

Dr. med. Claudia Croos-Müller

SLADKÉ SNY!

KNÍŽKA O PŘEŽITÍ



*Okamžitá pomoc
při nespavosti,
špatném spaní
a nočních můrách*

12 ½ cvičení pro šťastný spánek a příjemné sny

V této knize najdeš následující cvičení:



1 Houpání sem a tam



2 Masáž čela



3 Zívání



4 Rozpažit a obejmout



5 Hodit věci za hlavu



6 Pomalu pokyvovat hlavou



6 ½ Krátké zdírmnutí



7 Čepice na spaní



8 Přitulit se k obláčkům



9 Mlaskání a srkání



10 Odstrkování



11 Pomalé tempo



12 Dotýkat se čela a srdce





Spánek je pro člověka totéž, co natahování pro hodinky.

ARTHUR SCHOPENHAUER, 1788–1860
NĚMECKÝ FILOZOF

Tato cvičení pro dobrý spánek jsou
tááááá jednoduchá.

Hned je pochopíš a hned je můžeš
vyzkoušet.

Nepotřebuješ pro ně žádné speciální
vybavení, žádné speciální schopnosti.
Stačí tvé tělo, tvůj rozum a tvé upřímné
přání dobře spát a mít pěkné sny.

Proč ti cvičení pro dobrý spánek pomohou

- ▶ Tělesná cvičení změní tvůj fyzický, mentální a emoční stav.
- ▶ Díky cvičením budeš uvolněnější, vyrovnanější a klidnější.
- ▶ Tyto dobré pocity ti přinesou opravdový užitek ze spánku.

Po vydatném spánku budeš:

- ▶ radostnější a svěžejší,
- ▶ chytřejší,
- ▶ štihlejší (!) a zdravější,
- ▶ odolnější proti stresu a syndromu vyhoření,
- ▶ a především čilejší a aktivnější.

Spánek je opravdu nejlepší lék!
A tak levný!

Metoda Body2Brain: fyzická cvičení pro mozek

Prostřednictvím těla (body) jsou vedeny informace do mozku (brain). Mozek tyto informace zpracovává na myšlenky, reakce, jednání a především emoce.

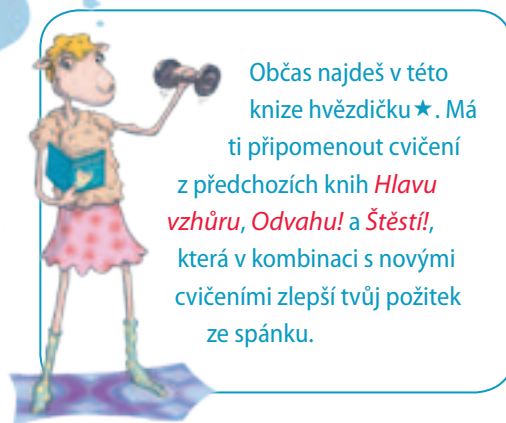
A dobré prožitky a dobré emoce prokazatelně vedou k dobrému zdraví a – jak už tušíš – k dobrému spánku!

To znamená:

Čím víc dbáš na to, abys prostřednictvím těla vědomě přiváděl do mozku dobré prožitky a dobré emoce, tím lépe se mozek postará, abys byl fyzicky, mentálně a emocionálně vyrovnaný – a to je předpoklad dobrého spánku.



Fyzická a mentální cvičení v této knize přinášejí právě to – příjemné prožitky, pozitivní emoce a myšlenky jako ideální prostředky pro dobrý spánek – zcela bez škodlivých vedlejších účinků.

