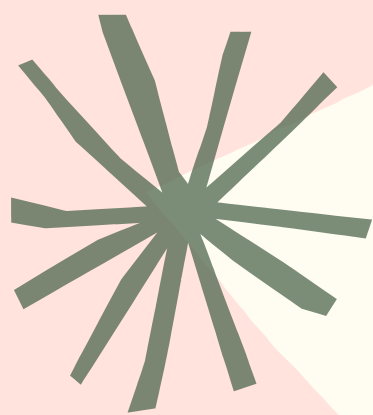


# Techniky pro zvládání stresu a rozvoj hlubokého stabilizačního systému



**Bc. Klára Nejedlá**

lektor jógy

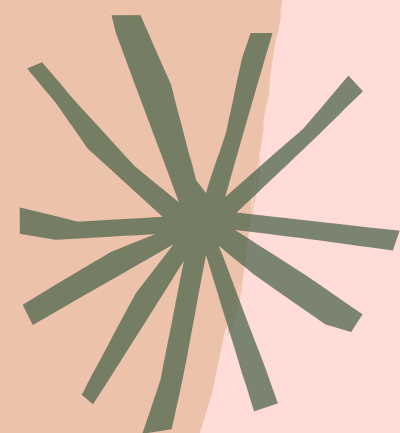


Spolufinancováno  
Evropskou unií



# Úvodní slovo

Síla našeho těla vychází z jeho středu, stejně jako klid naší mysli. Když posílíme vnitřní stabilitu, nalézáme rovnováhu nejen fyzickou, ale i duševní.



- Hluboký stabilizační systém ovlivňuje tělo i mysl.

- Sedavý život oslabuje svaly středu, zvyšuje stres.

- Aktivace středu zlepšuje držení těla a zvládání stresu.

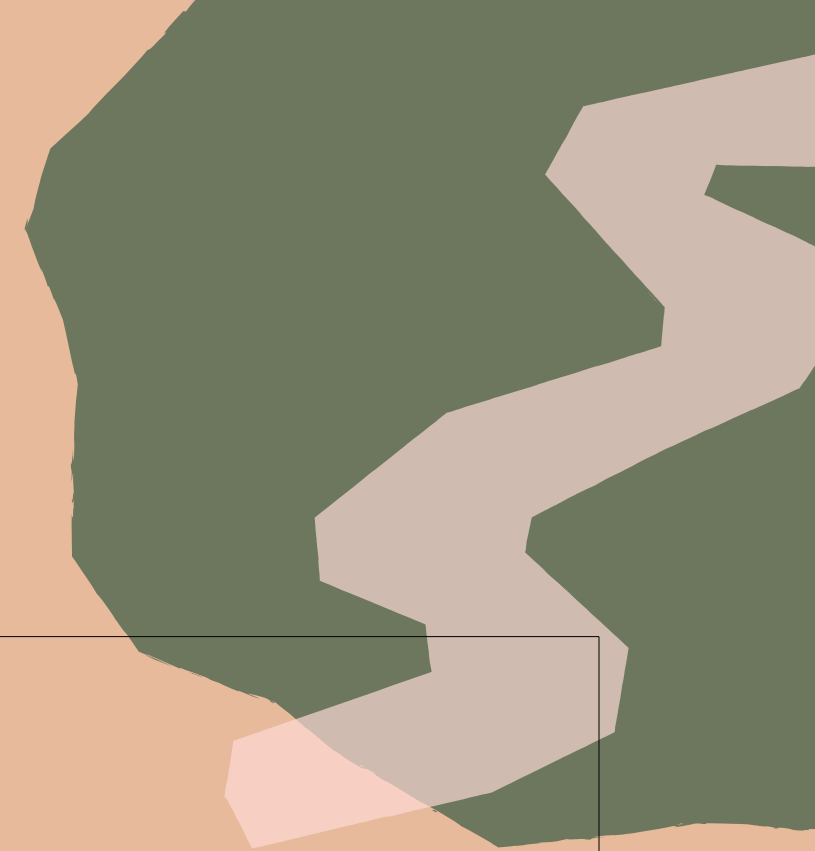


# Co je HSS? (Hluboký stabilizační systém)

neboli “CORE” či “STŘED TĚLA”

