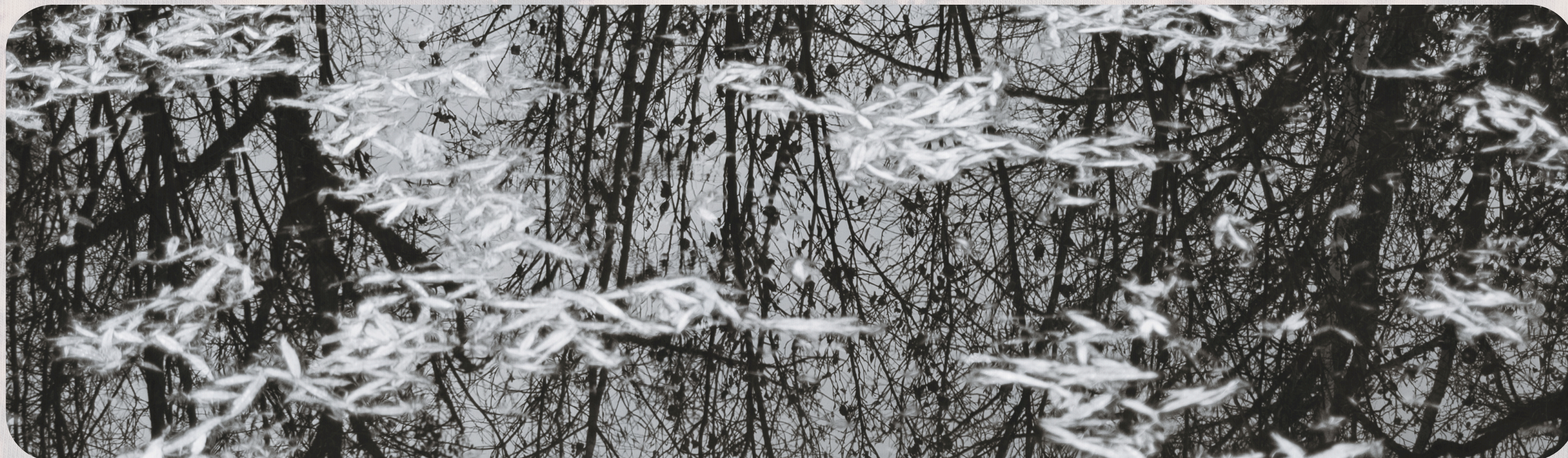


SOMATICKÉ NÁSTROJE PRO WELLBEING



www.somatika.cz

NÁVRAT K MOUDROSTI TĚLA

V posledních letech se stále více ukazuje, že lidská pohoda a zdraví nejsou jen otázkou psychiky nebo fyzické kondice. Stále větší pozornost se obrací k tělu jako živému, vnímajícímu systému, který je neustále v dialogu s prostředím, emocemi i myšlenkami.

Somatika vychází právě z tohoto pohledu. Slovo *soma* označuje tělo tak, jak je prožíváno zevnitř – nikoli jako objekt, který pozorujeme zvenčí, ale jako živý proces vnímání, pohybu a vztahování se ke světu.

Somatické přístupy pracují s jednoduchými, ale hlubokými principy: s dechem, pozorností, pohybem, dotekem, hlasem nebo schopností zpomalit. Tyto nástroje nejsou technikami v běžném slova smyslu. Spíše představují způsoby, jak znovu rozvíjet citlivost k tělu a jeho přirozeným regulačním schopnostem.

V každodenním životě často fungujeme v režimu výkonu, rychlosti a neustálé orientace na vnější podněty. Tělo však potřebuje také prostor pro vnímání, integraci a obnovu rovnováhy. Somatická praxe nabízí cesty, jak tento prostor znovu vytvářet – v pohybu, v klidu i v běžných každodenních situacích.