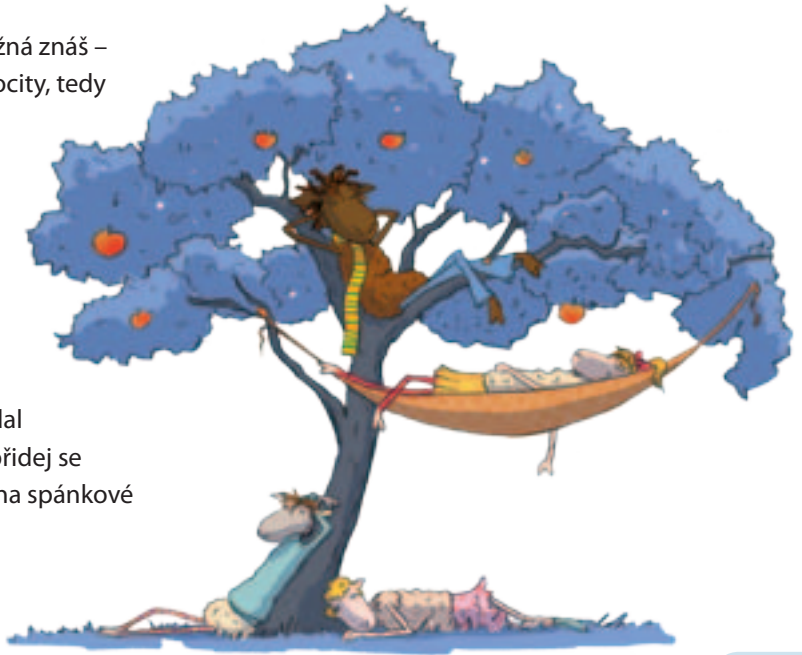


Občas najdeš v této knize hvězdičku ★. Má ti připomenout cvičení z předchozích knih *Hlavu vzhůru*, *Odvahu!* a *Šťěstí!*, která v kombinaci s novými cvičeními zlepší tvůj požitek ze spánku.

Tvůj snový tým pro požitek ze spánku: Růženka a Vilda, Oskar a Emilka

Tady jsou tví čtyři průvodci spánkem:
Růženka a Vilda, Oskar a Emilka.
Postarají se o tvůj dobrý spánek a sladké sny.

Vildu, Emilku a Oskara už možná znáš – jsou to odborníci na dobré pocity, tedy předpoklady pro dobrý spánek. Připojila se k nim Růženka, protože se dobře vyzná ve spánku a snění a prostředcích, jak toho všeho docílit. Vynikající kombinace! Ti čtyři si doopravdy užívají spánku – a co víc – chtějí, aby ses k nim přidal a zkusil to také. Inspiruj se a přidej se k chytrým ovečkám. A těš se na spánkové dobrodružství a snové cesty.



Jak můžeš tuto knihu (po)užívat

Tuto knihu si můžeš koupit, nebo si ji nechat koupit jako dárek – přinese ti spoustu radosti! Můžeš si ji pak položit vedle postele. Nebo pod polštář. A pak jen čekat na magický přenos myšlenek – to přece někdy pomáhá. Nejlépe však začni rovnou listovat, prohlížeš si pěkné obrázky a pak vyzkoušej jedno – nebo ještě lépe dvě – cvičení. A tak začne tvůj trénink spánku.

- ▶ Prováděj svá oblíbená cvičení tak, jako kdybys užíval každý večer jednu či dvě lžíce medicíny. Na tento zdravý lék si tvůj mozek rád navykne.
- ▶ Pak můžeš přidat několik dalších cvičení pro dobrý spánek, abys spával ještě lépe.
- ▶ Poté můžeš začít cvičení trochu kombinovat a střídat. Tvůj mozek ti za to bude vděčný a odmění tě hlubokým spánkem a příjemnými sny.



Díky pravidelnému tréninku spánku a tvé péči dojde ke skvělému přeprogramování těch oblastí tvého mozku, které zodpovídají za spánek.

Nakonec se budeš každý večer těšit do postele – na spánek a sny.

A nejpozději tehdy si můžeš knihu opravdu položit pod polštář.

Proč bys měl tuto knihu (po)užívat

Dobrý spánek je opravdu životně důležitý. Podle jedné vědecké studie spánek ovlivňuje více než 700 genů, mimo jiné i ty, které zodpovídají za stresové reakce, záněty, imunitní systém a metabolismus.

