v posteli. A ještě jeden „trik“. Jogíni si všimli, že ta nosní dírka, která je výš, má tendenci dominovat při našem dýchání. Pokud tedy spíte na boku, spěte napravo. Dominovat tak bude levá nosní dírka, která je právě napojená na parasympatický nervový systém (PNS), a navozuje se tak nervová stabilita.

Bytí místo děláni

Samotná jógová sekvence není samospasitelná, pokud jsme ve stavu myšlenkového chaosu, základem je fyzická a mentální synchronicita. Pokud tedy člověk praktikuje, ale zároveň u toho přemýšlí, jak se večer bezvadně nají a druhý den to na poradě šéfovi nandá, kýžený efekt se ztrácí. Sice něco děláte, ale mysl je někde jinde. Bytí pak znamená, že dýcháte a uvědomujete si dech, cvičíte ásanu a vnímáte nastavení těla, meditujete v pohybu. Pokud se pozornost ztratí, stane se z jógy prostý strečink. Rozbíhavostí myšlenek trpíme všichni, ale právě jóga nás učí je jemně uchopit a vrátet zpět k tématu. Pokud se analyzování pracovních nebo osobních záležitostí nedaří zastavit, Roger Cole doporučuje: „Řekněte si sami sobě, že o tomhle problému budete přemýšlet až zítra ráno v 9 hodin.“

Dobrou noc.

- autor: Apolena Mortensen Tůmová
- www.yogazone.cz
- foto: Shutterstock.com