ZKOUMÁNÍ

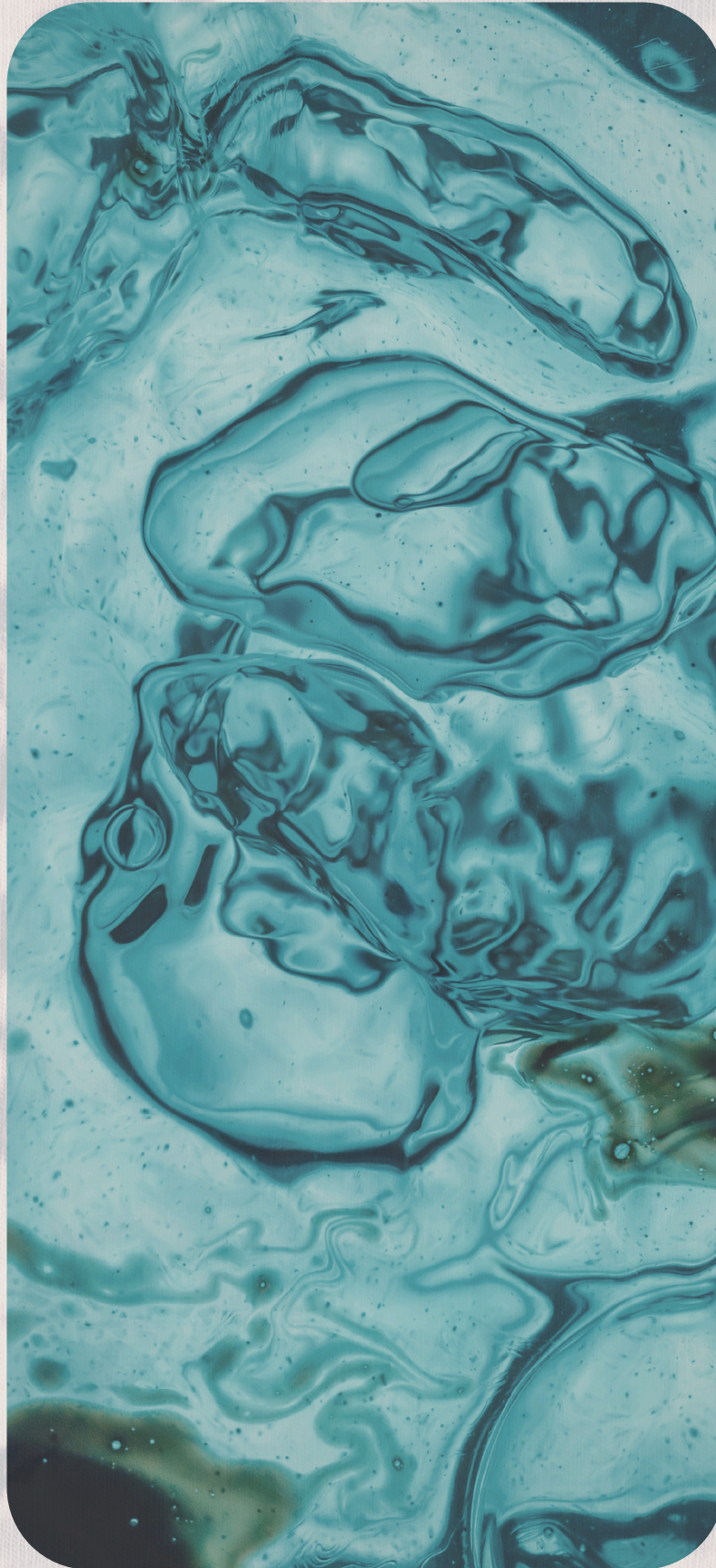
Nejde o to něco „opravovat“ nebo dosahovat ideálního stavu.

Somatika spíše otevírá proces zvědavého zkoumání.

Můžeme se ptát:

- Co se právě děje v těle?
- Jak se mění dech, když zpomalíme?
- Jak reaguje nervový systém na jemný dotek nebo zvuk?

Tato pozornost může postupně vést k většímu pocitu ukotvení, vitality a schopnosti reagovat na životní výzvy s větší flexibilitou.