Přestože tvé okolí možná považuje skutečnost, že někdo potřebuje málo spánku za jeho silnou stránku, nedostatek spánku se používá jako účinná metoda mučení. A ty přece nechceš sám sebe mučit, že?



Kvalitní spánek pomáhá proti:

- ▶ nadváze a cukrovce,
- ▶ onemocněním žaludku a střev,
- ▶ depresím a syndromu vyhoření,
- ▶ poruchám potence (nevyspalý člověk není příliš sexy!),
- ▶ migréně, hyperaktivitě u dětí.

Díky kvalitnímu spánku:

- ▶ dochází k regeneraci mozku (a mozek je pak zřejmě lépe chráněn před Alzheimerovou nemocí),
- ▶ v mozku se ukládají důležité vzpomínky,
- ▶ dochází k produkci životně důležitých hormonů a k likvidaci infekcí,
- ▶ ochranná očkování (už po jednom roce) jsou dvojnásobně účinná.

Spánek tedy potřebuješ k tomu, abys byl mentálně, emocionálně, fyzicky i imunologicky fit.

Co bys měl o spánku rozhodně vědět

- ▶ Jako dítě jsi byl skutečným spánkovým přeborníkem. Novorozenci spí 18 hodin.
- ▶ V období mateřské školky potřebuje mozek 11 až 13 hodin spánku.
- ▶ Mozek mládeže potřebuje 9 až 10 hodin spánku, aby zvládl učení.
- ▶ Dospělí potřebují pro dobrou kondici mozku i těla 6 až 8 hodin spánku.
- ▶ Pouze mimozemšťanům, koním a žirafám stačí 2 až 4 hodiny spánku.

Dlouhodobý nedobrovolný nebo samostatně zinscenovaný nedostatek spánku nemá mozek vůbec rád. Ve spánku totiž dochází k produkci mnoha velmi důležitých hormonů. Pro tebe je zajímavý především melatonin, hormon odpovídající za spánek a paměť, který mozek dokáže vytvářet pouze ve tmě. Syntetické přípravky na spaní nejsou žádné neškodné



bonbony. Mají spoustu vedlejších účinků a negativně ovlivňují průběh spánku, takže mozek pak nedokáže zvládnout důležité noční úkoly. V důsledku toho se pak přes den cítíš unavený, nesoustředěný a bez energie.

Dobrý spánek a příjemné sny si naštěstí můžeš natrénovat.

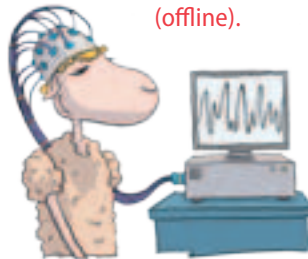
Kde je spánek doma



Samozřejmě a jako vždy – v mozku! Hlavním faktorem odpovědným za optimální rytmus mezi spánkem a bděním je síť neuronů v mozkovém kmeni a dvě oblasti v mezimozku. Obě mají nervová spojení se všemi ostatními částmi mozku, takže spánku „si užije“ celý tvůj mozek. Střídají se dvě fáze spánku:

- ▶ REM spánek (Rapid Eye Movement), kdy se nám zdají sny,
- ▶ Non-REM spánek, kdy se mozek ponoří do hlubokého spánku.

Pomocí elektroencefalografického vyšetření (EEG) můžeme mozek během spánku sledovat.



- ▶ Když jsi v bdělém stavu, mozek vytváří mnoho rychlých vln – jako malý divoký potůček. Všechny oblasti mozku jsou v pracovním režimu (online).
- ▶ Při usínání a v lehkém spánku (i při meditaci!) se tyto vlny stále zpomalují a stávají se klidnou řekou. Stále více oblastí mozku nyní přechází do pohotovostního režimu (stand-by).
- ▶ V hlubokém spánku jsou vlny pomalé jako vlny na klidném oceánu. Všechny nervové buňky přecházejí do klidového režimu (offline).



