

# Úvod

## O mne

Ahoj, volám sa Palo a viac ako 10 rokov som koučoval a sprevádzal ľudí na ich ceste k lepšiemu životu, zlepšeniu zdravia a pozitívnejšiemu vnímaniu seba samého. Cez nespočetné množstvo každodenných interakcií som získal cenné skúsenosti a poznatky o tom, čo funguje a čo nie, pokiaľ ide o transformáciu vášho tela a myslenia.

Tento e-book je zhromaždením všetkých týchto skúseností a je plná praktických tipov a stratégií, ktoré vám pomôžu dosiahnuť požadované výsledky. Či už len začínate na svojej ceste za zdravím a wellness, alebo ste skúsený profík, ktorý hľadá nejaké nové spôsoby, tento sprievodca je pre vás.

Témou môjho života bolo trávenie času na rôznych miestach, fyzických aj abstraktných, kde sa spájajú rôzne prvky a svety a z toho ja ťažím to najlepšie.

Študoval som aplikovanú kineziológiu (AK) a zároveň som trénoval CrossFit v dvoch rôznych telocvičniach alebo boxoch, ako ich nazývajú v CrossFit svete.

Technickosť, zmysel pre detail a najjemnejšie nuansy neurológie, hormonálnych interakcií a systémov a fyziológie cvičenia a výživy z mojich štúdií sa stretli so surovou silou, nadšením, duševnou silou a pocitom spolupatričnosti zo skúsenosti z CrossFitu.

Zistil som však, že kineziologii, aj napriek názvu aplikovana chýbala praktické aplikácie, zatiaľ čo Crossfitu chýbalo hlbšie vysvetlenie PREČO a AKO to vlastne funguje. Keďže som mal znalosti v oboch oblastiach, bol som medzi oboma svetmi a využil som tento priestor.

Čoskoro som si uvedomil, že to, čo robíme v gyme, jednoducho nestačí na dlhodobú a udržateľnú zmenu a že všetka teória a podrobné chápanie ľudského tela sú bez aplikácie tiež zbytočné.

Jeden deň má 24 hodín. To je 168 hodín týždenne.

Aj keď by sme 2 hodiny denne strávili v posilňovni a skutočne cvičili (čo vôbec NEODPORÚČAM), stále nám zostáva 154 hodín týždenne. Povedal by som, že tie hodiny mimo tréningu majú význam.

Sú to vlastne tie na ktorých skutočne zaleží.

Tréning, alebo akýkoľvek pohyb je len stimul. A po tomto stimule nasleduje špecifický čas na adaptáciu všetkých stimulovaných systémov. Nemôžeme mať jedno bez druhého.

Jedno nie je dôležitejšie ako druhé. Potrebujeme stimuláciu aj adaptáciu. Potrebujeme to často a potrebujeme to pravidelne. Ako robíme všetko niečo, tak robíme všetko.

To, ako dýchame, spíme, jeme a trénujeme svoju myseľ, je absolútne nevyhnutné na dosiahnutie holistických výsledkov. Tieto praktiky zmenia naše telo. Zmenia našu myseľ, ducha a náš život.

To je dôvod, prečo toto nie je rýchly návod na sixpack alebo „ako schudnúť 10 kilov za 2 týždne“. Toto je návod na dlhotrvajúcu premenu.

Existuje 5 základných pilierov: dýchanie, tréning, výživa, spánok a vystavenie sa chladu. Týchto 5 pilierov má potenciál vyladiť váš život a naučiť vás, AKO byť pánom svojej nálady, ako ovládať svoj postoj a nenechať si od okolia diktovať, ako sa cítite. Vy ste v podstate zodpovední. VY to máte pod kontrolou.

## 4 Základné stavy

### PREČO?

Pretože MÔŽEME a ak MÔŽEME, TAK ROBÍME. Je to naozaj také jednoduché. Ak by ste mohli mať na starosti svoju náladu, postoj, úroveň aktivácie, tak prečo by ste to NECHCELI robiť? Máme možnosť prevziať zodpovednosť, a preto to robíme.

Doktor Porges vo svojej knihe Polyvagal Theory opisuje 4 základné neurologické stavy, ktoré môžeme zažiť. Od najprimitívnejších až po najkomplexnejšie. Tieto štádiá sú tiež spojené s vývojom mozgu v rámci evolúcie:

Freeze /stuhnutie, zmrznutie/

Flight /unik/

Fight /boj/

Flow /plynutie/

Akákolvek udalosť v našom živote nás tlačí k nejakému druhu reakcie.

Flow sa vyznačuje pokojnými aktivitami, ako je socializácia, trávenie a relaxácia.

Fight a Flight sú prejavy sympatiku (sympatického nervového systému), NIE sú však rovnaké. Je veľmi odlišné, či ste lovec alebo lovená korisť. Aj keď fyzický prejav môže byť rovnaký, ako napríklad beh, všetci cítime, že existuje obrovský rozdiel v tom, či bežíme preto, že CHCEME (lovíme), alebo bežíme, pretože POTREBUJEME (snažíme sa únik pred predátormi).

A Freeze je forma pasívneho konania - hrania mŕtveho, pretože nič iné nezostáva. Je to najprimitívnejšia forma prejavu plazieho mozgu, aby ho nebolo možné vidieť ani odhaliť ako poslednú šancu na prežitie tvárou v tvár hrozbe.

Flow a Freeze sú regulované parasympatickou vetvou nervového systému a Fight and Flight sú regulované sympatickou vetvou. Sú to nervové dráhy ktoré dominantne signalizujú celému telu, čo má robiť. Keď trénujeme alebo potrebujeme vyššiu aktiváciu, sympatický nervový systém bude regulovať zvýšenie prietoku krvi do svalov a zníži prietok krvi do tráviaceho systému, pretože trávenie potravy nie je v tej chvíli prioritou. Na druhej strane,

keď sme v príjemnej spoločnosti, vychutnávame si jedlo a dobrú konverzáciu, naše kostrové svalstvo sa uvoľní a parasymphatická vetva nasmeruje obeh do tráviaceho systému. Každý z nich uprednostňuje svoje vlastné hormóny a neurotransmitery na dosiahnutie svojich cieľov, pre zjednodušenie a jasné pochopenie potrebujeme vedieť:

Flow a Freeze sú dominantne parasymphatické.

Fight and Flight sú dominantne sympatické.

Flow a Fight sú dominantne aktívne.

Let a zmrazenie sú dominantne pasívne.

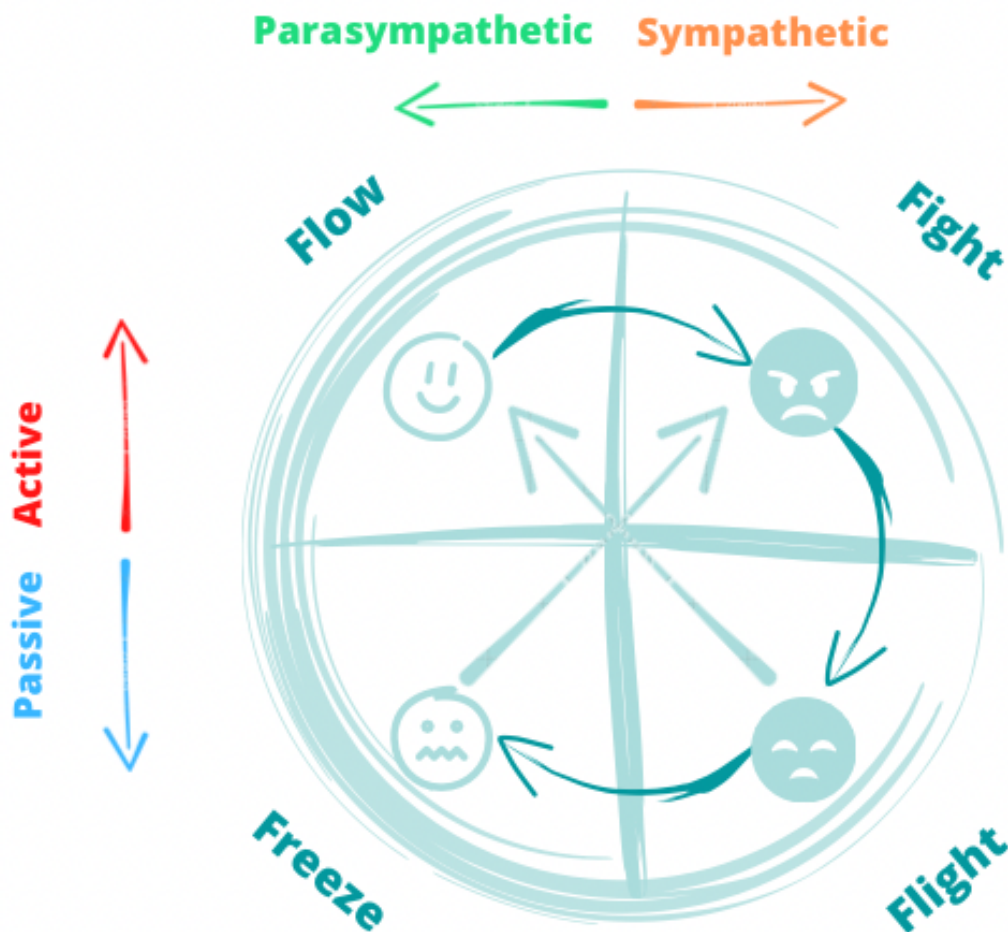
Preto:

Flow je aktívny-parasymphatický.

Fight je aktívny-sympatický.

Flight je pasívny-sympatický.

Freeze je pasívny-parasymphatický.



Tieto štádiá, stavy (alebo módy) zažívame denne. Niektoré pociťujeme intenzívnejšie, niektoré kolíšu menej ako iné, a predsa sme v každom okamihu niekde v tomto spektre.

Vieme tiež, že je možné zmeniť stav, v ktorom sa nachádzame, je možné ovládať a posunúť sa tam, kde chceme byť v spektre nervového systému.

Či už sme frustrovaní z premávky, nahnevaní kvôli klientom, obávame sa o budúcnosť našich detí, smutní z toho, čo povedal náš partner... je dôležité mať na pamäti, že všetky tieto situácie sú niekde v tomto spektre a že môžeme prestať byť len obyčajnými pozorovateľmi a namiesto toho aktívne zasiahnuť a prevziať kontrolu nad naším stavom.

## AKO?

Ak si uvedomujeme svoj stav a rozhodneme sa, že ho chceme zmeniť – ako to urobíme? Ako sa dostaneme z jedného stavu do druhého?

Na zjednodušenie tohto procesu môžeme použiť tieto kroky:

Vedieť kde som

Vedieť kam chcem ísť

Vedieť ako sa tam dostať, ako prekonať prekážky ktoré tam stoja

Môžeme súhlasiť s tým, že toto zhrnutie pôsobí veľmi zjednodušene a primitívne, no za každým krokom je OVEĽA VIAC.

V prvom rade je tu jeden pokrývajúci sa faktor – naše predchádzajúce skúsenosti.

Ak chcem vedieť, kde som a zmeniť svoj stav – potrebujem vedieť, kde sa momentálne nachádzam a ako sa momentálne cítim, aby som vedel, kam chcem ísť. A tu vstupuje do hry našich päť pilierov.

Dýchanie nám poskytuje okamžitú spätnú väzbu o tom, ako sa práve cítime, a to sústredením sa na prítomný okamih, počúvaním a sústredením sa na to, ako dýchame. Dýchanie je mocný nástroj, ktorý nám dáva spôsob, ako meniť neurálne stavy manipuláciou s dychom. Prostredníctvom zámerného dychu sa aktívne zapájame do procesu dýchania a nie sme „len obeťou“ nášho dýchania. Náš dych sa nám nedeje, skôr chceme byť aktívnym pozorovateľom a prípadne sa stať tvorcom každého dychu.

Výživa ovplyvňuje náš stav z dlhodobého hľadiska. Ako bude vysvetlené, prostredníctvom našej črevnej mikroflóry a nervovej komunikácie môžeme manipulovať s naším potenciálnym stavom – do akej miery sme aktivovaní alebo pokojní.

Spánok ovplyvňuje kvalitu odpočinku a tým aj nevyhnutnú rovnováhu medzi vetvami parasympatického nervového systému (PSNS) a sympatického nervového systému (SNS). Spánok ovplyvňuje dýchanie rovnako ako dýchanie môže ovplyvniť spánok. Spánok ovplyvňuje trávenie rovnako, ako to, čo jeme, môže ovplyvniť náš spánok. Náš tréning ovplyvňuje náš spánok a spánok má tiež obrovský vplyv na váš tréning. Všetko je to prepojené.

Napokon, trening a vystavenie chladu sú kľúčovými zložkami nášho prekryvajúceho sa faktora – predchádzajúce skúsenosti:

Dávajú nám príležitosť zažiť všetky fázy v kontrolovanom prostredí a učiť sa.

Nepohodlie ktoré poskytujú nám pomáha pochopiť, aké to je zažiť Flight, Freeze a ako ich zmeniť na Flow alebo Fight.

V tejto chvíli je dôležité poznamenať jednu vec:

Žiadny z týchto stavov nie je dobrý alebo zlý. Všetky sú funkcie. Funkcie, ktoré sú potrebné pre systém ako celok.

Samozrejme, ideálne by bolo snažiť sa byť v stave Flow and Fight a nie Flight alebo Freeze. Ako by sme však mohli ovládať celý systém bez toho, aby sme poznali všetky jeho funkcie?

Každý jeden z nich doslova POTREBUJEME zažiť, takže keď ich v živote nečakane zažijeme, nie sme ochromení, neschopní a vieme, ako sa odtiaľ dostať.

Tréning by nás mal dotlačiť do stavov, ktoré sú také zlé, že nechceme pokračovať, a preto potom zažijeme Flight – len preto, aby sme sa naučili, ako to otočiť a vybudovať mentálnu kapacitu na prekonanie tohto stavu. Rovnako musíme ísť do momentu Freeze, aby sme pochopili, ako sa cítime, a uvedomujeme si to, ak sa to stane v každodennom živote – opäť, aby sme sami seba mohli čítať a podľa toho reagovať.

Rovnaký princíp platí pri vystavení chladu a to je jeho skutočný prínos. Existujú aj fyziologické výhody, ale mentálne výhody budovania odolnosti a kontroly nad našimi nervovými stavmi sú pre náš život exponenciálne cennejšie.

Vedieť, kde som

Jednoduchý sprievodca prepojeniami určitých foriem duševných procesov s jednotlivým stavom:

Flow – pocit

Fight - akcia

Flight – myslenie

Freeze - žiadny pocit, žiadna akcia, žiadne myslenie - prázdno.

Flow je odpočinok, trávenie, socializácia a komunikácia. To je celkom jednoduché. Mnoho ľudí má tendenciu myslieť si, že sú vo Flow a predsa je to Flight. Zvykli si na to tak, že nevidia rozdiel. Jednoduchý rozpoznávací znak je: AK ste vo Flow, nepremýšľate, ste čisto v okamihu, nemusíte plánovať, myslieť dopredu, báť sa. Ste jednoducho v tomto okamihu.

Fight je čistá akcia - žiadne premýšľanie, žiadne analyzovanie, len so sústredením a duchaprítomnosťou robíte to, čo pre danú úlohu potrebujete.

Flight je charakterizovaný prílišným premýšľaním, vodítkom smerom k Flight je úzkosť. Milión myšlienok, trápenie sa, premýšľanie o budúcnosti, ľutovanie minulosti, premýšľanie o tom, čo sme mali povedať, pripravovať si argumenty do budúcnosti, mať v hlave virtuálne súboje bez reálneho dopadu.

Ľuďom, ktorí Flight veľa zažívajú, chýba "AKO" – chýba im spôsob, ako riešiť problémy.

Vedia, čo chcú, nevidia sa tam dostať – preto im chýba poríktivna akcia smerom k cieľu.

Freeze je, keď nie sme schopní nielen konať, ale ani reagovať. Vodítkom smerom k Freeze je smútok. Freeze je miesto, kde môžu začať depresívne myšlienky a depresia. Ľuďom vo Freeze chýba "PREČO" – nemajú dôvod vstávať z postele, nemajú motiváciu a dôvod k akejkolvek akcii.

Vedieť, kam chcem ísť

Keď zistíme, že vieme, kde sme, mali by sme zvoliť správnu akciu, aby sme skončili v najpriaznivejšom stave pre našu situáciu a okolnosti.

Výstup z Flight prebieha cez Flow. Musíme si dať tie bežiacie myšlienky do poriadku a dostať sa do prítomného okamihu.

Ak sa pokúsime prejsť na Fight, môže to byť zdrvivúce, pretože nám chýbajú nástroje na zvládnutie akejkolvek silnej akcie, a ak by nás to o čo sa snažíme znova prehltlo, skončíme vo Flight a sme na začiatku.

Keď začneme tým, že si dáme do poriadku myšlienky a upokojíme svoju myseľ, potom môžeme postupne zvýšiť záťaž a vybudovať intenzitu smerom k Fight – držať situáciu pod kontrolou našimi rozhodnutiami.

Keď sa chceme dostať z Freeze, jedinou cestou je čistá akcia bez analyzovania a pochybovania. V prípade tréningu ide o veľmi krátke, dynamické a silné úsilie – o tom neskôr.

Akcia by mala byť vo všeobecnosti veľmi rýchla, aby nebolo pochyb o tom, že bude úspešná.

Ak by sme prešli z Freeze priamo do Flow, dali by sme človeku, ktorému chýba akýkoľvek dôvod, motivácia a pud k akcii, ešte viac času a priestoru na to, aby analyzoval stav v ktorom sa nachádza. To nie je to, čo ľudia vo Freeze potrebujú.

Najlepšie reagujú na rýchlu a okamžitú akciu, ktorá im ukáže, že sú skutočne schopní a dá im príležitosť nájsť svoj účel, dá im krátky pocit „PREČO to robím?“ a potom opakujú ďalšiu malú akciu, kým si vybudujú sebadôveru vo svoje schopnosti a seba.

