**V čom je „tajomstvo“ strachu?**

Príroda nás vybavila aj na prežitie zložitých situácií tak, aby sa život na planéte zachovával ďalej. Miliónmi rokov trvajúcim vývojom vytvorila „biopočítač“, ktorý spracoval každú nebezpečnú situáciu a uložil ju do pamäte.

Napríklad : bojíme sa výšok, ohňa, krvi, tmy, hadov, psov, ľudí, ktorí nám nikdy neublížili. Základom mnohých strachov sú pamäťové informácie našej minulosti, spustené našimi vlastnými zážitkami. U nás je najznámejšia a najpoužívanejšia metóda **ONE BRAIN - JEDNOTNÝ MOZOG**. Názov je odvodený od ideálneho fungovania mozgu, kedy **pravá a ľavá hemisféra**, ale aj **predná a zadná časť** dokonale spolupracujú.

Pôvodne vznikla táto metóda s cieľom riešiť poruchy učenia, čítania a písania. Následne sa však spontánne riešia aj mnohé zdravotné ťažkosti, ktoré sú spojené s poruchami učenia. **Základom tejto metódy nie je liečenie, ale nájdenie a uvoľnenie strachu**, ktorý je príčinou rôznych blokov v oblasti zmyslového vnímania a následne spolupráce oboch mozgových hemisfér. Tým aj energetickej rovnováhy ľudského tela. Často máme pocit, že sme „ až také “ stresujúce situácie neprežili alebo sme na mnohé zabudli. Náš mozog - počítač ich však nevymazal. Pamätá si všetky pády, úrazy a s tým sú spojené aj napríklad prvé zážitky z nemocnice, či zážitky v jasliach alebo v škôlke.

**Ako zvládať stres a strach**

Silné a opakovane prežívané stresy preťažia náš „počítač - mozog“. Tým sa mozog a telo dostanú do nerovnováhy. Príroda nás pôvodne vybavila aj "programom" na dosiahnutie rovnováhy a to tými najsamozrejšími a najprirodzenejšími spôsobmi. V dobe prevratných vedeckých poznatkov, sme na tieto prirodzené spôsoby zabudli. Práve metóda JEDNOTNÝ MOZOG sa využíva na obnovenie rovnováhy organizmu po prežitom strese. Je to až zarážajúco jednoduché, ale telo po prežitom strese potrebuje predovšetkým - vodu, kyslík, pohyb, dotyk a svetlo. Práve jednoduchosť týchto "obyčajných" vecí znamená, že ich nepovažujeme za také dôležité, ako sú napríklad lieky. Uvedomme si, že v jednoduchosti toho ako kvitnú kvety, ako lietajú vtáci, ako sa zrodí nový život, ako svieti slnko, ako prší - je ukrytá hlboká múdrosť a geniálnosť prírody.

**VODA**

Ľudské telo si tajomnú silu vody pamätá od pradávnych čias. Je to naše prvé životné prostredie, naše telo sa z dvoch tretín skladá z vody. Bunky v tele komunikujú cez bunkovú tekutinu, a jej základom je voda. Voda preto podporuje fyzikálne a chemické pochody v tele. Rozvádza aj živiny, teplo a očisťuje organizmus od odpadových látok, vedie aj elektrickú energiu, ktorou sa odovzdávajú informácie. Pohár vody bol vždy prvou pomocou v tých najťažších situáciách, majú ho vždy k dispozícii tí, ktorí prednášajú a rečnia. Kokakola, džús, sirup, kakao, to všetko pijeme často iba pre príjemnú chuť, bez ohľadu na to, či to náš organizmus potrebuje. V záplave týchto nápojov strácame smäd po obyčajnej vode, ktorý je aj signálom, že telo potrebuje pomoc pri prenose informácii, na uvoľnenie stresu a prečistenie. Skúste porozmýšľať, ktorá rastlina by prežila, ak by sme ju polievali pepsikolou alebo ako by sme sa cítili, keby sme sa umývali džúsom?