Proč je dobrý spánek tak důležitý

Ve spánku dochází k intenzivnímu přeprogramování mozku, funguje něco jako antivirová kontrola, uzavírají se databáze a zakládají se nové. Tento „velký úklid“ hlavy je pro tebe životně důležitý. Během dne mozek neustále přijímá podněty zvnějšku a intenzivně je zpracovává. V pracovním režimu, tedy v bdělém stavu, probíhá pouze hrubé třídění informací, jemnější práce probíhá během spánku. Odpad se „vymaže“ (někdy ho ještě zpracovávají sny) a důležité informace jsou uloženy do paměti.

- Teprve ve spánku dochází k dlouhodobému učení.
- Díky spánku jsi štíhlý a zdravý!

Mozek ve spánku funguje jako velký farmaceutický podnik. Vyrábí, uvolňuje nebo



zpětně vycytává účinné látky a léčiva, jako jsou neurotransmitery a hormony. Mimo jiné produkuje tělu vlastní antidepresiva a prostředky na spaní.

- Spánek má cenu zlata!

Proto ode dneška:
speciální úkol SLADKÉ SNY!

Proč bys měl umět poznat „škůdce“ spánku a snažit se jich zbavit

Bohužel existují záškodníci, kteří mají negativní vliv na důležité funkce spánku a kterých by ses proto měl zbavit.

Skřípání zuby/bruxismus: ubohé zuby se pak rychleji opotřebovávají, svalstvo hlavy a šíje je v trvalém napětí. Důsledkem jsou bolesti, pískání v uších (tinnitus) a špatná kvalita spánku.



Skutečné noční můry: intenzivní sny doprovázené strachem a panikou s probuzením ve velké úzkosti. Občasná noční můra není nic hrozného. Ale permanentně prožívaný strach během noci narušuje odpočinek do dalšího dne.

Chrápání: ani chrápání není bohužel nic příjemného (pro všechny zúčastněné). Osoba, která chrápe, nemá dostatečně kvalitní spánek a důsledkem je nervozita, únava a potíže s koncentrací.

Syndrom nočního přejídání: návaly nočního hladu a jedení (příčinou jsou většinou špatné stravovací zvyklosti). Tím dochází k narušení hlubokého spánku a k nedostatečné produkci melatoninu. A to je špatný koloběh.

Ode dneška:
pryč se škůdci spánku!

Cvičení 1

Houpání sem a tam

To je zcela jednoduché cvičení.

Ale velmi účinné.

Postav se do širokého stoje rozkročného
a houpej se sem a tam.

Pomalů, vychutnávej si to –
sem a tam a sem a tam.

Jako zvon.

Nebo jako velké vlny na oceánu.

Vsedě to jde taky.

I na židli nebo na
velkém míči.

Houpej se pomalů
sem a tam,
zprava doleva a zleva do-
prava.

I na kancelářské židli je
to prima –
ale hlavně v pomalém
a pravidelném
rytmu.

A vleže?

Třeba v houpací síti ve tvém pokoji.

Nebo mezi stromy.

Nebo alespoň v myšlenkách – i to je
účinné.

Houpej se a kolébej se sem a tam.



Proč „houpání sem a tam“ pomáhá

Rytmus houpání je prastarý.

Na celém světě a u všech národů houpají maminky (a stále častěji i tatínci) své malé děti, aby dobře usnuly.

Vědí, že houpání uklidňuje a podporuje spánek.

Vysvětlení: pomalý rytmus houpání vedou nervové buňky a nervové dráhy do mozku.

Tam dochází k určité „harmonizaci“: centra emocí zapínají režim pohody, což vede k produkci klidových neurotransmiterů.

Ty zase nastavují klidnější srdeční frekvenci, klidný a pravidelný dech, uvolnění svalů – to vše jsou nejlepší předpoklady pro dobré usínání a dobrý spánek.

Houpáním sem a tam napodobuješ pomalé mozkové vlny, jaké vznikají při hlubokém spánku. Připomínáš tak mozku co může a má dělat – synchronizovat klidový rytmus a naprogramovat klidový „offline“ režim.