Vedieť ako sa tam dostať a ako prekonať prekážky ktoré tam stoja.

Toto je miesto, kde spájame predchádzajúcu skúsenosť s nepríjemnými pocitmi, ktoré sme si sami na seba uvalili, ako sú ľadové kúpele, studené sprchy, tréning a iné praktiky, ako napríklad dýchanie, dodržiavanie správneho nutričného režimu a správny spánok.

Každý z nich má jedinečnú úlohu pri ovplyvňovaní života, a preto jedinečnú úlohu pri kontrole našich nervových stavov.

Dýchaním samotným môžeme regulovať a meniť z parasympatického na sympatický nervový systém, aktivovať Fight, potlačiť Flight a vyvolať Flow.

Toto môže byť okamžitý účinok ak vieme ako správne ovládať dych.

Rovnakým spôsobom môžeme „pripraviť pôdu“ pre svoj nervový stav tým, že budeme jesť správne jedlo v správnom čase.

Rozoberieme každý z 5 pilierov BodyHack CODE a vysvetlíme ich úlohu, vzájomné interakcie spolu s účinkami aplikácie v každodennom živote.

# Dýchanie

"Vdýchnite budúcnosť, vydýchnite minulosť, prijmite prítomnosť"

## PREČO?

Dýchanie je oveľa viac než len výmena kyslíka a oxidu uhličitého. Dýchanie má silný vplyv na naše denno-denné fungovanie a aktiváciu. Je to obojsmerná cesta - nervový systém ovplyvňuje dýchanie a dýchanie môže tiež ovplyvniť nervový systém.

Máme nos a ústa, je tu nádych a výdych, dych môže byť krátky a ostrý, dlhý a pomalý.

Každý z týchto spôsobov má vplyv na náš psychický stav. Každý z nich má svoj vlastný účel. Okrem toho dych môžeme použiť aj na diagnostiku toho, v akom sme stave – získať spätnú väzbu pre seba v danom momente..

Pozorujte ľudí, ako dýchajú, venujte pozornosť malým detailom a veľa vám to povie o tom, čo sa deje v ich hlave.

Všeobecné pravidlá vyzerajú takto:

Ústa sú na jedenie a nos na dýchanie.

Prepnúť bežné fungovanie nášho každodenného života na dýchanie výlučne nosom môže byť pre mnohých ľudí prekvapivo náročné. Napriek tomu má obrovský pozitívny účinok a robí obrovský rozdiel. V prvom rade nosné dýchanie filtruje a zvlhčuje vzduch, ktorý dýchame, čo pomáha chrániť naše pľúca a dýchací systém. Pomáha tiež regulovať množstvo vzduchu, ktorý nasávame, čo môže predísť nadmernému dýchaniu, hyperventilácii.

Dýchanie nosom umožňuje vyššiu efektivitu výmeny plynov v tele. Dýchanie nosom nás privádza do stavu veľmi mierneho nedostatku kyslíka, čo vedie k tomu, že naše tkanivá sú „pripravenejšie“ na príjem kyslíka z krvi. Mierne znížený prísun kyslíka zvyšuje dopyt a učíme naše tkanivá, aby boli efektívne a aktívne v porovnaní s prostredím, kde môžu byť lenivé kvôli prebytku kyslíka.

Dýchanie nosom zároveň spúšťa uvoľňovanie oxidu dusnatého v krvi, čo má okamžitý efekt vazodilatácie – rozšírenie ciev a tým spustenie lepšieho krvného obehu.

Dýchanie nosom spúšťa parasympatickú vetvu nervového systému, ktorá nás posúva do stavu Flow. Je to upokojujúce. Tiež spúšťa spaľovanie tukov prostredníctvom zvýšenej aktivácie v mitochondriách. Týka sa to dýchania nosom KEDYKOL'VEK, vrátane, ale nie výlučne, keď cvičíme.

Okrem toho - skúste byť nahneváný, šialený a zúrivý pri dýchaní nosom. Proste to nejde! Ak sa to pokúsite vynútiť, možno sa na sebe poriadne zasmejete, pretože je to jednoducho smiešne. Vyskúšajte a sami uvidíte.

Aj dýchanie ústami má svoj význam, to je však súčasťou vyššej úrovne sebaregulácie, o ktorej sa budeme baviť hlavne v súvislosti s vystavením sa chladu a tréningom.

Každý nádych a výdych je rytmom nášho života a nášho stavu a mali by byť v rovnováhe. Dýchací cyklus zdravého a prítomného človeka nemá žiadne dominantné body a ani v žiadnom bode nemá prestávky. Jednoducho to ide a plynie.

Kedy a kde sa ľudia pri dýchaní pozastavia, vám môže povedať, ako na tom sú mentálne. Ak po nádychu nastane pauza - naznačuje to stav Flight – predstavte si, že človek je zrazu prekvapený alebo vystrašený – zdvihne sa mu hrudník, vyskočia oči, prudko sa nadýchne a na konci tohto nádychu sa zastaví.

Ľudia, ktorí zažívajú Flight alebo sú úzkostní, majú tendenciu používať viac nádych ako výdych – dýchajú do hrudníka, dovnútra a akosi zabúdajú vydychovať. To vytvára nerovnováhu.

Na druhej strane, ak niekto urobí pauzu po výdychu, znamená to Freeze, smútok, rezignáciu a pasivitu.

Už len sústredenie sa na rovnováhu nádychu a výdychu spôsobí obrovský rozdiel v našej schopnosti uvedomovať si prítomnosť a vybuduje povedomie o stave v ktorom sa nachádzame. Najprv sa musíme naučiť pozorovať, ako telo a dych reagujú na danú situáciu, a potom sa to krok za krokom a dych po dychu snažiť vedome to ovplyvniť a meniť.

Či chceme dych krátky, ostrý, dlhý, pomalý, hlboký a plytký bude vždy závisieť od okolností, cieľa a priamo to súvisí s tým, či vdychujeme alebo vydychujeme a či je to ústami alebo nosom.

Možností je veľa a niektoré z teoreticky možných kombinácií ani nemá význam používať, keďže v praktickej aplikácii nedávajú zmysel.

V každej časti, ktorá je priamo závislá na dýchaní alebo dychom ovplyvniteľná budú spomenuté a podrobne popísané všetky potrebné postupy.

## AKO?

Pre naše každodenné fungovanie aj počas spánku chceme vdychovať nosom a vydychovať nosom v prirodzenom rytme, ktorý nám dáva príjemnú rovnováhu bez akýchkoľvek prestávok po nádychu či výdychu.

Cyklus by mal trvať približne 8-10 sekúnd – 4-5 sekúnd nádych, 4-5 sekúnd výdych, nie je potrebná žiadne zadržiavanie.

Či už mentálne alebo fyzicky, ak čelíme nejakej situácii ktorá znemožňuje udržanie tejto základnej línie, stále chceme vdychovať nosom.

A môžeme prejsť na VÝDYCH ústami.

Je dôležité, aby bol výdych AKTÍVNY a cez pery. Chceme pomalý, stabilný a dlhý výdych cez pery, ako keby sme sa pokúšali jemne sfúknuť sviečku.

V perách sú receptory parasympatického nervového systému. Môžeme ich stimulovať prúdom vzduchu, ktorý jemne prechádza cez pery. Mimochodom, práve aktivita týchto receptorov je dôvodom, prečo je bozkávanie také príjemné a dieťa môžeme upokojiť jemným hladením po perách.

Prečo ich stimulovať? Ak nás situácia tlačí k reaktívnemu sympatickému nervovému systému, zatlačíme späť smerom k Flow a PSNS tým, že sa zameriame na kontrolu dýchania. My vytvárame aktívnu protiváhu a tým pádom preberáme kontrolu nad situáciou. Postupne si môžeme začať všímať, aké situácie a stimuly nás vyhadzujú z rovnováhy, čo spôsobuje zmenu dýchania a aké situácie nás tlačia k nekontrolovanému dýchaniu ústami. V týchto momentoch keď máme nutkanie prejsť na dýchanie ústami sa silou vôle a sústredením zameriame na nádychy nosom a výdych cez pery.

Na druhej strane, ak sa z akéhokoľvek dôvodu cítime pokojne a situácia si vyžaduje, aby sme boli aktívnejší, použijete techniky na prechod z Flow /alebo dokonca Freeze/ do Fight. Na to používame "vrčanie" a rozvibrovanie zadnej strany hrdla.. Vibrácie na zadnej strane hrdla stimulujú sympatikus a aj hlasný hluk vychádzajúci /ak je v danej situácii spoločensky akceptovateľný/ nás bude smerovať k Fight-u..

V zadnej časti hrdla vytvoríme vrčivý zvuk a potom ho ukončíme silným, hlbokým výkrikom, ktorý sa tiež objaví v zadnej časti hrdla. Celé to môže trvať 3-4 sekundy a nervový systém sa okamžite prepne na vyššiu úroveň aktivácie.

To je dôvod, prečo ľudia kričia keď zdvíhajú váhy, predtým ako zdvíhajú váhy a niekedy dokonca aj po zdvihnutí alebo pred skutočným bojom.

Uvoľňuje sa silný prúd potenciálnej energie, ktorá, ak je nasmerovaná správne, môže mať obrovský a dôležitý vplyv.

Preto dobíjajúci vojaci kričali a nebojácne bežali s divokými pohľadmi v očiach.

Toto dokáže z mäkkej, nežnej dámy v priebehu niekoľkých sekúnd urobiť divokú bojovníčku, ak je ochotná to praktizovať. Hlavným problémom, ktorý majú ľudia s touto technikou, je zvyčajne spoločenská nevhodnosť a zahanbenie z vydávania hlasných zvukov. Dá sa to urobiť aj bez hlasitého hluku, efekt však bude menší.

V praxi sa to používa predtým, ako ľudia skúšajú svoj maximálny zdvih alebo najvyšší skok v gyme, alebo jednoducho v uzavretej kancelárii pred prezentáciou, aby sa napumpovali a mentálne pripravili.

Niekedy sa musíme zmeniť na lovca a toto je cesta.

Ďalším krokom po tom čo si uvedomíme ako dýchame, a vieme použiť správne metódy pre daný účel, je použiť dýchacie techniky na zintenzívnenie výsledkov a skutočne urýchliť krivku učenia.

Je to veľmi jednoduché: čím viac to robíme, tým lepší v tom budeme. Ako môžeme viac dýchať, keď dýchanie je nevyhnutná súčasť existencie? Robíme to so silnejším sústredením a intenzitou.

Wim Hoff prišiel s mnohými rôznymi spôsobmi a protokolmi, Buteyko má svoje vlastné metódy, potom je tu "Box breathing" a... Je toho veľa.

Metóda ktorý poskytuje to čo my chceme - a teda nám dáva možnosť naučiť sa regulovať náš nervového systém a ovplyvňovať náš stav - je založená na hyperventilácii najsledovanej zadržávaním dychu.

Je to veľmi jednoduché a priamočiare.

Robíme 20 dychov s vysokou intenzitou. Chceme dostať toľko vzduchu dovnútra koľko sa len dá a približne 80% vzduchu von. Dôraz sa teda kladie na nádych. Po poslednom výdychu zadržíme dych tak dlho, ako len dokážeme. Keď už to viac nejde, tak sa nadýchame, vydržíme 15 sekúnd a prvé kolo je hotové. Môžeme to urobiť na 2, 3, 4 kolá. Môžeme tiež prípadne zvýšiť intenzitu pridaním ďalších nádycho a výdychov a urobiť 30 alebo 40 namiesto 20. To všetko sú premenné, ktoré môžeme upraviť na základe našej úrovne, časovej dostupnosti alebo len nálady.

Je veľmi dôležité urobiť zadržanie dychu po VÝDYCHU!

Touto hyperventiláciou dosiahneme veľkú saturáciu kyslíkom, takže aj po výdychu je možné zadržať dych dlhšie, ako by sme prirodzene čakali.

Zažívať pocity horúčavy či chlad, mravčenie v prstoch či dokonca po celom tele je úplne v poriadku. To je silne okysličená krv prúdiaca do drobných kapilár v intenzitách, na ktoré nieje telo zvyknuté.

Ak chceme ísť naplno, môžete sa silno nadýchnuť a vydýchnuť cez ústa, aby sa maximalizoval objem prúdiaceho vzduchu. Ak chceme urobiť miernejšiu verziu, napríklad pred spaním, môžete použiť nádych nosom a výdych ústami.

Spraviť to výlučne s nosným dýchaním je tiež možné, ale obmedzí intenzitu, a preto bude mať miernejší účinok.

Zvyčajne prechádzame cez Flow to Fight a možno aj Flight na pár momentov a po pár kolách skončíme vo Flow veľmi prirodzene.

Ideálne to robíme denne a vtedy sú účinky sú nespochybniteľné. Privedie nás to do prítomného okamihu, nabije energiou. Ľudia sú to niekoľkých kolách prirodzene pokojní a myseľ je úplne čistá.

Môžeme to robiť ráno, aby sme správne začali deň, môžeme to urobiť pred akoukoľvek situáciou kedy potrebujeme byť sústredení, aby sme dostali myseľ do správneho stavu a zabudli na stres alebo strach. Mnoho ľudí to používa pred spaním s nosným nádychom, aby si vyčistili hlavu a pripravili sa na spánok.

Trvá to 10-15 minút a výsledky sú úžasné.

Zažili sme ľudí, ktorí postupne vyriešili úzkostné stavy len tým že 10 minút každé ráno pred odchodom do práce praktizovali toto dýchanie. Iný klient zmenil svoje 2 hodiny prehadzovania sa v posteli pred zaspávaním na niekoľko kôl dýchania, po ktorých nastala len niekoľko minútová pokojná rekapitulácia predchádzajúceho dňa.

## Výživa

"Kôrka zjedená v pokoji je lepšia ako hostina s úzkosťou."  
Ezop

## PREČO?

Pozrieme sa na výživu z pohľadu dominancie nervového stavu.

Toto nie je návod ako schudnúť, ako nabrať svaly ani žiadne podobné ciele.

Chceme sa pozrieť hlbšie.

Ako výživa ovplyvňuje našu náladu? Ako naša nálada ovplyvňuje naše trávenie?

Ako môžeme regulovať našu sympatickú alebo parasympatickú dominanciu výberom správneho jedla v správny čas a konzumáciou v optimálnom stave, aby sme maximalizovali výhody, ktoré nám jedlo môže ponúknuť.

V prvom rade si musíme uvedomiť, že to, čo jeme, sa nielen náležite premieňa na energiu, ale všetko, čo prijímame, ovplyvňuje náš nervový systém. V našom tráviacom systéme je niekoľko kíl črevného mikrobiómu / alebo mikrobioty /. Sú to bilióny rôznych baktérií, ktoré sú nevyhnutné pre fungovanie nášho imunitného systému, pomáhajú syntetizovať určité vitamíny a aminokyseliny, pomáhajú rozkladať komplexné sacharidy... sú dôležité. Majú tiež priame spojenie s naším mozgom. Dosahujú a ovplyvňujú náš mozog a nervový systém cez dorzálnu alebo „zadnú“ časť 10. hlavového nervu – nazývaného blúdivý nerv.

Rôzne kolónie baktérií reagujú na rôzne živiny, ktoré sú im podávané. A rôzne kolónie preto tiež vysielajú rôzne signály cez blúdivý nerv.

Ak budeme jesť cukor, signály budú iné, ako keď budeme jesť tuk alebo bielkoviny. A tu sa dostávame ku koreňu nášho systému.

Aby sme udržali signalizáciu čistú a nekompromitovali ju, mali by sme sa zamerať na rozdelenie príjmu makroživín do rôznych časov dňa podľa účelu.

Navyše, ak si uvedomíme, že baktérie reagujú na to, čo jeme, samozrejme až potom, čo to zjeme, pochopíme, že to, čo jeme, ovplyvní stav nervového systému v nasledujúcom časovom horizonte, zvyčajne v hodinách.

Preto jeme pre to, čo nás čaká!

Toto je obojsmerná cesta. V rovnakom čase, ako má reakcia črevného mikrobiómu vplyv na náš nervový stav a aktiváciu, má náš nervový stav priamy vplyv na to, ako trávime potravu. Požitie je proces, ako dostať jedlo do nášho tráviaceho traktu.

Trávenie je hlbšie. Trávenie je to, koľko z toho, čo sme zjedli, sa skutočne využije: premení na energiu alebo vo všeobecnosti na niečo, z čoho bude mať naše telo úžitok.

Ak jeme presne to isté jedlo – rovnaké množstvo a kvalitu, v dvoch rôznych scenároch, koľko sa použije, bude závisieť od okolností daného scenára.

Scenár číslo jedna: Skvelý deň v práci. Veľmi produktívny a úspešný. Dobrá komunikácia a žartovanie s kolegami, spokojní klienti. Skončíte skôr, pretože môžete, a užijete si pekné slnečné počasie na ceste domov. Večeriate s partnerom, rozprávate sa o svojom dni, smežete sa a neskôr vás už nič nečaká, takže ste pokojný a uvoľnený.

Scenár číslo dva: Práca je dosť stresujúca, pretože klienti nie sú spokojní s výsledkami. Odohralo sa stretnutie plné kriku a obviňovania až do takej miery, že po obede sa nikto s nikým nerozpráva a v kancelárii je ťažký vzduch. Idete domov neskôr a cestou domov je absolútna fujavica. Po príchode je jedlo hotové, ale s partnerom pokračujete v hlúpom nedorozumení a stupňuje sa to do neznesiteľnej intenzity. Chcete ísť len na svoje tiché miesto a dojesť, keď si uvedomíte, že na streche zateká a dovnútra kvapká voda. Takže namiesto večere do seba za 5 minút hodíte jedlo a idete to napraviť, nahnevání na celý svet a frustrovaní.