Pojďme se podívat na několik základních somatických nástrojů a inspirací, jak je lze přirozeně začleňovat do každodenního života. Následující přehled není kompletní mapou somatické práce, ale otevírá nám dveře do světa, kde tělo znovu získává svůj hlas.

Těmito nástroji jsou:

- **dech**
- **vnímání těla**
- **pozornost**
- **hlas a zvučení**
- **dotek**
- **zpomalení**
- **orientace v prostoru.**

Podívejme se na to, jak je můžeme v malých krocích začít zařazovat do každodenního fungování.



DECH

Dech je jednou z nejpřirozenějších cest, jak se vrátit k sobě. V somatické práci se nesnažíme dech kontrolovat ani „správně dýchat“. Spíše nasloucháme jeho rytmu a dovolujeme mu, aby se postupně proměňoval. Když se dech prohlubuje nebo zpomaluje, často se spolu s ním mění i stav našeho nervového systému.

Jak ho pozvat do běžného dne:

- několikrát denně se na chvíli zastavte a všimněte si, kde v těle dech cítíte
- položte ruku na břicho nebo na hrudník
- dovolte výdechu být o něco delší než nádech
- pozorujte, co se v těle mění

Někdy stačí tři vědomé nádechy a výdechy, aby se tělo začalo znovu orientovat v přítomném okamžiku.

VNÍMÁNÍ TĚLA

Somatika rozvíjí schopnost vnímat jemné tělesné signály – napětí, teplo, puls, oporu, prostor.

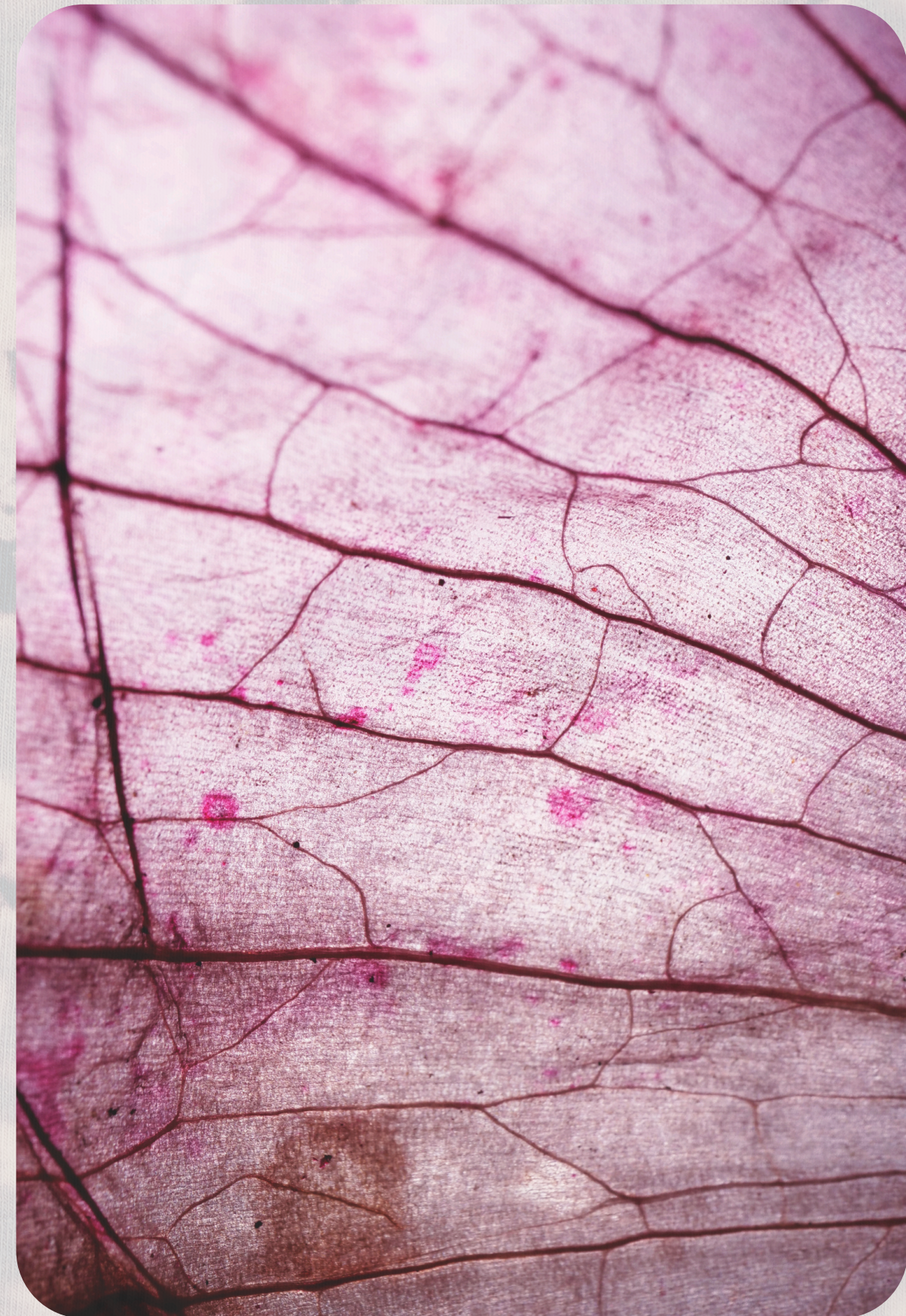
Tato schopnost se nazývá interocepce a pomáhá nám lépe rozpoznávat vlastní potřeby, hranice i zdroje energie.