A teď buď svou dobrou maminkou a tatínkem – i jako „velký“, dospělý člověk se můžeš ukolébat, tedy „uhoupat“ do spánku.

Houpání můžeš zkombinovat s ★ Broukáním, případně i s nějakou ukolébavkou z dětství nebo oblíbenou harmonickou melodií.

Cvičení 2

Masáž čela

Další jednoduché a účinné cvičení!

Pravou nebo levou rukou si horizontálně masíruj čelo.

Nebo střídavě oběma rukama, jednou pravou a podruhé levou rukou (tak vzniká pozitivní EMDR* efekt).

Začni úplně vpravo, od pravého spánku, přes čelo až úplně doleva, k levému spánku. A zase zpátky.

Pohodlně se opři, nebo to zkus vleže.

Stejně dobře je možná masáž čela vestoje.

Zopakuj to několikrát denně.

Tajný tip:

vestoje pod teplou sprchou nemusíš vůbec pohybovat rukama, ale můžeš využít „houpání sem a tam“ a nechat shora proudit teplou vodu zprava doleva a zleva doprava po čele. Příjemné!



* EMDR = Eye Movement Desensitization and Reprocessing: bilaterální stimulace, traumaterapeutická metoda.

Proč „masáž čela“ pomáhá

Lékaři a léčitelé podle ayurvédy praktikují metodu lití oleje na čelo, tedy masáž čela, mimo jiné při nespavosti a depresích, protože tato metoda zklidňuje celý vegetativní nervový systém. Uklidňující účinek masáže čela má hned několik opodstatnění.

Přední mozek se zabývá především funkcemi jako je plánování a předvídání, usuzování a jednání, ale také jednání kontroluje a vyhodnocuje možné chyby.

Proto je v bdělém stavu neustále připraven k výkonu. V nejhorším případě to vede k neúčelnému „přemítání“ a točení myšlenek v kruhu, zejména večer a v noci – a k nespavosti.

Pokud se láskyplně a klidně dotýkáš čela a hladíš je, nervové buňky v kůži to vnímají a vedou tento signál k mozkovým centřům, která zpracovávají smyslové

vjemy. Tato centra pak (mimo jiné) podporují produkci oxytocinu. Tento hormon (vedle mnoha dalších efektů) snižuje krevní tlak a hladinu kortizolu (stresový hormon), tím organismus celkově zklidňuje.

Vzhledem k tomu, že přední mozek je dobře propojen se všemi ostatními oblastmi mozku, šíří se pozitivní signál: „Můžeš se uvolnit.“

Uvolnění kritického myšlení a kontroly
navozuje blahodárny spánek a příjemné
sny!

► Místo vystresovaného vraštění si čelo raději hýčkej! Ušetří ti to botoxové injekce.

Lze kombinovat s ★ Vdechování vůní.

Cvičení 3

Zívání

Toto cvičení nejspíš už znáš – je to zívání.

To ale vůbec nevadí.

Člověk si totiž nikdy dost nezazívá.

Uuuáááá!

Pořádně otevřít pusu a... zíííívat.

Zívat, až člověku začnou téct slzy
(nebo z nosu).

Nebo nejlépe obojí.

Už při cestě do koupelny... zíííívat.

A pak ve sprše to jde obzvlášť
dobře... zíííívat.

A cestou do postele... zívat.

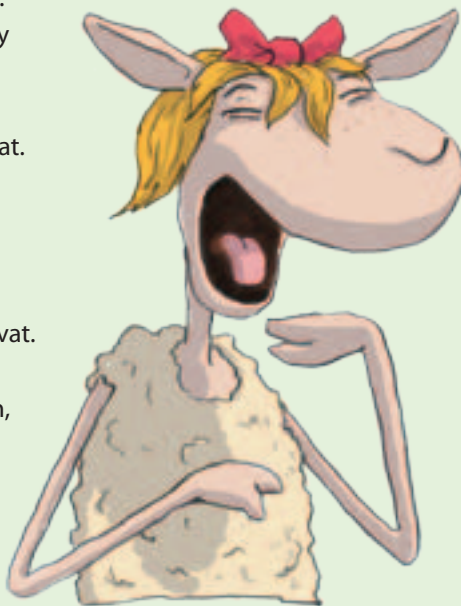
A v posteli ještě jednou... zívat.