Množstvo kalórií z večere je v oboch scenároch úplne rovnaké. Myslíte si, že by ste jedlo trávili rovnako? Že proces pri extrakcii všetkých minerálov, vitamínov či dokonca makroživín bol rovnaký? Ľudské telo nie je pec, do ktorej čokoľvek hodíme, a bez ohľadu na okolnosti sa to spáli. Sme veľmi jemné a vyladené stroje a AKO jeme naše jedlo tiež určuje, aký z toho budeme mať úžitok.

Môžeme zjesť VELA objemu a stále to môže byť len plytvanie, ak systém nie je správne nastavený, aby to správne spracoval. Pre správne trávenie potrebujeme Flow.

## AKO

Je to jednoduché.

Jedzte prírodné jedlo.

Sacharidy ako palivo, tuky na doplnenie a bielkoviny na regeneráciu.

Oddel'te bielkoviny a sacharidy pre optimalizáciu trávenia

Jedzte, aby ste žili, nežite preto, aby ste jedli.

Najdôležitejšia vec, ktorá zlepší váš život, ak to ešte neurobíte, aj keď by ste so svojou výživou nerobili nič iné, je: Jedzte prirodzenú stravu.

To znamená vyhnúť sa všetkým spracovaným potravinám, olejom zo semien, prísadám, sladidlám, stabilizátorom atď. Aby sme sa zorientovali v tomto neporiadku, ktorým sa náš potravinársky priemysel stal – už len samotný fakt, že ho nazývame priemysel, je trochu znepokojujúci – dodržiavame tri jednoduché pravidlá, ktoré okamžite pomôžu rozhodnúť sa, či sa oplatí to jesť, alebo či je lepšie sa tomuto konkrétnemu jedlu vyhnúť.

Ak toto jedlo existovalo pred 120 rokmi, môžete ho jesť.

Väčšina masovo vyrábaných nezdravých potravín prišla relatívne nedávno - v 20. storočí, a preto, ak by sa toto jedlo, o ktorom uvažujete, dalo nájsť pred 120 rokmi, je vo všeobecnosti bezpečné predpokladať, že by mohlo ísť o dobrý výživný zdroj.

Ak to potrebuje označenie, nie je to jedlo

Jablko, vajce, mäso, syr, mrkva, šalát – žiadne z nich nepotrebuje etiketu na potravine, ktorá by vám povedala, čo to je a čo obsahuje. Ak vás jedlo potrebuje presvedčiť, že je to jedlo, je to podozrivé. Vyhnúť sa tomu.

Nakupujte na otvorených priestranstvách, nie v uličkách.

Väčšina supermarketov je navrhnutá tak, že to, čo hľadáme, je v pekných otvorených priestoroch – mäso, vajcia, zelenina, ovocie. Všetky balené spracované potraviny sú v uličkách na policiach.

Jedno všeobecné pravidlo, ktoré sa viac dotýka sebadisciplíny, je nikdy nekupovať veci, ktoré nechceme jesť. Ak je to doma, môže to byť príliš lákavé.

Stručne sme opísali mechanizmi, ktoré majú moc nad našou nervovou aktiváciou. Teraz sa pozrieme na to, čo sa dá urobiť a ako môžeme zabezpečiť, aby tento systém fungoval PRE NÁS.

Sacharidy spúšťajú sympatickú nervovú signalizáciu. Preto by sa mali konzumovať vtedy, keď ich chceme POUŽIŤ ako palivo a využiť ako najrýchlejšie dostupný zdroj energie. Napríklad na cvičenie alebo inú fyzickú aktivitu,

Proteíny spúšťajú parasympatickú nervovú signalizáciu. Preto ich používame na regeneráciu. Keď si dáme steak alebo vajcia so slaninou, veľmi zriedka sa cítime nadšení z pohybu, tréningu alebo výkonu hneď potom. Dokonca aj kognitívna výkonnosť je mnohokrát znížená. Je gto preto, že bielkoviny sú odmenou za lov. Jeme ich po love, potom, čo si ich zaslúžime, a keď si môžeme oddýchnuť, stráviť ich a ideálne spať.

Tuky sú niekde v strede, avšak živočíšne tuky ako syr, mlieko, slanina / budú v tomto spektre smerovať skôr k bielkovinovej strane – parasympatiku – a rastlinné tuky /orechy, avokádo, kokos/ sú neutrálnejšie, tak ako väčšina zeleniny.

Zelenina sa považuje za neutrálnu a môžeme ju jesť prakticky ku každému jedlu, pretože aj keď má nejaké sacharidy, má aj veľmi vysoké množstvo vlákniny, ktorá spomaľuje jej vstrebávanie a vplyv na nervový systém nie je taký silný a výrazný.

Ovocie má tiež vlákninu, má však podstatne vyšší obsah sacharidov. Ovocie je ideálne pred tréningom - aktivitou alebo ho zjesť ihneď po.

Najužitočnejšou potravinou, ktorú máme mať pre rozkvet nášho mikrobiómu, sú fermentované potraviny. Kyslá kapusta, kefír, kimchi, kombuča. Vyživujú črevá a vytvárajú tam veľkú rozmanitosť, čo je presne to, čo chceme a potrebujeme. Má nespočetné množstvo fyziologických ale, ale aj psychologických benefitov. Zdravé a rozmanité črevá sú základným predpokladom celkovej pohody.

Mali by sme zvážiť aj použitie korenín. Ak použijeme veľa korenín, môže to vyvolať reakciu sympatiku. Pálivé a pikantná niesú chute. Technicky ide o signál bolesti, ktorý vysielajú receptory reagujúce na teplotné vnemy. Látka „kapsaicín“ v potravinách ochutených chilli spôsobuje pocit bolesti a tepla. Preto ho cítime aj v našich očiach alebo na rôznych miestach tela pokrytých sliznicou, alebo napríklad na rezných ranách.

Keď jeme korenené jedlo, môžeme sa začať potiť, čo je len termoregulačný mechanizmus – prehrievame sa. To všetko, najmä keď to ľudia tlačia do extrémov, sú reakcie sympatiku. My

sa nejakým zvláštnym masochistickým spôsobom, v podstate mikrotýrame. Takže používanie korenistých jedál na večeru môže byť pre našu reguláciu kontraproduktívne, pretože chceme čo najviac zostať v parasympatickom dominantnom stave.

Všetko uvedené bude samozrejme závisieť aj od dávky.

Ľudia majú tendenciu príliš premýšľať, prehnane analyzovať /prehnaná analýza je mechanizmus Flight-u - vyhnutie sa priamočiarnej a produktívnej/.

"Takže jedno vajce na raňajky je v poriadku?"

"Ak si dám len trochu ryže s mäsom, je to v poriadku?"

"Takže mám na večeru chilli, ale je to v poriadku – nič mi to nerobí"

Všetko je v poriadku, ak ste v poriadku - to neznamená, že je to ideálne a optimálne. Ak si nie ste istý, prečítajte si to ešte raz:

Je to jednoduché.

Jedzte prírodné jedlo.

Sacharidy ako palivo, tuky na doplnenie a bielkoviny na regeneráciu.

Oddel'te bielkoviny a sacharidy pre optimalizáciu trávenia

Jedzte, aby ste žili, nežite preto, aby ste jedli.

Je to naozaj jednoduché dodržiavať, ak si uvedomíte jednu vec:

Vždy predpokladajte, že by ste to mali robiť „správnym spôsobom“ – AK sa už musíte pýtať, pravdepodobne hľadáte nejakú skratku a to nie je ten správny spôsob.

Jedlo bohaté na sacharidy chceme mať väčšinou na začiatku dňa a k obedu čoraz menej sacharidov, ideálne žiadne na večeru.

Ráno chceme menej bielkovín a k obedu viac. Určite zakončiť deň večerou bohatou na bielkoviny bez sacharidov.

Ideálne je nejesť ťažké bielkovinové jedlá s prídavkom sacharidov. To narúša trávenie, pretože aj PH v žalúdku musí byť iné, aby sa vysporiadalo so sacharidmi, ako keď trávi bielkoviny.

Okrem toho, samozrejme, táto kombinácia kazí signál do nervového systému.

Ak ich zjeme dohromady, zmätieme teda nervový systém: Čo by mal robiť? Byť aktivovaný? Alebo signalizovať oddych?

Pred cvičením si môžeme dať sacharidy, použiť ich ako palivo v tréningu a vyblázniť sa. Aj keď doplníme telo vyšším príjmom sacharidov /2 banány, hrst hrozienok/ hneď po tréningu, efekt bude skvelý, doplní sa glykogén a posilní regeneráciu.

Doplňky stravy majú zo svojho princípu dopĺňať, ak nemáme dostatok živín v našej strave.

Poskytujú pohodlnosť, ale niekedy to ľudia s pohodlnosťou tlačia príliš ďaleko.

Ak potrebujeme pridať proteínový prášok, je optimálne nájsť nejakú nedochutenú, nesladenú a čo najčistejšiu verziu a dať si ju ako druhú večeru.

Tieto pravidlá sú všeobecne platné pre akúkoľvek diétu, spôsob stravovania alebo dokonca náboženské tradície.

Môžeme byť na vegetariánskej strave, ketogénnej diete, paleo, raw, hallal...tieto pravidlá sú univerzálne. Ak ste na vegánskej strave alebo ste na rastlinnej strave, bude problém nájsť

zdroj bielkovín, ktorý by do toho zapadol, ale ak ste vegán, s najväčšou pravdepodobnosťou ste sa s tým už stretli, alebo s tým aj tak bojujete, takže jednoducho implementovanie týchto pár pravidiel to nezmení.

Ľudia, ktorí sa držia prerušovaného hladovania, to tiež vedia zvládnuť a podľa toho, aký protokol dodržujú a koľko jedál jedia počas svojho výkrmového okna, si rozdeľujú jedlá na sacharidové (ktoré prerušujú hladovku) a bielkovinové jedlá /ktorými výkrmnú časť ukončia./.

Tento štýl stravovania a sebaregulácie špecificky berie do úvahy, že hlavným cieľom je regulácia nervového systému.

Sú odborníci, ktorí naopak odporúčajú večeru s vysokým obsahom sacharidov s odôvodnením, že to zvýši inzulín, čo je anabolický hormón, a preto priberieme počas spánku.

Čiastočne je to pravda. Inzulín je anabolický. Avšak aj konzumácia bielkovín zvyšuje inzulín dostatočne na spustenie anabolických procesov, no nie prebytok, ako by to urobili sacharidy. Takže sa to stane bez spustenia reakcie sympatického nervového systému.

Áno, sacharidy nás môžu dočasne utlmiť a rýchlo zaspíme – a tiež rapídny následný pokles inzulínu spôsobí že sa o pár hodín zobudíme a máme problém znova zaspáť.

Ďalším častým argumentom je dať si na večeru sacharidy, AK máme problémy so zaspávaním, pretože môžu znížiť náš kortizol a pomôcť nám zaspáť.

Áno, sacharidy môžu znížiť náš kortizol.

Kortizol však môže byť regulovaný aj jednoduchým dýchaním nosom, dýchovými technikami a cvičeniami opísanými vyššie. A to bez negatívneho vplyvu na aktiváciu sympatiky.

Používanie jedla ako nástroja na reguláciu nášho stavu je supermoc, ktorá si v skutočnosti nevyžaduje veľa úsilia.

Robíme len správnu vec v správnom čase. Pozorujte, čo to robí.. Ak to funguje, nechajte si to v zálohe, ak to nefunguje, ignorujete to a ideme ďalej.

## Spánok

„Šťastie pozostáva z dostatku spánku. Len to, nič viac.“

Robert A. Heinlein

## PREČO?

Spánok je čas, kedy máme najviac parasympatickej aktivity.

Obnovujeme a opravujeme, triedime spomienky, dokonca riešime traumy.

Dalo by sa povedať, že náš čas bdlosti je sympatický dominantný /Fight and Flight/ a náš čas spánku je parasympatický dominantný /Flow, prípadne Freeze/.

To by bolo ale veľmi zovšeobecnené, zjednodušené a nepresné.

Keď spíme, vo všeobecnosti CHCEME byť v parasympatickom stave Flow.

A väčšina problémov s tým, že nespíme dobre alebo nemôžeme zaspáť, prichádza vtedy, keď z rôznych dôvodov stále udržiavame nervový systém v napätí sympatiku.

Existujú 3 hlavné fázy spánku a všetky majú svoj účel.

REM spánok

Ľahký spánok

Hlboký spánok

Zvyčajne zažívame 20-25% celkového spánku v REM, ďalších 20-25% celkového spánku v hlbokom spánku a zvyšok je buď v ľahkom spánku alebo v bdelom stave.

Väčšina ľudí pociťuje zo začiatku spánku /noci/ väčšie množstvo hlbokého spánku, ktorý sa pomaly vytráca, a menej spánku REM. Potom sa to zmení k ránu a tesne pred prebudením vo všeobecnosti zažijeme viac REM spánku a menej hlbokého spánku. Toto je bežný vzorec, nie je to však nevyhnutne pravidlo.

REM /Rapid Eye Movement/ spánok je náš snový spánok. Je to štádium, ktoré je najbližšie k bdelosti.

Toto je fáza, v ktorej zažívame našu mentálnu regeneráciu. Niektorí ľudia veria, že sny sú hlavne vyjadrením predchádzajúcich skúseností a spôsob, ako sa s nimi vysporiadať.

Počas REM spánku náš mozog triedi naše spomienky a premieňa krátkodobú pamäť na dlhodobú. Bez REM je veľmi ťažké sa niečo naučiť alebo si udržať naučené informácie.

Alkohol je obrovský zabijak REM spánku. Veľa ľudí má pri vysadení alkoholu na dlhšiu dobu /viac týždňov či mesiacov/ veľmi silné a živé sny - mozog sa snaží dobehnúť zameškané. Živé, silné sny, aj keď si ich neskôr nepamätáme a len vieme, že sme ich prežili, sú znakom dobrého, zdravého REM spánku.

Ľahký spánok je veľmi zaujímavou fázou nášho spánku. V evolúcii to bolo absolútne kritické pre prežitie a aj dnes to môže ovplyvňovať spánok vo vašej domácnosti viac, ako si uvedomujeme..

Ľahký spánok je štádium, v ktorom sme veľmi ostražití voči prostrediu – na rozdiel od hlbokého spánku – a napriek tomu náš mozog nie je príliš zaneprázdnený ako v REM spánku.

Toto štádium existuje ako mechanizmus na zachovanie nášho druhu. Keď pred tisíckami rokov spalo veľa ľudí blízko seba, nebolo by veľmi rozumné ísť naraz do hlbokého spánku. Ľahký spánok je fáza, z ktorej sa môžeme ľahko prebudiť na aj minimálne podnet a varovať ostatných, ak existuje nejaké bezprostredné nebezpečenstvo.

Môžeme tu pozorovať krásu evolučnej adaptácie nielen ako jednotlivcov, ale aj ako skupiny. Ak meriame ľahký a hlboký spánok ľudí, ktorí spolu žijú dlhší čas, všimneme si, že ich hlboký spánok sa neprekrýva. Ak ste v hlbokom spánku, váš partner je s najväčšou pravdepodobnosťou v fáze ľahkého spánku a naopak. V prípade, že hrozí nebezpečenstvo, jeden z vás ho dokáže odhaliť oveľa skôr a v prípade potreby zobudiť a varovať druhého.

Hlboký spánok je fáza, kedy si prakticky neuvedomujeme nič, čo sa okolo nás deje. Mozog má nižšiu aktivitu v porovnaní s ľahkým alebo REM spánkom. Stále si však pre seba berie zhruba 20 % všetkých energetických výdajov.

Toto je čas, keď sa fyzicky zotavujeme. Regenerácia tkanív, syntéza proteínov a obnova buniek prebieha v najvyššej intenzite. Je jasné a zrejmé, prečo je to veľmi dôležitá fáza, najmä ak nám záleží na našom tele a ešte viac, ak sa usilujeme o nejakú úroveň športového výkonu. Avšak aj sedaví ľudia s nízkou alebo dokonca nulovou ašpiráciou na akúkoľvek fyzickú aktivitu potrebujú hlboký spánok. Neustále regenerujeme a optimalizujeme naše telá a vždy sa prioritizuje to, čo je akútne potrebné "zlepšiť".

Hlboký spánok je fáza, z ktorej nechceme byť prebudení. Je to naozaj nepríjemný pocit., Cítíme sa po tom zle a je to vyčerpávajúce. Prepnutie v priebehu niekoľkých sekúnd z tohto pokojného, mierumilovného stavu do úplnej bdelosti je veľkým šokom pre systém ako celok.

Dĺžka každej konkrétnej spánkovej fázy nám môže napovedať o bilancii predchádzajúceho dňa, prípadne aj viacerých dní.

Ak máme extrémne zvýšený REM spánok, ktorý je prediktorom kognitívnej a mentálnej obnovy, môže to znamenať, že sme zažili veľmi silnú psychickú záťaž a mozog sa s tým snaží vyrovnať.

Tak isto neobvykle dlhý čas strávený v hlbokom spánku môže znamenať pre telo nezvyčajne veľkú záťaž a potrebu náročnejšej regenerácie ako v bežný deň.

Na druhej strane to, že zažívame málo REM alebo málo hlbokého spánku v porovnaní s naším štandardom, nemusí nutne znamenať, že sme neboli „dostatočne stimulovaní“ či už mentálne alebo fyzicky. Zo skúsenosti vieme, že v tomto prípade bol zvyčajne narušený celkový spánok a jednoducho sme ani netrávili dostatok času v parasympatickom kludovom stave.

Vo všeobecnosti, pokiaľ ide o hlboký a REM spánok, to, ako sa cítime je jediným vodítkom, ktoré môžeme mať, ak nepoužívame rôzne technológie, hodinky, prstene alebo podobné pomôcky na meranie spánku.

Ak nejaké používame, mali by sme vždy skontrolovať a porovnať dané údaje s krivkou HRV, aby bol kvalifikovaný odhad toho „čo sa deje“ čo najpresnejší. A samozrejme - vždy to bude len odhad toho, čo je skutočným dôvodom konkrétnych údajov.