**DÝCHANIE**

Kyslík je základom života, zdrojom energie, od ktorej závisí každá bunka tela. Dýchanie je automatické a denne vydýchneme a nadýchneme sa priemerne 2600-krát. Bez dychu by sme prežili iba niekoľko minút. Človek je jediný tvor, ktorý môže svoje dýchanie ovplyvniť. Toto sa už pred stáročiami využívalo pri rôznych dýchacích technikách. Naše dýchanie citlivo reaguje na stres - stiahnuté hrdlo, kŕčovité zovretie hrudného koša, dýchanie sa zrýchli, je ale plytké, máme nedostatok kyslíka. Tieto ťažkosti nie sú spôsobené našimi pľúcami, ale napätím psychiky. Naučiť sa správne dýchať, objaviť svoj pokojný a pravidelný rytmus dýchania, má preto svoj význam.

**Tip na krátke a uvoľňujúce cvičenie** / nie len pre žiakov /:

A. Skúste si dať jednu ruku na brucho a druhú na hruď, dýchanie máme cítiť najskôr dlaňou na bruchu a potom by malo postupovať smerom hore, až sa nám naplnia pľúca.

B. Dobrou pomôckou na "rozpustenie" stresu je hlboký nádych a výdych alebo striedavé dýchanie nosnými dierkami. Nadýchneme sa jednou nosnou dierkou a druhou vydýchneme. Takto ich vystriedame niekoľkokrát. Koncentráciou myslenia na dýchanie sa okrem iného prenesie pozornosť od nepríjemných myšlienok. Preto každú relaxáciu – uvoľnenie, by sme mali začínať pokojným a hlbokým dýchaním.

**SVETLO**

Štyri miliardy rokov sa na Zemi strieda svetlo s tmou a všetko živé tomuto cyklu prispôsobilo chemické reakcie v tele. Slnečná energia ako primárna energia, je základom života na našej planéte. Nutnou podmienkou na jej využitie je "senzor na svetlo", ktorý stimuluje aj nervový systém, ktorý ovplyvňuje náš psychický stav, jeho únavu, obavy, depresie. Náš senzor na svetlo sa nachádza v strednej čelovej oblasti, preto nám prechádzka po slnku alebo svietenie na túto časť čela, zlepšuje náladu a cítime sa aktívnejší.

**POHYB**

Je prirodzeným prostriedkom na odbúranie stresu, v ktorom je naše telo energeticky pripravené na boj alebo útek. Iba prirodzený a pravidelný pohyb dokáže túto nahromadenú energiu uvoľniť. Každý prirodzený pohyb - chôdza, tanec či šport - okrem toho aktivizuje a zapája celý mozog tým, že tieto pohyby musí prepočítať a pripraviť. Tento moment sa využíva aj pri cvičeniach, ktoré využíva metóda JEDNOTNÝ MOZOG.

**Tip na krátke cvičenie** : Ide o striedavé krížové pohyby horných a dolných končatín, ktoré pomáhajú integrovať prácu pravej a ľavej mozgovej hemisféry, čím udržujú rovnováhu zrakového a sluchového vnímania, priestorovej orientácie, i dýchania.

**DOTYK**

Dotyk je impulz pre mozog, ktorý okamžite nájde pocity a myšlienky s ním spojené. Jeden z najnádhernejších dotykov je pohladenie. Dotyky, to sú aj relaxačné masáže, ktoré veľmi účinne uvoľňujú napätie a navodzujú rovnováhu v tele. Mnohé deti, ale aj dospelí si často nevedomo masírujú napríklad ušné lalôčiky, čím pozitívne pôsobia na sluchové vnímanie. Mozog potom dostáva spoľahlivo všetky informácie a môže správne reagovať.

**Tip na krátke cvičenie**: Masírovanie zadnej a spodnej časti hlavy posilňuje a vyvažuje energiu zrakového vnímania. Aj tieto dotyky a masáže využíva metóda JEDNOTNÝ MOZOG pre odblokovanie a posilnenie zrakového a sluchového vnímania.

**ZDROJE:**

MOCHŇACKÁ, I. 2012.*Osobnostný manažment žiaka a zvládanie postojov k učeniu sa* /Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe /. Prešov, 2012. Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11 850 01 Bratislava

Dostupné [ online23.1.2021]

<https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/2_ops_mochnacka_iveta_-_osobnostny_manazment_ziaka_a_zvladanie_postojov_k_uceniu_sa.pdf?fbclid=IwAR3p2ZzXlybajqx8N7IR4Zx53iS5rhHnt0jiQQ-Q-Wl5FnIgwN4HZBLRd2k>