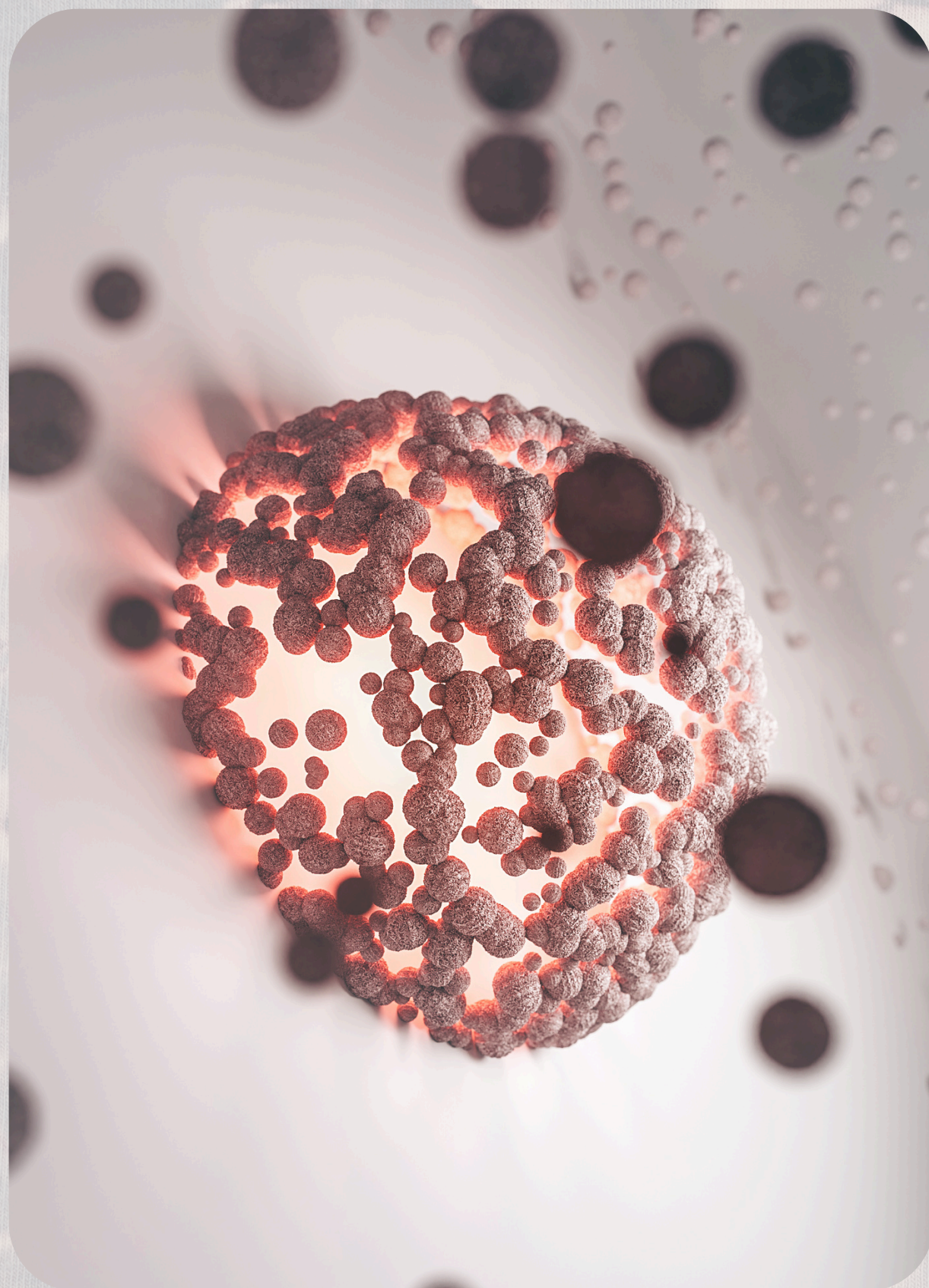
Jak ji rozvíjet:

- na chvíli zavřete oči a vnímejte kontakt chodidel se zemí
- všimněte si, kde v těle je více prostoru a kde naopak napětí
- dovolte pozornosti pomalu putovat tělem

Není třeba nic měnit.

Pouhé vnímání často samo přináší změnu.





POZORNOST

Pozornost je jeden z nejzákladnějších somatických nástrojů. V běžném dni je často roztříštěná mezi mnoho podnětů. Somatická praxe ji zve zpět do těla a do přítomnosti. Pozornost není tlak ani koncentrace „silou“. Spíše připomíná měkké světlo, které osvětluje to, co se právě děje.

Jednoduchá praxe:

- na chvíli se zastavte
- všimněte si tří věcí, které právě slyšíte / vidíte (včetně detailů)
- tří věcí, které cítíte v těle (teplo, chlad, napětí..)
- jednoho místa, kde je tělu příjemně

Tato drobná orientace může pomoci zklidnit nervový systém a vrátit nás do přítomnosti.



DOTEK

Dotek je jedním z prvních způsobů, jak se učíme cítit bezpečí. V somatické praxi může být dotek velmi jednoduchý a jemný – například položení ruky na tělo.

Dotek pomáhá tělu:

- orientovat se v prostoru
- uvolňovat napětí
- zvyšovat pocit bezpečí

Malá praxe:

- položte ruku na hrudník nebo na břicho
- chvíli vnímejte teplo dlaně
- dovolte dechu, aby se opřel do místa doteku

Někdy právě takto jednoduchý kontakt může přinést hluboký pocit podpory.

HLAS A ZVUČENÍ

Hlas není jen prostředkem komunikace. Je také vibrací, která prochází tělem.

V somatické práci se používá jemné zvučení – například brumlání, dlouhé samohlásky nebo tiché tónování.