Variabilita srdcovej frekvencie (HRV) je veľmi dobrým ukazovateľom toho, ako dobre regenerujeme. HRV je meranie variability medzi jednotlivými údermi srdca.

Ak je naša srdcová frekvencia 60 úderov za minútu, nie je to 1 úder za sekundu. To je len priemer. Skutočné intervaly sa môžu odlišovať. Môže to byť 1,2, potom 0,8, 1, 1,1, 0,9 ... atď. Ak je variabilita týchto úderov vysoká, vieme, že sme v parasympaticky dominantnom stave. Sme uvoľnenejší a povedzme, že srdce bije s vyššou variabilitou, pretože môže. Je uvoľnenejšie.

Ak je variabilita nízka, sme skôr v sympaticky dominantnom stave. Čím vyššia je skutočná srdcová frekvencia, napríklad pri fyzickej aktivite, tým sú údery pravidelnejšie a variabilita nižšia. Pri zvýšenej srdcovej frekvencii u zdravých jedincov je variabilita úderov čoraz nižšia. Preto meraním HRV v noci počas spánku môžeme povedať, ako dobre sme sa zotavili, ako hlboko sme sa dostali do parasympatického stavu - čo je cieľom pre náš nočný spánok. HRV je skvelý nástroj na pozorovanie našej nervovej záťaže a regenerácie. Keď používame technológie na sledovanie, vidíme, že v noci po ťažkom tréningu môže byť HRV nižšia ako zvyčajne, keďže sme v preťažení sympatiku a potom, keď to nasledujúci deň kompenzujeme ľahkou kardio aktivitou /ideálne dýchanie nosom/ HRV nasledujúcej noci bude opäť vyššia = regenerujeme lepšie.

Toto je možnosť vlastného sledovania a pozorovania, vďaka ktorej môžu byť tieto zariadenia užitočnejšie ako len super screenshot odbehnutej trate pre sociálne médiá.

Pozorovaním a testovaním rôznych tréningových prístupov a zároveň rôznych pred-spánkových činností a následným porovnaním s našou nočnou HRV môžeme zistiť, čo je pre nás najlepšie, čo nás spánok podporuje alebo naopak, kompromituje jeho kvalitu. Jedna dôležitá poznámka: Nikdy neporovnávajte svoje HRV s nikým iným. Dôležitý je váš vzorec – vyššie skóre /v porovnaní s predchádzajúcimi skóre/ znamená, že ste v parasympaticky dominantnom stave. Nižšie skóre = ste viac v sympaticky dominantnom stave.

Každý človek má svoje celkové a základné údaje iné. To, čo by som pre seba považoval za nízke skóre, môže byť pre niekoho najvyššie skóre, ak sa pozrieme len na absolútnu hodnotu. Na čom záleží je náš osobný individuálne trend a vývoj.

## AKO

Celkové množstvo spánku, ktoré by sme chceli dosiahnuť sa líši od človeka k človeku na základe mnohých faktorov; ak však niekto tvrdí, že mu vyhovuje 5 hodín za noc, to je hlúposť. Je to dočasné a môžu sa cítiť dobre, no ich telo a mozog z toho s najväčšou pravdepodobnosťou nie sú vôbec nadšené.

Všeobecné odporúčania založené na vekových skupinách sú:

Novorodenci (0-3 mesiace) 14-17 hodín  
Dojčatá (4-11 mesiacov) 12-15 hodín  
Batoľatá (1-2 roky) 11-14 hodín  
Predškolský vek (3-5 rokov) 10-13 hodín  
Školský vek (6-13 rokov) 10-11 hodín  
Dospievajúci (14-17 rokov) 8-10 hodín  
Dospelí (18-64 rokov) 7-9 hodín  
Starší dospelí (64+ rokov) 7-8 hodín

V noci telo cyklicky prechádza fázami spánku. Zvyčajne to ide zo ľahkého do hlbokého, znova do ľahkého a do REM. A potom sa to opakuje. Jeden spánkový cyklus trvá približne 90 minút.

A ako už bolo spomenuté, viac hlbokého spánku a menej REM spánku zažijeme v prvej polovici noci a potom sa to prehupne a menej hlbokého spánku a viac REM spánku zažijeme v k ránu. Ľudia sa niekedy prebúdzajú po spánku okolo 3 hodín - vtedy sa skončí náš druhý cyklus. V tom momente sa môžeme dokonca cítiť oddýchnutí a svieži. Na druhej strane, ak sa z akéhokoľvek dôvodu zobudíme pred ukončením cyklu, najmä keď sa zobudíme uprostred hlbokého spánku, cítime sa veľmi zle.

Naša schopnosť byť pokojný a parasympaticky /Flow/ dominantný je silne spojený s naším dychom. Dýchanie nosom je prvým krokom k zvýšeniu kvality spánku. Niektorí z nás radi idú „all in“ a prelepujú si ústa páskou. Môže sa to zdať trochu extrémne a na prvý pohľad neprijemné, ale je to veľmi jednoduchý a mimoriadne účinný spôsob, ako zabezpečiť, aby sme celú noc dýchali nosom. Odporúčame vám urobiť si určitý druh cvičného kola na

obmedzený čas a zistiť, ako to ide, pokúsiť sa zostať pokojný, než si len prelepiť ústa páskou a popri dusení sa pokúsiť zaspáť.

Aby sme zlepšili kvalitu a množstvo hlbokého spánku, mali by sme jednoducho ísť spať skôr, pretože hlboký spánok zažívame hlavne na začiatku noci.

Skúsenosti a pozorovania mnohých ľudí ukazujú, že faktorom s NAJVIAC dopadom na zlepšenie hlbokého a najmä REM spánku je pravidelnosť spánkového režimu.

Pravidelný rozvrh času zaspávania a vstávania.

Ak celkový spánok dosiahne aspoň 7 hodín, potom sa ukazuje, že pravidelnosť je pre kvalitu hlbokého a REM spánku dôležitejšia ako absolútna dĺžka.

Dané okno by malo byť maximálne 15-20 minút. Takže ak je môj spánok nastavený na 22:00, moje okno je od 21:50 do 22:10

Ak teda chodíme spať každý deň o 22:00 (+-10 minút) a zobudíme sa o (5:00 +-10 minút), bude to prospešnejšie pre kvalitu spánku, ako keby sme každú noc spali 8 hodín, ale jeden deň je od 21:00 do 5:00, potom od 23:30 do 7:30 nasledujúci deň a tak ďalej.

Prvá vec, na ktorú sa treba zamerať, je pravidelnosť.

Ďalším okamžitým biohackom na zlepšenie spánku je regulácia melatonínu. Melatonín je hormón, ktorý je zodpovedný za naše cirkadiánne rytmy – vnútorné hodiny, ktorými sa riadi každá jedna bunka v našom tele. Novorodenci majú 4x vyššiu hladinu melatonínu ako starší ľudia. Preto je ich spánkový režim veľmi odlišný.

Melatonín je fotosenzitívny - čiže je regulovaný svetlom.

Zažitie prirodzeného západu a prirodzeného východu slnka je tým najsilnejším nástrojom na to, aby naše vnútorné hodiny fungovali optimálne.

Keď slnko vychádza a zapadá, vlnová dĺžka jeho svetla je v žltom a červenom spektre.

Uprostred dňa slnko vyžaruje veľa bieleho a modrého svetla.

Náš mozog a telo na to reagujú. A keďže všetka naša technológia a bohužiaľ aj väčšina našich umelých svetiel nainštalovaných v interiéroch je tiež v modro-bielom spektre, ruší to naše vnútorné hodiny a tým aj spánok.

Žiarovky, neónové svetlá, televízory, notebooky, tablety, smartfóny, to všetko v podstate hovorí našim vnútorným hodinám, že je poludnie. Preto melatonín /fotosenzitívny hormón/ nemôže robiť svoju prácu a pomaly nás utlmiť a uložiť do príjemného spánku.

Často počujeme: „Nemôžem spať, tak som na instagrame“. NIE! Nemôžete spať, PRETOŽE ste na instagrame.

Mali by sme sa vyhnúť vystaveniu modrému a bielemu svetlu 60 až 90 minút pred spánkom. Jedným faktorom je AKÉ svetlo používame a druhým KDE sa to svetlo nachádza. Ideálne chceme zabrániť tomu, aby sa nežiaduce svetelné spektrum dostalo nad úroveň našich očí.

Najprv si prejdeme OPTIMÁLNE nastavenie rutiny 90 minút pred spaním a potom si prejdeme niekoľko alternatív, ktoré vám pomôžu bez toho aby ste museli obetovať ten absolútne potrebný čas strávený pred obrazovkou.

Optimálny scenár je, že 90 minút pred spaním vo vašom dome svieti iba žlté alebo červené svetlo. Žiadny televízor, žiadny smartfón, žiadne modré osvetlovače chodby v zásuvkách alebo kontrolky z chladničky a rýchlvarnej kanvice.

Svetelný zdroj by mal byť na podlahe alebo minimálne nižšie ako úroveň očí. Ideálne je teda použiť napríklad solnú lampu s veľmi jemným žltým, červeným svetlom položenú na zemi.

Akékoľvek svetlo nad úrovňou očí hovorí nášmu mozgu, že je deň - pretože slnko je nad úrovňou očí v strede dňa. Aby sme napodobnili slnko ktoré zapadá, chceme aby zdroj svetla bol na podlahe, aby bolo žlté alebo červené svetlo a aby bolo príjemné, teplé s veľmi nízkou intenzitou.

Ak to dokážete. Perfektné. Ak už teraz máte 10 výhovoriek prečo to nejde, aj tak by by ste to mali skúsiť.

Namiesto toho, aby sme sa úplne vyhýbali všetkým obrazovkám a nepoužívali doma zdroje modrého svetla, môžeme si zaobstarat' okuliare s blokovaním modrého spektra a jednoducho ich nosiť 90 minút pred spaním.

Pretože melatonín je fotosenzitívny, pamätajte: nasadiť si okuliare, fungovať s nimi 90 minút a potom ísť do kúpeľne bez nich a rozsvietiť si biele svetlo nad umývadlom úplne zabije všetku námahu. Taktiež ak idete v noci na toaletu, nezapínajte svetlo, pokiaľ nemáte okuliare. Znova by to len narušilo melatonín.

Ďalšou možnosťou je nastaviť si na smartfóne červený filter. Keď to beriete vážne, uistite sa, že naozaj ide o správny červený filter, aby sa nestalo že bude prechádzať nejaké modré alebo zelené svetlo.

To platí aj pre okuliare. Tie červené okuliare na trhu blokujúce modré svetlo majú výrazne červené /vínovo červené/ sklo. Ak sú sklá číre alebo žlté, neblokujú ho, iba filtrujú.

Tie majú tiež svoje využitie a sú vhodné na použitie uprostred dňa, ak si chceme ušetriť oči počas dlhého času stráveného pred obrazovkou. Napriek tomu si môžeme byť istí, že v noci NECHRÁNI váš melatonín.

Existuje niekoľko zásadných faktorov ktoré priamo vplývajú na dominanciu medzi parasimpatikom a sympatikom, a preto majú obrovskú silu ovplyvniť aj náš spánok.

Príjem sacharidov, najmä zo zdrojov, ktoré nemajú vlákninu, podporí aktiváciu sympatiku, a preto sa neodporúčajú konzumovať večer, pretože nás nabudí v čase, keď sa snažíme upokojiť a ísť do oddychového Flow. Hlbšie sme sa tomu venovali v sekcii výživy.

Kofeín je široko populárna látka a jeho účinky a využitie sú fascinujúce.

Káva samotná má veľmi veľa takzvaných bio-aktívnych zložiek a niet pochýb o tom, že pitie kávy má okrem účinku kofeínu aj mnoho výhod.

Kofeín sa tiež nachádza v zelenom čaji, čokoláde, guarane, yerba maté a samozrejme aj v energetických nápojoch.

Tu sme ich vymenovali iba zopár a všetky primárne používajú ako stimulanty. Preto sa pozrieme na príjem kofeínu a jeho vplyv na náš nervový systém a stavy.

Najprv musíme objasniť, že mechanizmus účinku kofeínu je veľmi vzdialený od stimulácie. Kofeín jednoducho blokuje signály z tela do mozgu, ktoré nám majú „dať vedieť“, že telo je unavené.

Od chvíle, keď sa zobudíme, v našom tele pomaly a postupne budujeme molekuly adenosínu. Molekula má prísť k svojim receptorom, naviazať sa na ne a signalizuje brzdu /útlm/ pre našu nervovú aktivitu a tým nám dáva pocit únavy.

Kofeín má veľmi podobnú molekulárnu štruktúru ako adenosín a dokáže sa „chytiť“ aj na adenosínové receptory. Nespustí však proces vysielania signálov, ktoré by vyvolal adenosín. Takže kofeín blokuje receptory a adenosín voľne prúdi okolo, nemôže sa naviazať na receptor a robiť svoju prácu - povedať mozgu, že sme unavení.

Následkom toho že sa kofeín postupne rozloží, je, že veľa molekúl adenosínu sa naviaže na receptory naraz a nás únava zasiahne razom a intenzívne.

Neexistuje teda žiadny tajný zdroj energie alebo stimulácia mozgu na amfetamínovom princípe. Mozog jednoducho oklameme blokovaním signálov.

Kofeín nás svojím mechanizmom účinku posúva do stavu sympatiku a ak ste to niekedy prehnali s kávou až do „kofeínového návalu“, viete, aký je to pocit. Nazastaviteľné myšlienky, ťažkosti so sústredením, niektoré fyziologické príznaky ako je zvýšená frekvencia dýchania, zrýchlený tep, nepokoj.

Nepodobá sa to nejak nápadne na prejavy stavu úzkosti?

To je náš Flight stav, ktorý nastupuje, keď tlačíme príliš na pílu a nervový systém sa ťažko vysporiada s týmto striedaním medzi potlačenými signálmi, že sme unavení, a mozgom, ktorý sa pokúša sústrediť na danú úlohu.

Tieto pocity prehltenia a nepokoja sú to posledné, čo by sme chceli, keď ideme spať.

Polčas rozpadu kofeínu je 8-12 hodín. To znamená, že polovica množstva kofeínu bude v tele aktívna aj po 8-12 hodinách. Takže dvojité espresso s približne 150 mg kofeínu o 16:00 nám udrží okolo 75 mg (množstvo z jedného espressa) o polnoci. To stále blokuje signály, že sme unavení.

Takže pre rozumnú konzumáciu kofeínu by sme to nemali pokúšať neskôr ako 10-12 hodín pred spaním a mali by sme to robiť v rozumných množstvách. Dve šálky kávy s približne 100 mg kofeínu s tým že tá druhá je skonsumovaná 10-12 hodín pred spaním je primerané množstvo. Môžeme sa stretnúť aj s názorom že aj 400-500mg denne je bezpečných. To môže byť pravda, ale bezpečné neznamena optimálne. Bezpečné tiež neznamena, že nás to vôbec nijak negatívne neovplyvní.

Odloženie kofeínu o 1,5-2 hodiny ráno má úžasný vplyv na hladinu energie počas dňa.

V skratke:

Kortizol, náš stresový hormón prepojený s Flight stavom, je najvyšší ráno a pomaly mizne počas dňa /u zdravých jedincov/.

Kortizol pomáha ráno odstraňovať molekuly adenosínu, čo znamená, že sme veľmi bdelí. Ak si dáme kofeín ako prvú vec ráno, kofeín sa viaže na adenosínové receptory a blokuje ich.

Takže máme nahromadený adenosín, ktorý nemá kam ísť.

Akonáhle bude kofeín metabolizovaný skoro popoludní, všetok adenosín, ktorý nebol odstránený, sa naviaže na receptory a silne inhibuje nervovú aktivitu = narazíme.

A to za predpokladu, že sme medzitým nemali ďalší kofeín!

Ak máme ešte viac kofeínu, len tlačíme všetok ten adenosín pred sebou a ten náraz neskôr bude o to väčší.

Treba pochopiť, že my SME unavení a telo sa postupne unavuje – len to nemá ako dať mozgu vedieť. Takže mozog nemôže adekvátne reagovať a správne sa s tým vyrovnáť.

Ak odložíme prvú šálku kávy alebo iného príjmu kofeínu o pár hodín, môžeme sa tomu vyhnúť a mať počas dňa udržateľnejšiu hladinu energie.

To nám ponecháva celkom špecifické okno pre príjem kofeínu. Za predpokladu, že sa zobudíme o 6:00 a chceme byť v posteli o 22:00. Ráno máme 2-hodinové okno bez kofeínu a potom 10-12 hodín pred spaním sa mu tiež vyhneme.

To nám dáva optimálny príjem kofeínu od 8:00 do 10:00, možno až do 12:00. Prípadne môžeme urobiť okno medzi 8:00 a 14:00, ak vieme, že naša tolerancia je vyššia a citlivosť na kofeín nižšia.

Týmto spôsobom máme udržateľnú hladinu energie počas dňa, malý vplyv rozrušenie regulácie sympatiku a parasympatiku kvôli kofeínom a získame dobrých 8 hodín kvalitného spánku.

Sú ľudia, ktorí tvrdia, že si môžu dať dvojité espresso a ísť priamo spať. Áno, bol som jedným z nich. Tu je potrebné dodať pár faktov.

Títo jedinci sú s najväčšou pravdepodobnosťou chronicky unavení, takže aj tak zaspia.

S najväčšou pravdepodobnosťou majú vyššiu toleranciu kofeínu kvôli nadmernému užívaniu. Určitú toleranciu je možné „trénovať“ individuálne, existujú však silné fyziologické limity. Preto je rozsah daný na 8-12 hodín. Niektorí ľudia potrebujú na metabolizáciu kofeínu viac času ako iní, nie je však možné vybudovať si absolútnu toleranciu bez efektu.

V tomto scenári je dôležité uvedomiť si, že možno spíme, no kvalita je taká ochromená, že nenastane poriadny regeneračný odpočinok. Hlboký spánok je ťažko dosiahnuteľný a aj keď nemusíme byť „pri vedomí“, neznamená to, že odpočívame. Kvalita spánku je silne ovplyvnená množstvom kofeínu v tele, aj keď ho necítíme.