A pokud se v noci probudíš... zívat.

Uuuáááá!

A když tě vzbudí nepříjemný sen,
znuděně si zívni.

Uuuáááá!



Proč „zívání“ pomáhá



Zívání je skvělá a mnohostranná droga.

Ten, kdo zívá, nemůže naříkat, plakat, nadávat, dokonce ani negativně myslet – vyzkoušej to. Zívání dokonce „vypíná“ i negativní emoce.

Při zívání se vytváří několik důležitých hormonů a neurotransmiterů – mimo jiné i serotonin a látky podobné opiu. Oba typy látek se používají ve formě léků na spaní.

Výzkumy ukázaly, že zívání se podílí na regulaci rytmu spánku a bdění v mozku. V případě narušeného spánkového rytmu může zívání znovu nastavit vnitřní hodiny mozku.

- Zívání proto pomáhá i při adaptaci na změnu časového pásma.

Když nemůžeš v noci usnout, zkus trávit čas zíváním a spánek brzy přijde.

- Zívání pomáhá i proti nočním záchvatům hladu a ušetří ti návštěvy ledničky.

Zívání je lék na spaní. Bez receptu. Bez vedlejších účinků. Zdarma! Vždy k dispozici.

Lék jménem zívání můžeš velkoryse sdílet i s druhými – pokud je povzbudíš k zívání a předvedeš jim to, díky zrcadlovým neuronům začnou zívát taky a usnou.

Cvičení 4

*

Rozpažit a obejmout

Vestoje, vsedě nebo vleže:
roztáhni paže.
Klidně a zhluboka se nadechni.
Při výdechu uzavři ruce před sebou do kruhu.

Představuj si, jak s otevřenou náručí přijímáš spánek a sladké sny a šťastně je tiskneš k sobě.

A ještě jednou: nadechni se a pomalu rozpaž.

Při výdechu pomalu uzavírej paže a zavírej oči.

Vychutnej si tento pohyb alespoň třikrát.

Najdi si pomalý, příjemný rytmus.

Spánek je jedním z tvých nejlepších přátel.

Privítej ho s otevřenou náručí.

Nadechni se a vnímej, jak sladce voní!

Tvému přátelskému gestu určitě neodolá.

Je to začátek úžasného přátelství:

ty a spánek se sladkými sny.



Proč „rozpažit a obejmout“ pomáhá

„Rozpažení“ je velmi účinné tělesné gesto s významem: „Pojď ke mně a buď vítán!“. Toto gesto je na celém světě vnímáno jako pozdrav na přivítanou.

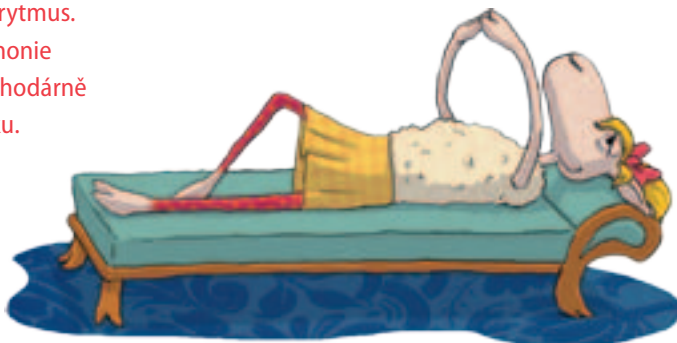
Zesílení/kombinování:

otevři si při tomto cvičení okno v ložnici a nech do místnosti chvíli proudit chladný noční vzduch. Ten usínání ještě zlepší.