- **Svaly středu těla: bránice, svaly pánevního dna, příčný sval břišní a hluboké zádové svaly.**
- **Zajišťuje stabilitu páteře a správné držení těla.**
- **Klíčový pro pohyb, rovnováhu a prevenci zranění.**
- **Ovlivňuje dýchání, trávení a vnitřní orgány.**
- **Spojen s duševní rovnováhou a zvládnutím stresu.**

# Jak stres a moderní způsob života ovlivňuje naše tělo?



<b>Stres způsobuje napětí ve svalech a zhoršuje naši pohyblivost.</b>	<b>Sedavý způsob života oslabuje hluboké svaly a vyčerpává energii.</b>	<b>Oslabený střed těla přispívá k pocitu vyčerpání a únavy.</b>
"Uvolněné tělo je klíčem k uvolněné mysli."	"Aktivujte své tělo, abyste obnovili svou vnitřní sílu."	"Silný střed je základem, na kterém stojí vaše vitalita."

# TECHNIKY AKTIVACE HSS

Hluboký dech aktivuje optimální nitrobřišní tlak, což vytváří pevný základ pro tělo.

- **Vědomé dýchání:** Aktivuje bránici, posiluje střed.
- **Nádech do břicha:** Zklidňuje nervy, stabilizuje tělo.
- **Prkno (plank):** Posiluje břišní a zádové svaly.
- **Rotace trupu:** Aktivuje hluboké břišní svaly, uvolňuje páteř.
- **Cviky na pánevní dno:** Zlepšuje stabilitu a propojení s dechem.

# Mindfulness a práce s dechem



**Všímavost je stav, ve kterém si člověk plně uvědomuje a věnuje pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku - tady a teď.**

**Příznivé účinky všímavosti na naše zdraví:**

- Snížení míry stresu.
- Zlepšení psychického zdraví.
- Zlepšení soustředění.
- Zkvalitnění spánku.
- Posílení imunitního systému.
- Zvýšení sebeuvědomění.
- Zlepšení mezilidských vztahů.



# Možnosti cvičení pro aktivaci HSS a podporu zdravého dýchání



- **Jóga:** Zaměřuje se na sílu a flexibilitu středu těla, propojuje pohyb s dechem.
- **Pilates:** Posiluje hluboké břišní a zádové svaly, podporuje správné držení těla.
- **Rehabilitační cvičení (DNS):** Metoda Dynamické neuromuskulární stabilizace se zaměřuje na aktivaci hlubokého stabilizačního systému a správné dýchání. Učí správné pohybové vzorce a přispívá k regeneraci po zraněních.
- **Cvičení s balónem, cvičení na balančních pomůckách:** Pomáhá aktivovat střed těla a podporuje stabilitu během pohybu.
- **Plavání, cyklistika, strečink, kardio cvičení, tanec, atd.**

# Jógová sestava do kanceláře

## 7 min.

- Všíímavost + dechová technika “Dech do břicha”.
- Sukhasana (Pohodlný sed na židli) – 1 minuta
- Urdhva Hastasana (Pozice natažených rukou) – 1 minuta
- Parivrtta Sukhasana (Rotace v sedě na židli) – 1 minuta
- Uttanasana (Předklon na židli) – 1 minuta
- Gomukhasana (Pozice kravské hlavy pro paže – upravená verze) – 1 minuta
- Paschimottanasana (Předklon s oporou o stůl) – 1 minuta
- Savasana (Krátká relaxace v sedě) – 1 minuta





Spolufinancováno  
Evropskou unií

MS  
MT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



ORP TEPLICE



**Děkuji za pozornost.**

"Na cestě k vnitřnímu klidu je laskavost k sobě nejmocnější nástroj.  
Učte se věnovat si stejnou péči, jakou dáváte ostatním."