Zdriemnuť si či nezdriemnuť? Zdriemnutie môže byť silným nástrojom na dobitie energie, ak sa používa správne.

Ak máte vo zvyku si počas dňa zdriemnuť a funguje vám to, skvelé. Na optimalizáciu dĺžky a času spánku pre náš maximálny úžitok je potrebné zvážiť niekoľko faktorov.

Ak si zdriemneme neskôr ako o 16:00 - 17:00, je veľká šanca, že ohrozíme náš nočný spánok. Ak sa chystáme zdriemnuť a je po 16:00, mali by sme sa pokúsiť použiť iné metódy, aby sme si udržali energiu na zvládnutelných úrovniach a radšej vydržať, spraviť čo treba a prípadne večer ísť spať skôr.

Ak plánujeme dopredu a zdriemneme si aj po 16-17 hodine ako kompenzáciu, pretože vieme, že dnes večer budeme neskoro spať, musíme si uvedomiť, že to nie je to isté. Nič nemôže nahradiť nočný spánok. Spánok medzi 21:00 a 2:00 hodinou je nenahradiateľný. Najmä ak v tom čase zvyčajne spíme /a určite by sme mali/, cirkadiánnny rytmus, naše vnútorné hodiny nebudú schopné kompenzovať to, že sme bdeli.

Ak chceme maximalizovať výhody, je pre nás veľmi dôležité zvážiť dĺžku zdriemnutia.

Berieme do úvahy to, čo vieme o spánkovom cykle.

Buď sa chceme úplne vyhnúť prechodu do hlbokého spánku a to znamená, že si zdriemneme maximálne 20 minút, alebo prejdeme do hlbokého spánku a dokončíme celý cyklus a zdriemneme si 90 minút.

Tieto časy sú samozrejme orientačné a realita môže byť individuálne odlišná ale ako štartovací orientačný bod to prekvapivo funguje pre väčšinu ľudí celkom presne.

Celá myšlienka je vyhnúť sa zobudeniu v momente, keď sme v hlbokom spánku. Ľudia, ktorí tvrdia, že zdriemnutie počas dňa ich len zabíja a cítia sa ešte unavenejší ako predtým, trpia s najväčšou pravdepodobnosťou len preto, že sa zobudia v nesprávnu chvíľu.

Veľmi dôležitá vec, ktorú treba zvážiť pri regulácii spánku, je to, čo robíme s naším nervovým systémom a aké nervové stavy /Flow, Fight, Flight a Freeze/ zažívame pred spaním.

Veľmi dobre vieme, aké ťažké je zaspáť napríklad po hádke. Niekedy aj mnoho hodín po hádke. Už len spomienka nás môže držať mentálne zapojených do Fight-u alebo Flight-u a je pre nás veľmi ťažké sa z toho dostať. Sám od seba tento stav nezmizne, existujú však spôsoby ako sa vysporiadať aj s takouto intenzívnou situáciou.

Niektoré iné okolnosti ktoré vieme proaktívne regulovať sú však plne v našich rukách. Ak budeme mať intenzívny silový tréning plný so zámernými prvkami Fight módu, odrazí sa to na našej schopnosti prejsť z tohto silného sympatického režimu do parasympatického dominantného stavu Flow.

Sú ľudia, ktorí sú menej a ľudia ktorí sú viac citliví. Niektorí z nás nemôžu ani mať silovo zameraný tréning po 16-17 hodine lebo by to ovplyvnilo schopnosť prehodiť sa do parasympatiku neskôr.

Je to určite faktor, ktorý treba zvážiť. Ak máme na výber, môžeme večer uprednostniť Flow orientované cvičenie pred intenzívnym Fight tréningom do zlyhania vo forme napríklad /no nie len/ silový tréning, šprinty, maximálne skákania alebo bojové umenia ktoré už len so samotného charakteru cvičenia aktivujú veľmi silne sympatikus.

Typy tréningu a ich vplyv na nervové stavy popíšeme podrobnejšie v sekcii venovanej tréningu.

Ako sme opísali v časti o dýchaní, jedna vec, ktorú môžeme vždy urobiť, aby sme okamžite zmanipulovali náš nervový stav, je obrátiť našu pozornosť na dych a použiť ho na upokojenie.

Zameranie sa na dýchanie nosom pri každodenných činnostiach, prechod na dýchanie iba nosom, ak nemôžeme zaspáť.

Dobрым spôsobom, ako prejsť do parasympatického dominantného stavu, môže byť aj niekoľko kôl dychových cvičení s hyperventiláciou a následným zadržaním dychu.

Ďalším spôsobom je regulovať sa prostredníctvom jedla. K správne nastaveniu nám môže pomôcť bielkovinovo dominantná večera s vlákninou v príjemnom prostredí spoločnosti.

Zameranie sa na reguláciu svetla a vyhýbanie sa modrému svetlu je ďalším skvelým nástrojom ktoré môžeme použiť.

Nie je to však mágia. Ak je aktivácia sympatiku cez deň veľmi intenzívna, bude to veľmi ťažké.

Ak máme chaotický a stresujúci deň, hodíme popritom do seba 6 dvojité espresso a k tomu o 19:00 predtréningovku na báze kofeínu, potom do 20:00 makáme na ťažkých drepoch a plyometrických skokoch a cestou domov 30 minút počúvame heavy metal, je veľmi nepravdepodobné, že zjedenie 500 g hovädzieho steaku v úplnej tme a následné 15-minútové dýchacie cvičenie nám pomôže zaspáť ako bábätko.

Priebežne, počas dňa musí byť udržiavaná rovnováha a regulácia, nielen snažiť sa uhasiť veľký požiar tým, že sa doň vymočíme a budeme dúfať, že sa to uhasí.

# Tréning

"Fyzická zdatnosť nie je len jedným z najdôležitejších kľúčov k zdravému telu, je základom dynamickej a tvorivej intelektuálnej činnosti."

John F. Kennedy

## PREČO?

"Fitness nie je cieľ, je to spôsob života."

Super gýčový citát, ktorý v prípade správneho pochopenia skrýva skutočne hlboký koncept. James P. Carse napísal knihu s názvom Finite and Infinite Games. Jeho koncept popisuje existenciu minimálne dvoch typov hier.

Konečné hry sú tie s pevnými pravidlami, poznáme počet hráčov, ciele, dĺžku hry.

Jednoducho vieme, kedy to začína, končí a čo je potrebné urobiť, aby sme hru vyhrali.

Prakticky každý šport od šachu po MMA sú konečné hry.

Nekonečné hry sú hry, kde počet hráčov nie je známy, hráči môžu prísť a odísť, nevieme, kedy hra skončí. A skončí to len vtedy, ak nám dôjdu zdroje na pokračovanie alebo vôľa hrať ďalej. Podľa tohto štandardu je každý vzťah nekonečnou hrou. Na podnikanie by sa pozeralo ako na nekonečnú hru. Nemôžeme vyhrať vzťah. Môžeme v tom len pokračovať.

Nemôžeme vyhrať biznis, čo prezentoval Simon Sinek, keď poukázal na teórie a skutočnosti ktoré vedú k jedinému záveru = že biznis je nekonečná hra.

Podľa akého štandardu môže niekto vyhrať fitness? Môžeme mať objektívny cieľ. A čo sa stane v momente, keď dosiahneme tento cieľ? Prestaneme? Výsledky nevydržia. Takto to nefunguje.

Naše zdravie, wellness, tréning a fitness sú nekonečné hry. A naším cieľom je hrať ďalej. V skutočnosti je naším JEDINÝM cieľom pokračovať v hre.

Nikto na smrteľnej posteli sa nebude starať o svoje najlepšie drepy ktoré robil, keď mal 24 rokov.

Aj profesionálni športovci /aspoň tí šikovnejší/ si časom uvedomia, že aj keď jednu sezónu vyhrávajú a dominujú, v ďalšej už to tak nemusí byť. A pristupovať ku kariére ako k nekonečnej hre môže byť tiež dobrý nápad. Skutočný špecifický výkon je len veľmi malou časťou mnohých ďalších faktorov a premenných, ktoré sú v hre.

Takže áno, "fitness nie je cieľ, je to spôsob života."

V našom systéme regulácie nervového stavu alebo stavov je to ešte očividnejšie a zrejmejšie. Na manipuláciu tréningu môžeme použiť dýchanie, spánok a reguláciu výživy. Toto je však obojsmerná cesta.

Zároveň využívame tréning a chlad, aby sme sa NAUČILI ako regulovať život.

Často prejdeme všetkými fázami: Flow, Fight, Flight, Freeze v jednom tréningu. Je to mini simulácia života.

Zámerné, zosilnené a kontrolované vystavenie jednotlivým nervovým stavom.

S čistým úmyslom vedieť a zažiť aký je to pocit byť v konkrétnych stavoch a hlavne vedieť, AKO sa do tých stavov zámeným úsilím dostať. Aké stratégie dýchania, myslenia,, používania vnútorného monológu a dokonca aj pohybu použiť, ak sa chceme dostať do iného stavu v akom zrovna sme.

A ak to dokážeme v tréningu, dokážeme to aj v živote. Princípy sú rovnaké. Sme rovnakí. Na tréningu alebo vonku. Robíme to, čo vieme, reagujeme inštinktívne a to je niečo, čo chceme zmeniť. Už nechceme reagovať. Chceme odpovedať.

Nechceme byť reaktívni, impulzívni a bez kontroly.

Čokoľvek nás stretne, na tréningu alebo v živote chceme odpovedať kalkulovaným, inteligentným a kontrolovaným spôsobom.

Aby sme to dokázali, potrebujeme veľa praxe a byť často a opakovane vystavení týmto situáciám aby sme mohli poznať samých seba zvnútra, aby sme boli schopní sa ovládať a regulovať svoje stavy .

Nejde o jeden konkrétny, špecifický spôsob tréningu. Bežec, gymnasta, powerlifter, vzpierač, crossfitter, kulturista, surfer či horolezec a všetci ostatní aktívni ľudia na všetkých výkonnostných úrovniach – tieto princípy regulácie môže uplatniť každý.

Tréning nám dáva príležitosť zažiť všetky fázy nervových stavov v kontrolovanom prostredí a učiť sa na sebe samých.

Zopakujem, čo už bolo povedané:

Flow a Freeze sú parasympatické.

Fight and Flight sú sympatické.

Flow a Fight sú aktívne.

Flight a Freeze sú pasívne.

Preto:

Flow je aktívny parasympatikus.

Fight je aktívny sympatikus..

Flight je pasívny sympatikus.

Freeze je pasívny parasympatikus.

Tréning nám môže pomôcť pochopiť, aké to je byť vo Flight či Freeze a ako sa dostať do Fight alebo Flow.

Opäť treba pripomenúť jeden kľúčový bod:

Ani jedna z týchto fáz nie je dobrá alebo zlá. To všetko sú funkcie. Funkcie, ktoré sú potrebné pre systém ako celok.

Snažíme sa byť v Flow and Fight a menej v Flight alebo Freeze. Chceme dokončiť tréning vo Fight alebo Flow, ale ako by sme mohli ovládať celý systém bez skúsenosti so všetkými funkciami?

Doslova ich POTREBUJEME zažiť, takže akonáhle sa na nás v živote nečakane vrhnú, nie sme prekvapení, zaskočení a vieme, ako sa odtiaľ dostať.

Tréning by nás mal dotlačiť k vyčerpaniu a niekedy aj beznádeji natoľko, že nechceme pokračovať a zažijeme Flight – len preto, aby sme sa naučili, ako to otočiť a vybudovať mentálnu kapacitu na prekonanie tohto stavu. Musíme ísť do momentu Freeze, aby sme pochopili, ako sa cítime keď sa to deje, a uvedomíme si to ak sa to stane v každodennom živote – opäť, aby sme sami seba vedeli lepšie čítať, pochopiť čo sa to vlastne deje a podľa toho reagovať.

Ako príklad použijeme jednoduchý CrossFit tréning, aby sme si urobili všeobecnú predstavu, ako všetky tieto stavy fungujú v nás, pre nás a niekedy aj proti nám. Tento príklad je prevzatý od Juliana ktorý ho použil mnohokrát počas Strongfit seminárov.

Workout pre tento príklad je je klasický crossfitový tréning s názvom Grace.

Je to 30 opakovaní premiestnenia a výrazu nad hlavu /clean and jerk/ s činkou /samozrejme môže byť použité aj iné náčinie ako jednorúčky, sandbag.../.

Ak ste to predtým robili so správne nastavenou váhou viete, že to prebieha približne takto:

Prvých 5-10 opakovaní je úžasný pocit, plynie to, telo sa cíti silné a máme pocit, že to zvládneme za minútu, maximálne 90 sekúnd. To je náš Flow.

Okolo 10-13 opakovaní začíname spomaľovať, no stále si udržujeme dynamiku a dominujeme na činke, činkách alebo sandbagu alebo čokoľvek to je, s čím cvičíme. To je náš Fight. Po 15-17 opakovaní sa dostaví panika, dýchanie je dosť ťažké a po každom opakovaní sa trochu vzdialime od náčinia, akoby bol lepší vzduch pár krokov bokom od toho kde práve trénujeme. To je Flight. Doslova utekáme pred nebezpečenstvom.

Nebezpečenstvo v tom, že tá činka na nás hľadá a my vieme, že sme ešte neskončili. Dáme sa dokopy a vrátime sa - prepne sa späť na Fight na ďalšie jedno alebo dve opakovania a potom opäť spadneme do Flight-u.

Nakoniec dosiahneme bod okolo opakovania 22-25 tréningu, kde už neodchádzame.

Ostaneme tam, predkloníme sa, podložíme ruky na stehná a len tam lapáme po dychu a čakáme, kým sa vráti nejaká sila a vôľa. To je Freeze. Zmrzli sme nad tréningom, dokonca sme ani neutiekli, len tam stojíme a pýtame sa sami seba, prečo to k\*va vôbec robíme. Po chvíli sme opäť schopní prejsť na Fight, možno znova Flight, len preto, že sa viac bojíme kričiaceho trénera alebo hanby zo zlého výsledku ako zostávajúcich opakovaní. Tento cyklus sa opakuje, kým nedokončíme 30. opakovanie.

Po dokončení buď odídeme v bolestiach, alebo sa len tak neschopne váľame po zemi niekoľko minút, možno hodín, ak sme to naozaj vyhrotili a prekročili svoj limit.

Znie to extrémne a úprimne, je to tak. Množstvo ľudí takto „trénuje“ 5x do týždňa. Nejdem teraz posudzovať, či je to dobré alebo nie /nie je/.

Verím, že tento druh zážitku je dôležitý, a verím aj tomu že príliš časté vystavovanie môže viesť k vyhoreniu alebo zraneniu. Každopádne, tento záver nie je cieľom, ktorému sa tu teraz chcem venovať.

Chceme tu len úplne a do hĺbky pochopiť, ako tieto stavy vyzerajú a čo znamenajú.

Prečo ich zažívame a prečo je dôležité ich občas zažiť. Bez takéhoto pomerne extrémneho vystavenia sa týmto stavom sotva budeme vedieť, čo sa deje, ak sa v každodennom živote stretávame s podobnými pocitmi a fyziologickými symptómami.

Veľkou otázkou je - čo s tým môžeme robiť a AKO prevziať kontrolu späť.

Cieľom je poznať sa a vedieť si vytvoriť kontrolu nad nervovými stavmi aspoň do takej miery do akej to je možné.

# AKO

Je úplne jasné, že na to, aby sme mohli manipulovať samy so sebou a mať pod kontrolou svoj nervový stav, musíme mať jasnú predstavu o tom, ako vyzerajú a ako sa cítíme keď ich zažívame.

Aby sme to zjednodušili, prejdeme si popis typov a štýlov fyzických aktivít a zážitkov, popri ktorých vždy zažívame len jeden konkrétny stav - kedy po celý čas je prítomný len jeden z nich.

Flow tréningy sú tie, ktorými dokážeme s ľahkosťou plynúť /od toho aj ten názov/.

V ideálnom prípade to robíme iba nosným dýchaním. Nízka srdcová frekvencia, stabilný pohyb, nič príliš výbušné a hlavné je, že sa to deje udržateľným tempom.

Dýchanie iba nosom /aj nádych aj výdych/ pri kardio tréningu nám prirodzene zabráni ísť príliš intenzívne.

Počúvanie tlkotu srdca alebo sústredenie sa na rytmus dychu je veľmi dobrý spôsob, ako zabrániť tomu, aby ste sa dostali do Flight-u.

Fyzické vyjadrenie Flow tréningu a Flight tréningu môže navonok vyzeráť rovnako, ale to, čo sa deje vnútri, je rozhodujúce. Ak máme nesústredené myšlienky, sme nervózni, príliš premýšľame alebo premýšľame o všetkom inom len nie o tréningu, to je Flight.

Ak dýchame iba nosom, sústredíme sa na dych, sústredíme sa na tlkot srdca a sme skutočne v danom momente – to je Flow.

Keď začneme zvyšovať intenzitu, postupne sa dostaneme k vyššej a vyššej aktivácii a dostávame sa do stavu Fight.

Fight tréning je čistým vyjadrením akcie. Najlepším /nielen/ príkladom tréningu Fight je krátky a takmer maximálny výkon.

Musíme si uvedomiť, že vo Fight stave je možné vykonávať akúkoľvek činnosť, dokonca aj dlhšie úsilie, avšak vzhľadom na jeho povahu je ľahšie vyjadriť Fight krátkym úsilím ako dlhým, pri ktorom je príliš veľa priestoru a času na premýšľanie.

Môže to byť tlačenie saní na 20 metrov v čo najvyššej intenzite.

Skok do čo najvyššej výšky alebo najväčšej diaľky.

Vzpieranie alebo hádzanie sandbagom.

V tomto stave nieje priestor na myslenie, nie je tam žiadny pocit.