Lze kombinovat s ★ Áááá a ★ Broukáním.

A na tebe a tvé usínání má úžasné účinky.

- ▶ Aktivuje tvé centrum pohybu (velký mozek) a dechové centrum (mozkový kmen) a navozuje v nich příjemný rytmus.
- ▶ To vede k příjemnému pocitu harmonie a klidu, který se v mozku ihned blahodárně šíří z center emocí do center spánku.
- ▶ Pomalým a rytmickým pohybem a dýcháním napodobuješ rytmus hlubokého spánku a předáváš ho jako stimul do mozku.



Cvičení 5

Hodit věci za hlavu

Co to má být?

Velmi jednoduché!

Ruku mírně zvedni dopředu, dlaní vzhůru
a volně rozevři dlaň a prsty.

A teď „hod“ rukou dozadu
přes rameno.

Lehký pohyb, jako byste
chtěli něčím hodit – zepředu
dozadu přes rameno – hop!

A teď střídavě vpravo a vlevo (pozitivní
vedlejší EMDR efekt).

Nejlépe tak dlouho, až budete mít pocit
uvolnění lhostejnosti a klidu.

Například by tě měly přestat zlobit běžné
nepříjemnosti, které narušují dobrý
spánek. Hod' je za hlavu. Hop!

Stejně tak by ses měl přestat stresovat
z následujícího dne. Hod' i tyto starosti za
hlavu a pak můžeš klidně a spokojeně
usnout.



Hod' to všechno za
hlavu – hop!

Pokud jsi měl v noci zlý sen, zkus si na něj
vzpomenout a pak šup – hod' ho za hlavu.
Všechny nepříjemné detaily zlého snu
naházej za hlavu. Házej vše za hlavu tak
dlouho, až z toho nepříjemného snu
nezbude vůbec nic.

Proč „hodit věci za hlavu“ pomáhá

Toto cvičení prováděné střídavě pravou a levou rukou je pro tebe velmi prospěšné.

- ▶ Aktivuješ důležité oblasti velkého mozku (pohyb) a malého mozku (koordinace). Tím méně energie pak zbývá na stresující aktivity jako je vztek, starosti a negativní emoce (především v mezimozku).
- ▶ Pohyb „hod za hlavu“ navozuje pozitivní emoční naladění – mírnou veselost a lhostejnost, uvolnění a pohodu.
- ▶ Tyto opravdu příjemné pocity se v mozku šíří a vysílají signál do center spánku – vše je v pořádku, lze spustit režim spánku.
- ▶ Tento efekt ještě zesílíš rytmem střídání pohybu pravou a levou rukou (EMDR).

Cvičení „házení věcí za hlavu“ je dobré také proti zlým snům. Ve zlém snu se cítíš pasivní, vyčerpaný a bezmocný – a to vyvolává nepříjemné pocity. Po probuzení tyto emoce stále cítíš. Aktivním „házáním věcí za hlavu“ se však stáváš z oběti zlých snů jejich přemožitelem – aktivita versus pasivita. Zlé sny tím úplně zneškodníš.

Toto cvičení je dobré i během dne, kdy ti zkříží cestu nějaký nepříjemný člověk. Pak s sebou nemusíš vztek a zlost nosit domů a nebudou ti večer bránit v usnutí.

Cvičení 6

Pomalů pokyvovat hlavou

Pomalé pokyvování hlavou je opravdu jednoduché.

Střídavě pokyvuj hlavou nahoru a dolů.

Do pohybu můžeš zapojit i krční páteř – předkloň se dopředu a pak se znovu mírně narovnej.

Při pohybu dolů pomalu vydechuj.

Chvilí zadrž dech. V klidu.

Při pohybu nahoru se pomalu nadechuj.

A ještě jednou.

A ještě jednou.

Zavři oči. To zesiluje efekt zklidnění.

A požitěk z tohoto cvičení.

Velmi důležité – poooooomaaaaalu.

Mysli při tom na pomalé mozkové vlny v hlubokém spánku.

