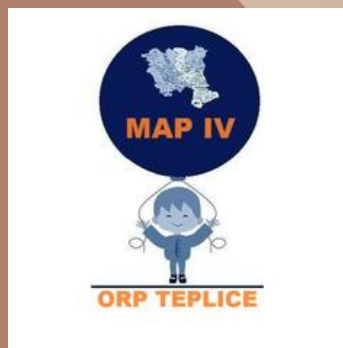


Techniky pro kvalitnější spánek a duševní zdraví



Spolufinancováno
Evropskou unií

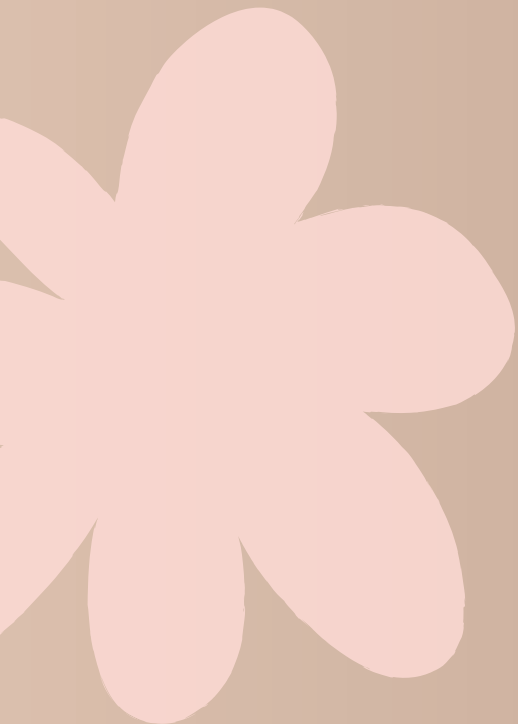



Bc. Klára Nejedlá

lektorka jógy



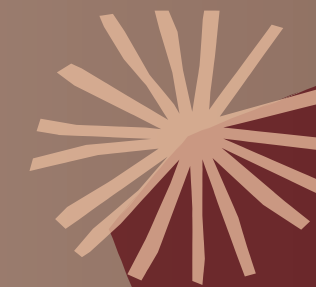
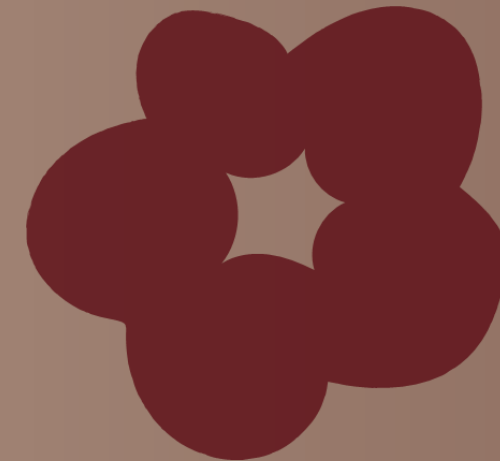
Význam spánku

- **Regenerace těla:** Spánek podporuje obnovu buněk, posiluje imunitní systém a udržuje fyzickou pohodu.
 - **Psychické zdraví:** Kvalitní spánek přispívá k emocionální stabilitě a zlepšuje náladu.
 - **Kognitivní funkce:** Nedostatek spánku ovlivňuje paměť, soustředění a rozhodovací schopnosti.
 - **Stres a spánek:** Vyšší úroveň stresu může zhoršovat kvalitu spánku, čímž vzniká bludný kruh.
- 
- 

Prodloužený dechový cyklus

pro zklidnění před spaním

- **Snížení srdeční frekvence:** Prodloužený dech zpomaluje tep, což napomáhá uvolnění těla a mysli.
- **Aktivace parasympatického nervového systému:** Tato technika stimuluje parasimpatikus, který podporuje relaxaci a regeneraci.
- **Snížení aktivity sympatického nervového systému:** Pomáhá utlumit reakci "bojuj nebo uteč", čímž se snižuje stres a úzkost.
- **Podpora vyváženosti autonomního nervového systému:** Umožňuje harmonizaci mezi sympatickým a parasympatickým nervovým systémem, což přispívá k celkovému klidu.
- **Zlepšení schopnosti regenerace:** Relaxace stimulovaná touto technikou podporuje fyzickou a psychickou obnovu během spánku.



Rituály před spaním



- **Pravidelný režim:** Stejný čas na spaní a vstávání.
- **Omezení modrého světla:** Bez elektroniky 1 hodinu před spánkem.
- **Dechová cvičení:** Uklidňující techniky pro relaxaci.
- **Teplá koupel:** Uvolnění svalů a příprava na spánek.
- **Čtení nebo hudba:** Klidné aktivity pro podporu relaxace.
- **Lehké protahování:** Uvolnění napětí v těle.
- **Klidné prostředí:** Tma, ticho a optimální teplota.

Cvičení, mindfulness a relaxace před spaním

CVIČENÍ	MINDFULNESS	RELAXACE
<ul style="list-style-type: none">• Zpevnění těla• Zlepšení spánkové kvality	<ul style="list-style-type: none">• Zaměření na přítomnost• Zklidnění mysli	<ul style="list-style-type: none">• Uvolnění napětí• Příprava na spánek
<p>"Tělo je chrám, který potřebuje péči."</p> <p>"Kvalitní spánek je odměnou za aktivní den."</p>	<p>"Žijte v přítomném okamžiku, protože to je jediný čas, který máte."</p> <p>"Vědomá relaxace je cesta k duševnímu klidu."</p>	<p>"Uvolnění je základem pro obnovu energie."</p> <p>"Dech a klid jsou spojenci pro klidný spánek."</p>

Jógová sestava pro lepší usínání 10 min.

- **Všímavost + dechová technika “Nadi Shodhana” – 1 minuta**
- **Supta Baddha Konasana (Ležící pozice spojeného úhlu) – 2 minuty**
- **Jathara Parivartanasana (Ležící rotace) – 2 minuty**
- **Viparita Karani (Nohy na stěně) – 2 minuty**
- **Apanasana (Kolena k hrudi) – 1 minuta**
- **Savasana (Relaxační pozice) – 2 minuty**



Děkuji za pozornost.

"Spánek je nejlepší meditace." – Dalajláma



Spolufinancováno
Evropskou unií