Ak sa opýtate olympijského vzpierača, na čo myslí, keď dvíha, odpoveď bude s najväčšou pravdepodobnosťou zniet: Nič Nie je čas. Robí len to, čo sa naučil v nácvikoch a robí len to čo sa dá. Deje sa to príliš rýchlo. A to je čistý Fight.

Ak trénujeme CrossFitový workout, alebo dlhší beh, intervalový tréning, HIIT – môžeme dosiahnuť aj Fight. Je však pravdepodobné, že po určitom čase a úsilí spadneme do Flight-u.

Flight stav v tréningu je Fight ktorý zašiel príliš ďaleko. Vo Fight-e lovíme. Vo Flight-e sme lovení.

Tréning začína nás loviť a zabíjať, namiesto toho, aby sme naháňali a zabíjali my ten tréning..

Aj keď fyziologický a fyzický prejav môže byť rovnaký – beh určitou rýchlosťou – je to o mentálnom nastavení, ktoré určuje, kde sa nachádzame. Loves beží a korist' beží tiež. A my určite prirodzene vieme, že je to veľmi odlišné. Byť lovec alebo byť lovený.

Vo Flight-e nedominujeme, my sme dominovaný.

Pri dlhšom úsilí a tréningoch – či už ide o kulturisticku, powerliftingz, CrossFitové WODS alebo dokonca beh na akúkoľvek vzdialenosť – keď to preženieme, skĺzneme do Flight-u. Pri odporovom tréningu je toneurologický pád, keď cítime, že váha je zrazu ťažšia, ako by sme chceli. Keď cítime, že vyhráva váha, nie my. Je to tiež ten moment, keď sa technika začína rúcať.

V dlhších, kondičnejšie dominantných disciplínach je to ten moment, keď tam už nechceme byť. Mentálne sme tam len aby sme to už nejak doklepali, nejak vydržali. Začíname VYTRVÁVAŤ.

Čo s tým môžeme urobiť?

Môžeme buď znížiť váhu, spomaliť, vrátiť sa do Flow a pokúsiť sa tú intenzitu vybudovať od začiatku

Alebo sa pokúsime prejsť z Flight-u späť NAHOR do Fight-u priamo, presadiť sa, zaťat' sa a a uvidíme, čo sa stane.

Je to však riskantné a s najväčšou pravdepodobnosťou úsilie s veľmi obmedzeným účinkom. Tiež to môže ľahko skončiť tým že nachvíľu sa dostaneme do Fight-u, no následne spadneme do ešte hlbšieho Flight-u, prípadne ešte hlbšie a skončíme vo Freeze.

Medzi Fight and Flight je veľmi zaujímavý vzťah. Sú súčasťou limbického, emocionálne riadeného systému v tele.

Objektívne úsilie a vôľa mnohokrát nestačí na dosiahnutie nášho očakávaného výsledku.

Predstavme si dva scenáre. Testujeme náš beh na 400 metrov.

V prvom scenári sme dobre pripravení, trénovali sme na to dlho, postupne, cítime sa výborne a dosiahneme náš nový osobný rekord. Zlepšíme sa z 1:05 na 59 sekúnd. Nie je to elitný čas, ale je to veľký pokrok pre nás osobne. Nie sme elitní bežci.

V druhom scenári sme dobre pripravení, trénovali sme tak dlho, postupne, cítime sa výborne a dosiahneme náš nový osobný rekord. Z 1:05 na 59 sekúnd. Nie je to elitný čas, ale je to veľký pokrok. A v tomto prípade sme tento test urobili s naším kamošom. Kamarát, ktorý s nami začal behať len pred pár mesiacmi. V behu je pomerne nový. Od strednej školy nikdy poriadne nebehal. A jeho čas je 57 sekúnd. Má z toho radosť, chváli sa a samolúbo podpichuje ťa po zvyšok dňa.

Snaha bola rovnaká. Výsledok bol rovnaký. Avšak pocit dominancie, testosterónom poháňaný Fight mód a pocit, ktorý ste mali po dosiahnutí tohto nového osobného maxima, narušil nejaký nováčik, šťastný idiot, s ktorým ani neviete, prečo sa momentálne kamarátite. V scenári číslo jeden ste skončili vo Fighte. V scenári číslo dva to skompromituje kamarát, ktorý sa vlastne ani nezaujíma o svoj čas a vy skončíte vo Flighte.

Porovnávanie je zabijakom radosti. A opakované porovnávanie z rovnakého dôvodu môže byť tiež zabijakom pokroku.

Poznám jedno dievča, ktoré bolo veľmi talentovanou CrossFit atlétkou. Chcela zlepšiť svoje šance a posunúť tréning na nový level, tak sa presťahovala cez polovicu USA aby mohla trénovať v konkurenčnejšom prostredí.

Tento nový tím bol plný rôznych talentovaných špecialistov a bolo to extrémne súťaživé prostredie. Zakaždým, keď bol tréning s dominantnými gymnastickými prvkami, prehrala s gymnastkami. Rovnakým spôsobom "prehrávala" vzpieracie a silové cvičenia v prospech

vzpieračiek a väčších dievčat z teamu. Nikdy nevyhrala kondičný tréning, pretože tam boli ľudia, ktorí boli špecialistami na aeróbnu kapacitu.

Mohla byť celkovo NAJLEPŠIA, ak by bola podrobená širokej škále testov a pozerala sa na priemer, ale veľmi zriedka vyhrala nejaký tréning.

Skutočnosť, že nikdy vo svojej hlave prakticky netrénovala, ale každý tréning len súťažila a takmer vždy prehrávala /sama vo svojej v hlave/, bola hlboko prehltená stresovým kortizolom, viedla k tomu že si vybudovala úzkoť a Flight mód ovládal nervový stav. Po roku bola oveľa menej fit, ako keď sa presťahovala. A aj jej duševné zdravie dostalo obrovský výprask.

Nie preto, že by sa nesnažila, necvičila, nejedla správne. Toto všetko bolo na mieste. Bolo to len kvôli jej mentálnemu nastaveniu..

Porovnávanie je zabijakom radosti.

Vnímanie vytvára realitu.

Dokonca aj s rovnakými tréningami, rovnakými výsledkami, ale rôznymi nervovými stavmi – budeme víťazmi alebo porazenými podľa toho, ako to budeme vnímať.

Freeze stav zažitý v tréningoch je, keď ideme tak tvrdo v porovnaní s našou kapacitou, že doslova zamrzeme a nechce sa nám hýbať, nechce sa nám nič robiť. V skutočnosti tiež nič necítíme. Bez myslenia, bez konania, bez pocitu. Len prázdna myseľ a absolútny pád nervového systému.

Mnohokrát to príde potom, čo skončíme, a naše telo a myseľ sa takto vyrovnávajú s nadmerným stresom. Robiť to opakovane a často vedie k plató efektu, možnému zraneniu a hlavne nás už tréning nebude baviť. Podvedome si s týmto zážitkom začneme spájať náš gym a nakoniec nás tam prestane baviť chodiť a budeme sa chcieť tomuto pocitu vyhnúť. Ak sa z času na čas vystavíme Freeze len kvôli tomu, aby sme to zažili, nebude to na škodu. Opäť platí, že vedieť, čo to je, aký je to pocit a čo je potrebné, aby sme sa z tohto stavu dostali, je to kľúčové a neexistuje nič lepšie ako osobná skúsenosť.

Ak sa to stane po vyčerpávaní tréningu, môžeme podporiť regeneráciu zvýšeným príjmom tukov. S kompenzáciou Freeze módu môže pomôcť najmä jedlo s vysokým obsahom živočíšnych tukov.

Keď začíname s tréningom, v ideálnom prípade vychádzame zo stavu Flow a potom ho vezmeme kamkoľvek chceme úpravou dýchania, intenzity, váhy, opakovaní, rýchlosti...čokoľvek je potrebné.

Pre mnohých ľudí je to však stav Flight alebo Freeze, s ktorým už prichádzajú do telocvične, gymu. Nie je to tak dramatické, ako bolo opísané vyššie. Ide skôr o chronický Flight alebo chronický Freeze spojený s našou celkovou každodennou životnou skúsenosťou. Nie je to pociťované tak intenzívne, ale je to pociťované dlhodobo - dni, mesiace, dokonca roky a často súvisí s celkovým duševným zdravím a duševným stavom - úzkosť alebo depresia.

Ak vo všeobecnosti pociťujeme úzkosť, strach, príliš premýšľame a vždy sa snažíme myslieť 10 krokov dopredu, plánujeme a hodnotíme a len zriedka sa nachádzame v prítomnom okamihu – to je Flight.

V tomto stave ľuďom chýba ich AKO. Ako sa vysporiadať s vecami. Ako prestať premýšľať. Ako získať viac peňazí, Ako povedať svojmu šéfovi, čo si naozaj myslia, bez toho, aby ho to rozhodilo...Ako...vyplňte si prázdne miesto každý za seba.

Chýbajú im nástroje na to aby vedeli ako riešiť svoju situáciu.

Ak sme pasívnejší, smutnejší, nič nás skutočne nenadchne a nedáva zmysel, to je celkový stav, v ktorom dominuje Freeze. V tomto stave ľuďom chýba PREČO. Prečo vôbec vstať z postele? Prečo sa vôbec snažiť? Prečo, prečo, prečo???

Chýba im účel a motivácia.

Z tohto opisu je celkom zrejmé, že tieto dva stavy nie sú rovnaké a teda ani to, ako k nim treba pristupovať, nie je rovnaké.

Ak sú ľudia vo Flighte a chýbajú im nástroje AKO sa s vecami vysporiadať, musíme im dať šancu spomaliť tých 1000 km za hodinu myšlienky, utriediť si ich a potom môžeme začať pracovať na ďalších krokoch s jasnejšou predstavou.

Mierny monotónny a technicky jednoduchý pohyb s nosným dýchaním to urobí. Zakryjeme displej hodinky, aby ich nerozptyľovali čísla /Idem príliš rýchlo?, Idem dosť rýchlo?,/ a necháme ich sústrediť sa na dych a tep srdca.

To ich privedie do Flow, potom môžeme začať pracovať na ďalšom postupe budovania Fight-u a časom, postupne možno uzavrieť aj celý kruh.

Ak sa pokúsime maximálnym úsilím skočiť z Flightu priamo do Fight-u, je to prehlcujúce a bude nasledovať pád späť do Flight-u. Všimnite si, že som povedal Pád do Flight-u – nie progresívne vybudovanie, ku ktorému dochádza, ak prirodzene krok za krokom posúvame intenzitu Fight módu.

Ak ľudia začínajú vo Freeze, chýba im účel, posledná vec, ktorú od nich chceme, je, aby viac premýšľali. V tejto fáze nepotrebujú premýšľať. Musia KONAŤ.

Tak im dáme akciu. Super krátke, super jednoduché a veľmi dynamické úlohy, ktoré sa nedajú pokaziť a ktoré sa nevyžadujú myslenie. Môj osobne najobľúbenejšia voľba je niečo zničiť, alebo simulované ničenie.

Ak máme bejzbalovú pálku a staré auto – poďme na to. Ak to nieje možné, medicinbal alebo slam ball budú akurát. Žiadne myslenie, žiadne technické veci. Uchopiť. Hodiť. Rozbiť.

Alebo môžeme použiť Assault bike – 15 sekúnd maximálneho úsilia. Potom môžu odpočívať aj 2-3 minúty.

To ich privedie do Fight módu a tento prejav hnevu ich prinúti pohnúť sa a nakoniec ich pripraví sústrediť sa aj na iné úlohy.

Dôležitá otázka s jednoduchou odpoveďou: Ako určiť, kde sa nachádzame? Opýtame sa: Ako sa cítim z týchto možností? Čo je najbližšie k tomu, ako sa cítime?

Šťastný - Flow.

Naštvaný, Motivovaný - Fight

Úzkostný, ustaraný, ohromený, frustrovaný - Flight

Smutný, depresívny, vôbec nemotivovaný - Freeze

Ak vám to ľudia nevedia povedať, alebo si na to neviete odpovedať sami, potom ste vo Flight-e – už nad tým príliš premýšľate :).

Klasická odpoveď - "V pohode" tiež nie je dostačujúca a jediné na čo to poukazuje je, že v pohode to nie je.

Tieto stavy sa môžu meniť zo dňa na deň a to je v poriadku. Takto sa učíme a ako sa učíme, tak vieme lepšie a lepšie regulovať svoj každodenný život.

## Typy dýchania na rôzne účely

Ako sme spomenuli v časti o dýchaní, toto sú všeobecné pravidlá, ktoré platia aj pre tréning rovnakým spôsobom:

Dýchanie nosom – dominancia parasympatiku /Flow/  
Dýchanie ústami - dominancia sympatiku /Fight alebo Flight/  
Nádych - dominancia sympatiku /Fight alebo Flight/  
Výdych - dominancia parasympatiku /Flow/  
Krátke a ostré - dominancia sympatiku /Fight alebo Flight/  
Dlhá a pomalé (jemné) dominancia parasympatiku /Flow/  
Hlboké - dominancia parasympatiku /Flow/  
Plytké - dominancia sympatiku /Fight alebo Flight/

Tieto základné pravidlá sa samozrejme kombinujú rôznymi spôsobmi a táto príručka by sa mala brať do úvahy v konkrétnom kontexte a špecifických okolnostiach.

Dýchanie len nosom  
Nádych nosom, výdych nosom

Dýchanie nosom používame hlavne vtedy, keď sa chceme s pohybovať sľahkosťou mať všetko absolútne pod kontrolou a byť vo Flow. Môžeme si to predstaviť ako zámerné sústredenie sa smerom k parasympatiku, K Flow dominancii.

Dýchanie iba nosom má úžasnú schopnosť, ktorá nám zabráni prekročiť udržateľné tempo. To jednoducho nie je možné. Ak budeme striktne dýchať čisto nosom, nie je šanca, že tempo posunieme za hranicu udržateľnosti.

Akokoľvek rýchlo by sme išli a akokoľvek nepríjemne by sme sa cítili, ak stále pri tom nadychujeme a vydychujeme nosom, stále si máme pevnú kontrolu.

Predstavte si, že pohyb, intenzita kontrakcie nás tlačí smerom k Fight-u, prípadne k Flight-u - k sympatiku, no my tlačíme späť tým, že dýchame iba nosom. Korigujeme to a vraciame to späť, aby sme udržali rovnováhu a oddialili alebo sa vyhli nárastu intenzity.

V praxi to môžeme použiť na zahriatie, alebo vydýchanie po tréningu, na dlhé tréningy, kde by bolo príliš hlúpe ísť príliš rýchlo, alebo na túry či prechádzky.

Dýchanie nosom spúšťa uvoľňovanie oxidu dusnatého v krvi, čo má okamžitý efekt vazodilatácie - rozšírenie ciev a tým lepší krvný obeh.

Dýchanie nosom spúšťa parasympatickú vetvu nervového systému a to je upokojujúce. Stimuluje aj mitochondrie buniek a VIAC prirodzene spaľujeme tuky.

Ak sme v tréningu, kde príliš tlačíme na intenzitu, návrat iba k dýchaniu nosom /aj keď to bude ťažké/ nás dostane späť na koňa a prevezmeme kontrolu.

Je to protiváha pre Fight and Flight. Keď trénujeme, nech už ide o akýkoľvek typ odporu alebo pohyby/, automaticky tlačíme telo k sympatickej dominancii /Fight alebo Flight/ a to môžeme ovládať, riadiť a bojovať proti nekontrolovanému nárastu práve ovládaním dýchania a nachádzaním správnej rovnováhy v nanútenej intenzite.

Možnosťou je aj použitie dýchania LEN nosom na vykonanie celého tréningu.

Používame ho, keď sa chceme po tréningu udržať v pohode, aby sme úplne kontrolovali intenzitu a nepreháňali to. Udržiavanie tohto štýlu dýchania nám bráni dostať sa do stavu keď sa váľame po podlahe a sme po dokončení tréningu úplne odpálení a neschopní. A mimochodom – miera akým nám nosné dýchanie spustí potenie je extrémna.

Je to nesmierne prospešné, keď chceme výrazne vybudovať kardiovaskulárnu kapacitu.

Ja osobne to robím každý deň ráno.

Každý deň si dám kardio cvičenie nosným dýchaním ako doplnkové cvičenie. Vyberiem si buď beh, assault bike alebo /väčšinou/ Concept2 Bike a robím to 15 minút. Nepozetám sa na displej, len idem a dýchať nosom.

Keď som začínal, bol som schopný udržať priemernú srdcovú frekvenciu maximálne 120-125 tepov za minútu.

Po 2 mesiacoch, keď som to robil denne, som bol schopný držať plynulé tempo na PRIEMERNE 168 tepov. Skončím veľmi vyrovnane, zostúpim, vytrasiem nohy, osprchujem sa a s úžasným oksyľčením a čistotou hlavou pokračujem v mojom dni. Je to úplne zázračné.

Pre mentálny aj fyzický efekt.

Dýchanie nosom a ústami

Nádych nosom, výdych ústami

Keď je intenzita za určitým bodom /tento bod koreluje s laktátovým prahom/, je prakticky nemožné udržať dýchanie len nosom. A ak chceme v tom momente z akéhokoľvek dôvodu intenzitu zvýšiť prejdeme na výdych ústami.

Nádych nosom zostáva taký, aký bol a zameriame sa na výdych ústami. Môžeme to vnímať ako o ďalší krok na ceste smerom k vyššej intenzite.

Čo je veľmi dôležité, je aktívny výdych. To znamená, že len tak „nevypúšťame vzduch“.

Aktívne VYFUKUJEME vzduch cez pery, akoby sme chceli sfúknuť sviečku. Vytlačíme cez PERY. To má svoj účinok samo o sebe. Keď vytlačíme vzduch cez pery, stimulujeme parasympatické receptory, ktoré sú v perách a to nám opäť pomáha regulovať intenzitu.

Pohyb a jeho intenzita nás tlačia jedným smerom /smerom k sympatiku /Fight alebo Flight// a my regulovaním dýchania tlačíme opačným smerom /k parasympatiku - Flow/. To znamená, že máme kontrolu nad tým, akej intenzite je systém vystavený.

Je veľmi pravdepodobné, že pri tomto type dýchania budeme môcť zažiť nejaký dlhšie trvajúci Fight mód. Ak vždy dýchame IBA nosom, potenciál na plne vyjadrený Fight mód je limitovaný a obmedzený - a to je v poriadku aj to môže mať svoj účel ako je popísané vyššie. Ak by sme však prešli na nekontrolovateľné dýchanie – zbesilo a nekontrolovane vdychovali a vydychovali ústami – s najväčšou pravdepodobnosťou sa veľmi skoro zrútime do Flight-u. Udržiavanie dýchania z nádychom nosom a výdychom ústami nám pomôže zostať v tomto

bode optimálnej intenzity pre daný účel až kým sa nezastavíme, alebo kým nepríde nevyhnutné. Nevyhnutné skĺznutie do Flight-u..

Čím dlhší bude výdych cez pery, tým viac smerujeme k „ukľudneniu“.

Zapamätajte si jedno – v 99% prípadov nemáme problém s nádychom. Nádych prebieha prirodzene a spontánne. Je to výdych, s ktorým ľudia zápasia.

To súvisí aj s nervovým systémom /nádych je viac stimuláciou sympatických stavov a výdych parasymptiku/ a nádych je hnacou silou k samotnému strachu a úzkosti./

Ak sa zameriame na poriadny silný výdych, vypustíme vzduch, môže prísť nový vzduch a ten môžeme využiť.

## Dýchanie ústami

### Nádych ústami a výdych ústami

Toto dýchanie môže na obmedzený čas priniesť veľmi vysokú intenzitu a s ňou aj veľmi intenzívne následky.

Len veľmi ťažko si viem predstaviť, prečo by to niekto potreboval. Ak to robíme zámerne a naozaj intenzívne, môžeme si v priebehu niekoľkých minút privodiť panický záchvat.

Ak ide o finále svetového šampionátu a posledná minúta angličákov nás delí od výhry milióna dolárov, možno je ten správny čas to využiť.

Okrem toho to nie je úplne potrebné.

Mali by sme si uvedomiť, že tréning je tréning. Je tu na to, aby sme boli lepšími. Maximálne 5 % tréningu by malo byť venovaných testovaniu alebo súťaži.

A dokonca aj testovanie a súťaženie by sa malo robiť inteligentne. Nesúťažíme a určite nesúťažíme denne.

A AJ ak by sme uvažovali o tréningu ktorý naozaj VYŽADUJE nádych aj výdych ústami išlo by o dosť krátke úsilie, pretože tak vysoká intenzita nie je udržateľná.

A napriek tomu to mnohí ľudia robia. Denne. V gyme aj mimo gyму, v ich každodennom živote. To vedie k metabolickým a aj mentálnym následkom. Sympatikus ide na maximum, aj keď človek sedí za stolom. A keďže sa to deje dlhodobejšie, výsledkom je Flight.

Zhodneme sa na tom, že robiť v gyme ešte VIAC toho, čo nás privádza do Flight-u nie je ten najlepší nápad. Chceme sa tomu vyhnúť v gyme a naučiť sa, ako sa tomu vyhnúť aj v každodennom živote.

Vrčanie a kričanie je veľmi jedinečný spôsob dýchania, alebo pre presnejšiu charakteristiku by sme nemali hovoriť o dýchaní, ale o „použití vzduchu“.

Ak z nejakého dôvodu potrebujeme byť aktivovaní, nahnevaní, agresívni– máme na to špecifický spôsob.

Na samotnom hluku a zvuku až tak veľmi nezáleží. Dôležité je, že je ten zvuk a jeho vibrácia sú zámerne agresívne a že sú tvorené v zadnej časti hrdla. V zadnej časti hrdla sú receptory sympatiku a tie keď spustíme vibráciou, môžeme dosiahnuť veľmi silný účinok.

Urobiť to pred zdvihom, skokom alebo pokusom o nové jednorázové maximum je skvelý nápad. V prvom rade nás to automaticky zastaví v prílišnom premýšľaní – Flight. Určite nás z kľudu – Flow. A ostáva nám to, čo potrebujeme – čistá AKCIA – Fight.

Zažil som ľudí, ktorí sa báli skokov na bedňu alebo ľudí, ktorí príliš rešpektovali sandbag a nakoniec ho zdvihli až po použití tejto techniky len preto, že získali správne nastavenie mysle a sústredili sa na akciu. Sústredili sa skôr na to, čo bolo pred nimi, a nie na milión dôvodov, prečo to nepôjde.

## Prepojenie svalov a mysle /Muscle-mind connection/

Prepojenie svalov a mysle je naša schopnosť cítiť správny sval, svalovú skupinu alebo svalový reťazec pre daný pohyb. Je to NAJDôležitejší faktor pre dlhodobý celkový vyvážený rozvoj.

Vo všeobecnosti môžeme pozorovať tri rôzne stupne uvedomenia si tejto konkrétnej zručnosti a môžeme to zhrnúť do tejto tabuľky:

|         | Začiatočník            | Pokročilí                        | Pro                     |
|---------|------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Pohyb   | Prechádza pohybom      | Robí pohyb                       | Vytvára pohyb           |
| Napätie | Neuvedomuje si napätie | Pozoruje napätie                 | Zámerne využíva napätie |
| Limit   | Skúsenosť je limit     | Skúsenosť a sústredenie sú limit | Nie je žiadny limit     |

Začiatočníci prechádzajú pohybom bez toho, aby si uvedomovali napätie. Bez toho, aby vedeli, aké svaly skutočne pracujú. Zvyčajne sú veľmi zmätení, ak sa ich spýtame: „Čo cítiš? alebo "Aké svaly ti pracujú?"

Nie sú sústredený na pohyb svojho tela.

Namiesto toho sa sústreďujú na OBJEKT - hýbu tým objektom bez toho aby sa sústredili na to, čo robí ich telo. Či už je to činka, jendorúčka, rukoväť kladkového stroja alebo čokoľvek iné. Ich hlavným limitom je pre nich fakt, že im nikto nepovedal, že to tak nemá byť, alebo obyčajná nevedomosť.

Všimnite si, že aj ľudia, ktorí trénujú roky, dokonca desaťročia, môžu byť v tejto kategórii. Ide o informovanosť v oblasti prepojenia svalov a mysle, nie o to, ako dlho platíme za permanentku v gyme.

Pokročilá úroveň je už lepšia. Robia pohyb, vo všeobecnosti majú predstavu o tom, ktorá svalová skupina alebo reťazce majú fungovať a po sérií sú schopní odpovedať na to, čo cítili. Robia pohyb a sú schopní pozorovať to napätie.

Limit pre maximálnu úroveň kontroly je ich skúsenosť s budovaním prepojenia svalov a mysle alebo sústredenie..

Sústredenie ich obmedzuje v tom zmysle, kam je vlastne ich pozornosť orientovaná.

Mnohé športy a hry sú o konkrétnom predmete hry. Lopta do bránky, lopta do koša, puk do siete, činka na hrud', činka zo zeme nad hlavu, šíp do cieľa, úder do tváre a podobne.

Len veľmi málo ľudí sa zameriava na to, AKO sa pohyb hádzania, kopania, udierania, chytania v skutočnosti vykonáva. Aké svaly a svalové reťazce fungujú a tak ďalej. Lopta, činka a jednorúčky budú po skončení tréningu rovnaké. Naše telo by nemalo byť. Na to by sme sa teda mali zamerať.

Profíci v prepojení svalov a mysle sú ľudia, ktorí ovládajú presne toto. Vytvárajú pohyb tak, že pri tom dávajú správne napätie na správne miesta. Sú si plne vedomí toho, čo funguje, ako to funguje a v prípade, že dôjde ku kompenzácii alebo nejakej nerovnováhe, sú si vedomí a pripravení to napraviť. Toto je majstrovstvo, ktoré chceme.

Keď hýbeme externou váhou alebo vlastným telom, dýchanie je kľúčovým bodom kontroly. Nielen pre riadenie nervových stavov. Tiež manipuluje s našou základnou fyziológiou.

Ak sa nadýchneme, máme vo svaloch a ich obehu iné reakcie ako pri výdychu. Preto, aby sme maximalizovali potenciál, ktorý nám kontrola dýchania ponúka, musíme venovať pozornosť tomu, čo robíme a kedy.

Pri vykonávaní prakticky akéhokoľvek pohybu existujú tri základné typy kontrakcie:

Koncentrická kontrakcia - sval je pri skracovaní pod zvýšeným napätím. Toto sa deje, keď pracujeme proti odporu. Príkladom toho je skrátenie bicepsu, zatiaľ čo robíte bicepsové zdvihy - ceste nahor.

Excentrická kontrakcia - sval je pri predlžovaní pod zvýšeným napätím - tzv. negatívne opakovanie. Toto sa deje, keď kontrolujeme odpor na „cestu späť“.

Príkladom toho je predĺženie bicepsu pri znížení váhy z hornej polohy do spodnej polohy pri bicepsovom zdvihu.

Izometrická kontrakcia - dĺžka svalu zostáva konštantná a napätie sa zvyšuje. Príkladom je prakticky akákoľvek stabilná poloha alebo výdrž. V našom scenári bicepsového zdvihu môžeme napríklad držať váhu stabilne v 90 stupňoch v lakti a odolávať gravitačnej sile.

Existuje veľký rozdiel v účinku na naše svaly a tiež prepojenie svalov a mysle v tom, ako dýchame pri koncentrických alebo excentrických pohyboch.

Nádych pri koncentrickej kontrakcii - Výdych pri excentrickej kontrakcii

Ak sa zameriame na silné nádychy – samozrejme lepšie cez nos – pri koncentrickej časti, budujeme povedomie o pohybe.

Vdychovanie nosom zvýši aktivitu oxidu dusnatého v žilách, prekrví danú oblasť a lepšie napumpuje svaly.

Pomalý a kontrolovaný výdych, cez nos alebo cez pery počas excentrickej časti podporí tento rytmus. V žiadnom bode nechceme dych zdržiavať. Nádych, výdych plynule prúdia jeden do druhého.

Výdych pri koncentrickej kontrakcii - Nádych pri excentrickej kontrakcii

Toto dýchanie je na sústredené na výkon. Môžeme ním získať silnú nervovú aktiváciu. Vo všeobecnosti ho chceme používať, keď je váha vysoká, odpor je vysoký a už nie sme nevyhnutne vo fáze budovania A\povedomia o danom pohybe, sme pri čistom plnení misie. Nádych pri excentrickej kontrakcii, výdych pri vykonávaní cviku /koncentrickej kontrakcii/ a opäť: snažíme sa vôbec nezadržiavať dych.

Použitie izometrických výdrží v sériách pohybov je skvelý spôsob, ako zvýšiť Fight mód a zároveň pracovať na vybudovaní spojenia svalov a mysle.

Keď skombinujeme pohyb /koncentrický a excentrický/ a izometrické výdrže, do hry vstupuje niekoľko faktorov.

Za normálnych okolností, keď robíme pohyb a vymieňame koncentrické a excentrické kontrakcie, napätie vo svaloch sa mení a tiež cievy a prietok krvi sú v určitom rytme. Cievy sa sťahujú a rozťahujú na základe rytmu pohybu.

Vytvára sa napätie a uvoľňuje sa. Prietok krvi do svalov sa zvýši keď sa uvoľní napätie, a zníži keď je sval silne kontrahovaný, teda napnutý.

Ak to skombinujeme so správnym dýchaním, koncentrickým nádychom, excentrickým výdychom a v žiadnom momente nezadržíme dych, dostaneme pekne napumpované prekrvené svaly.

Akokoľvek intenzívne to robíme, tepová frekvencia sa nakoniec v určitom bode stabilizuje.

Keď robíme izometrické držania, táto dynamika sa zmení. Pri kontrakcii svalov vo výdrži sú cievy neustále stiahnuté a prietok krvi obmedzený. Srdce sa snaží pretlačiť skz tieto zúžené trúbky krvné zásobenie, a tak sa nám v krátkom čase tep a krvný tlak začnú zvyšovať – dokonca vyššie, ako by išli pri striedaní koncentrických a excentrických kontrakcií.

Zvyšuje sa aj aktivita nervového systému.

Fight mód je zvýšený s jediným limitom - našou vôľou.

Tu naozaj nemôžeme dosiahnuť žiadnu fyziologickú hranicu, pretože naša myseľ to vzdá ako prvá. A to je dobrá vec.

Tiež sme odpozorovali a odskúšali, že ak sa po tejto intenzívnej izometrickej výdrži opäť prejdeme do striedania koncentrickej a excentrickej kontrakcie, intenzita prekrvenia sa ešte zvýši posúva tento zážitok na úplne inú úroveň.

Tak sme prišli s protokolom 20:20.

Môžeme si vybrať prakticky akýkoľvek pohyb.

Vykonáme 20 sekúnd pohybu, s nádychom nosom a výdychom ústami.

Potom vykonáme 20 sekúnd aktívnej výdrže v polohe ktorá je pre daný cvik najnáročnejšia.

Opakujeme to dvakrát a potom zakončíme opäť 20 sekundovým pohybom.

20 sekúnd Pohyb

20 sekúnd Výdrž

20 sekúnd Pohyb

20 sekúnd Výdrž

20 sekúnd Pohyb

Toto je 100 sekúnd postupne budovanej intenzity.

Úžasný spôsob, ako sa naučiť, čo je Fight mód a čo to znamená prepojenie svalov a mysle. Je to aj výborné pre zoznámenie sa s rôznymi typmi dýchania.

Tento protokol používame na zahriatie, ako "afterparty" po hlavnej časti tréningu alebo aj ako samotnú hlavnú časť tréningu.

Robiť toto môže v určitej forme každý a krivka učenia sa prepojenia svalov a mysle pre niektoré problematické svaly je veľmi strmá. Len sa toho musíme držať a experimentovať sami so sebou.

Vyberať si svoju vlastnú medicínu.

## Vystavenie chladu

„Myslím si, že chlad je ušľachtilá sila. Chlad je nemilosrdný. Ukazuje vám, kde sa nachádzate. Čo sme.“

Wim Hof

## PREČO?

Aby sme mohli bojovať s akýmkoľvek nepriateľom, najdôležitejšou zbraňou v našej zbrojnici je znalosť nepriateľa.

Vystavenie chladu nie je o studenej vode. Ide čisto o to, aby sme sa dokázali postaviť a čeliť nášmu najväčšiemu nepriateľovi – stresu a strachu.

Akákoľvek situácia, ktorej čelíme, nie je ani dobrá, ani zlá. Iba naša myseľ sa to snaží súdiť a rozhodnúť. Náš emocionálny úsudok o konkrétnej situácii nám hovorí, či je dobrá alebo zlá.

Kedysi dávno prišiel chudobný čínsky farmár o koňa a všetci susedia prišli a povedali: "To je veľmi zlé." Farmár povedal: "Uvidíme."

Krátko nato sa kôň vrátil a priniesol so sebou ďalšieho koňa a všetci susedia prišli a povedali: "To je ale šťastie," na čo farmár odpovedal: "Uvidíme."

Na druhý deň sa farmárov syn pokúšal skrotiť nového koňa a spadol, zlomil si nohu a všetci susedia prišli a povedali: "To je veľmi zlé." a farmár odpovedal: "Uvidíme."

Krátko nato vládca vyhlásil vojnu susednému národu a nariadil všetkým mužom, aby prišli bojovať – mnohí zomreli alebo boli ťažko zranení, ale farmárov syn nebol schopný bojovať, pretože si zlomil nohu. A všetci susedia prišli a povedali: „To je ale šťastie,“ na čo farmár odpovedal: „Uvidíme...“

A tak príbeh pokračuje.

Realita nie je ani dobrá, ani zlá.

Najvyššie aktíva, ktoré môžeme mať pri riešení akejkoľvek situácie, sú:

Poznať samých seba

Vedieť, ako môžeme kontrolovať vplyv stresora na nás

Nemôžeme vždy predvídať a poznať samotný stresor. Aspoň nie vždy. Nemôžeme ovplyvniť, ako sa celý život okolo nás deje. Môžeme ovplyvniť, ako naň zareagujeme a ako sa s ním vysporiadame.

A to všetko sa môžeme naučiť prostredníctvom vystavenia sa chladu.

Existuje jeden zdanlivo malý, no veľmi významný rozdiel medzi nepohodou z tréningu a nepohodou pri vystavení sa studenej vode.

Pri tréningu MY vytvárame nepohodlie. Pohybom určitou rýchlosťou, vykonávaním určitých opakovaní a sérií. Intenzita je veľmi ľahko ovplyvniteľná. Samozrejme, nie sme vždy vo Flow. Celá pointa je nebyť vo Flow, ísť aj do Fight módu, prejsť do Flight módu a zažiť Freeze.

Aby sme mali určitú predstavu, ako nás to ovplyvňuje. My sme však zodpovední za to, ako tvrdo makáme, ako rýchlo sa tam dostaneme, ako dlho zotrváme.

Robiť ľadové kúpele alebo iné formy vystavenia sa chladu je iné. Je to paralela k životu. Nepohodlie je nám vnútené prostredím.

V tréningu si vytvárame nepohodlie aktívne – tým, že niečo robíme, nepohodlie prichádza.

V ľadovom kúpeli prežívame nepohodlie pasívne – nevychádzame z ľadovej vody.

Nepohodlie zvyšujeme tým, že NIČ nerobíme.

A to je obrovský rozdiel v tom, ako náš mozog vníma nepohodlie a hlavne ako ho potrebujeme trénovať, aby sa s ním vedel vysporiadať.

Zážitok zo studenej vody sa približuje scenáru skutočného života, kde sa nám deje nepohodlie alebo stres.

Buď môžeme opustiť situáciu – Flight mód – vyskočiť z nádoby s ľadom alebo zo sprchy, utiecť pred konfliktom, vyhnúť sa zložitému rozhovoru, ALEBO zostať, čeliť tomu. Využívame svoju mentálnu silu a dýchanie na PREKONANIE nepohodlia.

Aby sme maximalizovali výhody vystavenia chladu a urobili to správne, musíme pochopiť hlavne jeden koncept.

Nejde o to vydržať. Nejde o oklamanie našej mysle a opakovanie mantry: „nie je mi zima“. Je mi zima a o to ide!

Náš mozog pracuje na rôznych frekvenciách v rôznych časoch. Pre zjednodušenie a lepšie pochopenie ich stručne predstavíme:

|                    | Frekvencia | Charakteristika                             |
|--------------------|------------|---------------------------------------------|
| Delta ( $\beta$ )  | 0,5 - 4 Hz | Spánok                                      |
| Theta ( $\Theta$ ) | 4 - 8 Hz   | Hlboká relaxácia, sústredenie do seba       |
| Alfa ( $\alpha$ )  | 8 - 12 Hz  | Relaxácia, pasívna pozornosť                |
| Beta ( $\Delta$ )  | 12 - 35 Hz | Úzkosť, aktivita, pozornosť nasmerovaná von |

|                   |         |                                           |
|-------------------|---------|-------------------------------------------|
| Gama ( $\Gamma$ ) | 35 Hz + | Hlboká koncentrácia,<br>Hlboké uvedomenie |
|-------------------|---------|-------------------------------------------|

Delta vlny zažívame v spánku, hlavne v našom hlbokom spánku.

Theta vlny zažívame v tom zaujímavom prechode, keď nie sme úplne bdieť, no zároveň nespíme. Taktiež keď niekam ideme, či už ideme pešo alebo autom a ani si nepamätáme, ako konkrétna časť cesty ubehla, keďže sme boli sústredení na naše myšlienky. Nie je to ideálne pre bezpečnosť premávky no deje sa to.

Alfa vlny sú stav, ktorý sa ľudia zvyčajne snažia dosiahnuť meditáciou. Pozornosť sa sústreďuje do nejakých predmetov alebo dovnútra, je však pasívna a myšlienky sú pomalé.

Beta vlny zažívame počas nášho každodenného fungovania. Niektoré údaje naznačujú, že toto je jediný stav, v ktorom môžeme zažiť negatívne emócie. Negatívne myšlienky môžeme mať napríklad aj v Alfe, avšak negatívne emócie pociťujeme len počas Beta vln.

Gama vlny sa vytvárajú v mozgu, keď sme „v zóne“. Keď veci plynú, činnosť, ktorú robíme, sa pred nami odvíja sama od seba. Je to všetko bez námahy a napriek tomu vytvárame veľa hlbokého sústredenia.

Keď zažijeme vystavenie sa chladu, sme silne uvrhnutí do aktivity vln Beta. A najväčšia chyba, ktorú ľudia robia je, že sa snažia nájsť cestu do Alfa vln.

Musíme urobiť presný opak.

Nechceme utiecť, nechceme ísť späť a presvedčiť sa, že voda nie je studená. Skôr chceme uznať, že voda je studená a napriek tomu sa pretlačíme „ďalej“ do stavu Gama.

Celá myšlienka je oddeliť sa od nepohodlia a akceptovať, že aj keď je situácia nanič, sme s tým v poriadku. To je veľmi odlišné od popierania, že vôbec nejaké nepohodlie existuje.

Nepohodlie vnímame v dvoch hlavných formách.

Ako informáciu - „Voda je studená“.

Ako emóciu - „Neznášam, že je mi zima“.

Naším jediným /ľahšie povedané, ako urobené/ cieľom je tieto dve formy od seba oddeliť. Úplne opustiť tú emóciu a nechať si len informáciu.

Technikami, ktoré si popíšeme, so zameraním na konkrétne spôsoby dýchania sa dostaneme do stavu, kedy emocionálna časť nepohody úplne zmizne.

Stále bude voda studená a tá informačná časť nepohody môže zostať - dokonca musí zostať!. Z evolučného hľadiska je absolútne nevyhnutné, aby sme si tieto informácie uchovávali. Nepopierame, že je zima. Akceptujeme to.

"Voda je studená, je mi zima a je to v poriadku, som s tým vysporiadaný"

Je veľmi ťažké to opísať slovami a vždy, keď to skúša niekým nový, až potom čo tým prejde a celé to zažije povie „Teraz už viem, čo myslíš“.

Samotná skúsenosť je neprenosná a zároveň veľmi transformujúca.

Áno, ľadový kúpeľ má fyziologické výhody – zvýšenie imunity, pružnejšia adaptácia termoregulácie, spúšťa sa spaľovanie tukov, dochádza k uvoľňovaniu dopamínu (ešte dlhší efekt ako pri užití kokaínu)... a mnohé iné.

Tieto výhody sú však bezvýznamné v porovnaní s tým, čo to robí s naším nervovým systémom a schopnosťou prejsť z tohto hlbokého Flight stavu, do Fight módu a nakoniec do Flow. Iba prostredníctvom a vďaka dýchaniu a mentálnemu sústredeniu.

## AKO

### Studené sprchy

Prvým krokom pre začiatočníkov je začať so studenou sprchou.

V dnešnej dobe to doslova nezaberie žiadny čas navyše. Aj tak by sme sa sprchovali, takže to používame aj ako nástroj na mentálny tréning.

Nezáleží na tom, či to urobíme ako prvú vec ráno alebo tesne pred spaním. Vždy to bude mať efekt, ktorý od toho očakávame.

Z nejakého dôvodu nám studená sprcha zároveň pomáha ráno sa prebudiť a naštartovať a zároveň ak je spravená večer, relaxovať a ísť do hlbokého spánku.

Jediné, na čo sa musíme sústrediť, je dych.

Keď sa vystavujeme studenej vode, musíme sa sústrediť hlavne na výdych.

Ideálny postup na udržanie kontroly a pokoja je:

Silne sa nadýchnite

Držte dych

Ponorte sa pod studenú vodu

Zadržte dych ešte nejaký čas

Začnite pomaly a jemne vydychovať perami.

Znova sa krátko a prudko nadýchnite NOSOM

Pomaly a jemne vydýchnite cez pery.

Výdych je pomalý, tlačný cez pery.

Nádych je krátky, ostrý a nosom.

Najprv to môžeme začať robiť na niekoľko nádychov a výdychov. Najprv jeden výdych.

Potom predĺžte čas pod studenou vodou na viac dychových cyklov. Alebo to môžeme sledovať počítaním. Prvýkrát napočítajte do desať. Neskôr postupne zvyšujte počet na 15, 20 a tak ďalej.

Ak sa dokážeme dostať pod studenú vodu na tak dlho, že sa dostaneme do bodu, kedy už v skutočnosti taký chlad ani nepociťujeme a vôbec nás netrápi, je to výhra a to je to, čo hľadáme.

Vždy keď to robíme bude ten bod, keď dosiahneme tento mier iný.

Niekedy to príde skôr, inokedy neskôr, no podobne ako v ľadovom kúpeli s najväčšou pravdepodobnosťou príde do 90-120 sekúnd, väčšinou aj skôr.

Dúfame, že to snád' netreba zmieniť, no preistotu: horúcu vodu už potom na seba nepúšťame.

Toto je všetko.

Pokrok je len otázkou konzistentného vystavovania sa tejto skúsenosti a predlžovania času strávenom pod studenou vodou. Chceme byť dôslední v tom, ako často to robíme a sústrediť sa na dýchanie.

## Ponorenie dlaní a chodidiel

Ďalšou fázou nášho postupu vystavenia sa chladu je vystavenie dlaní a chodidiel ľadu.

Z rôznych logistických dôvodov to môže byť správna alternatíva, ak je ľad ťažko dostupný, nie je k dispozícii nádoba na ponorenie, alebo ešte nie ste pripravení toľko investovať, alebo chcete vidieť nejaké postupné výsledky predtým ako sa do toho naplno vrhnete.

Používame akúkoľvek misku, vedierko alebo jednoducho čokoľvek, kde si môžeme namočiť chodidlá alebo dlane. Naplňte nádobu ľadom, pridajte trochu vody.

Naša dlaň tvorí 1% povrchu tela.

Takže dve dlane z oboch strán tvoria 4 % povrchu tela a tento malý povrch obsahuje 50 % nervových zakončení, ktoré máme. Je to veľmi citlivá oblasť a preto je vplyv na náš nervový systém a stav veľmi intenzívny.

Postup je takmer rovnaký ako pri použití studenej sprchy.

Silne sa nadýchnite

Zadržte dych

Dajte nohy alebo ruky do ľadovej vody

Držte dych ešte nejaký čas

Začnite pomaly a jemne vydychovať perami.

Znova sa krátko a prudko nadýchnite NOSOM

Pomaly a jemne vydýchnite cez pery.

Výdych je pomalý, ovládaný cez pery.

Nádych je krátky, ostrý a nosom.

Skúste vydržať dve minúty popri dýchaní.

Vystavenie najperiférnejších častí nášho tela ľadovej vode nám spôsobí obrovské nepohodlie a dýchanie sa musí prísne dodržiavať. Mnohým ľuďom to pripadá ešte ťažšie ako ľadový kúpeľ pri ponorení celého tela. Môže sa vyskytnúť silná bolesť a nepohodlie v dlaniach alebo chodidlách. Je to v poriadku, len cez to dýchame.

Bolesť je mnohokrát len znakom zvýšeného prekrvenia a akokoľvek je silná, žiadne poškodenie reálne nehrozí.

Bolesť lieči. Nepohodlie sa tu zvyčajne vyskytuje na častiach, ktoré sú z akéhokoľvek dôvodu problematické. Napríklad prekonané zranenia alebo preťažené kĺby.

Stačí to robiť raz alebo dvakrát týždenne. Pre duševný a fyzický prospech. Viac neznamená vždy lepšie.

## Ľadové kúpele

Úplný zážitok z ponorenia nášho tela do ľadu je veľmi podobný sprchám alebo ponoreniu dlaní či chodidiel. Hlavným rozdielom je intenzita a tiež logistika.

Snažíme sa používať vodu, ktorá má menej ako 4 stupne Celzia. Samozrejme, aj 10, 8 alebo 6 stupňov môže urobiť svoje, no my vieme a ľudia, ktorí to zažili, tiež môžu potvrdiť, že je tu obrovský rozdiel.

Keď robíme ľadový kúpeľ, začíname s dýchacími cvičeniami, ako je popísané v časti o dýchaní. Nie je to absolútne nevyhnutné, ale dôrazne to odporúčame. Privedie to našu pozornosť k telu a dychu, obráti to pozornosť dovnútra a najmä ľuďom, ktorí sú v tom nováčikovia, to dáva aspoň nejakú prípravu pred hodením do ľadovej vody. Zvyčajne robíme 3 kolá po 30 nádychov, ale to môže byť individuálne a flexibilné. Pointa je zapracovať na dychu, dostať sa do prítomného okamihu, zabudnúť na všetko ostatné a sústrediť sa na to čo bude nasledovať.

Keď sme pripravení, znova postupujte podľa plánu:

Silne sa nadýchnite

Zadržte dych

Vstúpte do ľadovej vody a ponorte sa až po krk

Držte dych ešte nejaký čas

Začnite pomaly a jemne vydychovať perami.

Znovu sa krátko a prudko nadýchnite NOSOM

Pomaly a jemne vydýchnite cez pery.

Výdych je pomalý, ovládaný cez pery.

Nádych je krátky, ostrý a nosom.

Čo skutočne pomáha, je počítanie. Snažíme sa predĺžiť počítanie na 20-30 sekúnd na jeden výdych.

Na začiatku to môže byť len 3-5 sekúnd a to je v poriadku, každý ďalší výdych by mal byť dlhší a dlhší.

Chceme, aby bol výdych jemný a dlhý. To nás udržiava v pokoji.

Čomu sa chceme absolútne vyhnúť, je nádych ústami, lapanie po vzduchu a dýchanie do hrudníka v panike.

Pred skončením je dôležité vyrovnať teplotu medzi hlavou a telom.

Takže pred odchodom z ľadového kúpeľa si ponoríme aj hlavu. Na pár sekúnd stačí.

Môžeme použiť niekoho, kto nám vyleje studenú vodu na hlavu.

Kým sme ponorení do ľadu, chceme sa sústrediť na dýchanie a ignorovať všetko v našej hlave, čo na nás kričí, aby sme sa odtiaľ dostali.

Existuje mnoho stratégií, ktoré mozog použije v snahe oklamať nás, aby sme sa dostali von.

Nuda, frustrácia, úzkosť, hnev na druhých alebo hnev na seba, šok alebo vyjednávanie.

Všetky sú len vyjadrením jednoduchej otázky:

"Naozaj to stojí za to?"

Stojí tento zážitok, bolesť, absolútna nepohoda a mentálne sústredenie za našu energiu, ktorú na to vynakladáme?

Len zostaň pokojný a dýchaj.

Niekedy odrazu a niekedy postupne príde zvláštny pokoj a zrazu si uvedomíme, že to vôbec nie je také zlé.

Dĺžka vystavenia sa ľadu závisí od našich osobných skúseností a tiež od cieľa.

Na mentálne účely nám stačí prísť do štádia, keď sme v klude a vysporiadaní s chladom..

Moment, kedy môžeme pokojne odísť a neutekáme pred ním.

Pri prvej skúsenosti sú dve minúty viac ako dosť.

Možno dve samostatné ponorenia po dvoch minútach s odstupom 30-40 minút, ak sa na to cítime.

Rozhodne by sme nemali presiahnuť 8 minút. Sú ľudia, ktorí robia ešte viac, avšak všetky AJ fyziologické benefity sa prejavujú do 4, maximálne 8 minút.

Po výstupe z ľadu sa potrebujeme rozcvičiť. Ak čas strávený vo vode je do 2 minút, musíme sa intenzívne hýbať aspoň 5-6 minút.

Kliky, burpees, drepy. Dynamické, pohyby celého tela a stále sústredenie na rovnaký krátky ostrý nádych a dlhý pomalý výdych.

Ak bolo ponorenie dlhšie ako 2 minúty, chlad už začal výrazne ovplyvňovať teplotu nášho telesného jadra a zahrievanie musí byť oveľa dlhšie.

Potrebujeme sa dostať do bodu, kedy nám nielen nieje zima, ale aj cítime silné teplo prichádzajúce zvnútra.

Je normálne, že sa po takomto zážitku cítime príjemne unavený po zvyšok dňa.

Naše odporúčanie je robiť si studenú sprchu denne – prakticky vždy keď sa sprchujeme.

Ľadový kúpeľ alebo ľadovanie chodidiel a dlaní na týždennej báze.

Je možné to robiť 3-krát alebo viackrát týždenne, dokonca aj denne, avšak pre praktickosť a logistiku to nie je potrebné. Psychické a fyzické výhody sa dostavia aj pri týždennej frekvencii.

Majte otvorenú myseľ a buďte flexibilní. Ak ste na dovolenke a máte možnosť skočiť do studeného potoka v lese alebo zamrznutého jazera? Nerozmýšľajte dvakrát. Chodte do toho. Hľadajte nepohodlie, urobte si z neho kamoša a svoju tajnú zbraň.

## Teraz to začína

Bolo toho veľa povedané a teraz je potrebné veľa urobiť.

Na záver vám poviem jeden posledný príbeh:

V kniha „Art & Fear“ je popísaná táto skúsenosť účastníkov kurzu:

Na začiatku kurzu učiteľka keramiky rozdelila triedu na dve skupiny žiakov.

Dala pokyn skupine A, aby vytvorili veľké množstvo hrnčiekov. Táto skupina študentov bude hodnotená iba podľa množstva nádob, ktoré vyrobia. Akákoľvek kvalita je v prijateľná. Každý jednoducho musí vyrobiť čo najviac hrnčiekov..Boli prednastavení na čistý výkon - jeiné na čom záležalo bola AKCIA.

Na druhej strane študenti v skupine B dostali pokyn, aby vytvorili „dokonalý hrnček“. Každý študent bude hodnotený iba na základe jedného hrnčeka. Oni museli myslieť len na kvalitu. Tým boli prednastavení na premýšľanie, analýzu a plánovanie.

Na konci kurzu boli hrnčky zoradené podľa kvality.

A všetky najlepšie hrnčky boli vyrobené študentmi zo skupiny A. Od skupiny, ktorá ich dostala za úlohu vyrobiť čo najviac bez ohľadu na kvalitu.

Keďže ich cieľom bola kvantita a akcia, ich krivka učenia sa na vlastných chybách bola veľmi strmá. Nabrali postupne so samotným procesom bohaté skúsenosti a každý jeden bol vždy len o niečo lepší ako ten predchádzajúci.

Vďaka ich experimentovaniu sa každým dňom stávali zručnejšími.

Zatiaľ čo skupina A bola zaneprázdnená robením a tvorením, skupina B, ktorej bolo prikázané, aby urobila len JEDEN dokonalý hrnček, bola taká zaneprázdnená plánovaním a navrhovaním jedného ideálneho kusu, že nad ním premýšľali a nevytvárali ho. Skončili vo Flight móde skôr, ako vôbec niečo urobili.

Mnohí z nich boli paralyzovaní touto úlohou... báli sa vyrobiť niečo nedostačujúce, nedokonalé.

Poučenie je jednoduché. Počúvame to zo všetkých strán a pre mnohých je to už kliše.

"Zamerajte sa na cestu, nie na cieľ."

Dovolím si posunúť ten význam ešte o čosi ďalej.

Urobte POKROK samotný tým cieľom.

Nie je to jediný bod v budúcnosti, ani jeden pocit, ktorý chceme mať, alebo postava, život, svaly, výkon na ktoré chceme byť hrdí.

Nejde nám o úspech.

Ide nám o pokrok. Ak sa hýbeme dopredu, vyhrávame. To je všetko.

To je všetko, čo potrebujeme.

Žite vo Flow, užite si dobrý Fight, prijmite Flight a porazte Freeze.