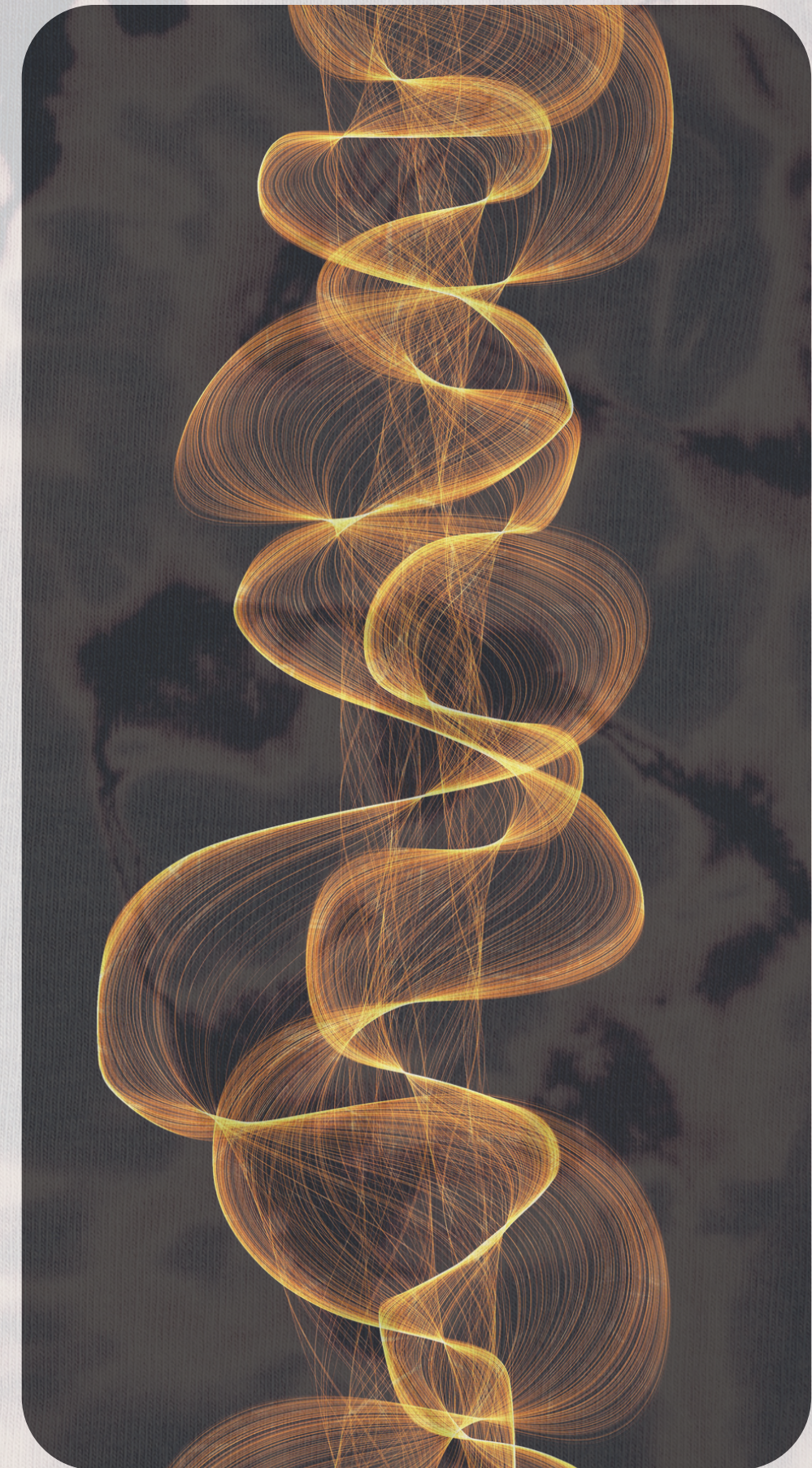
Tyto vibrace mohou pomáhat:

- uvolňovat napětí
- regulovat nervový systém
- prohlubovat dech

Jak začít:

- při výdechu jemně zabruňte
- nechte zvuk vibrovat v hrudi, v krku nebo v hlavě
- pozorujte, kde v těle tento zvuk rezonuje
- experimentujte s různými zvuky (hláskami Á, É, Í, Ó, Ú, S, Š, HM)

Mnoho lidí cítí po několika minutách větší klid a ukotvení.





ZPOMALENÍ

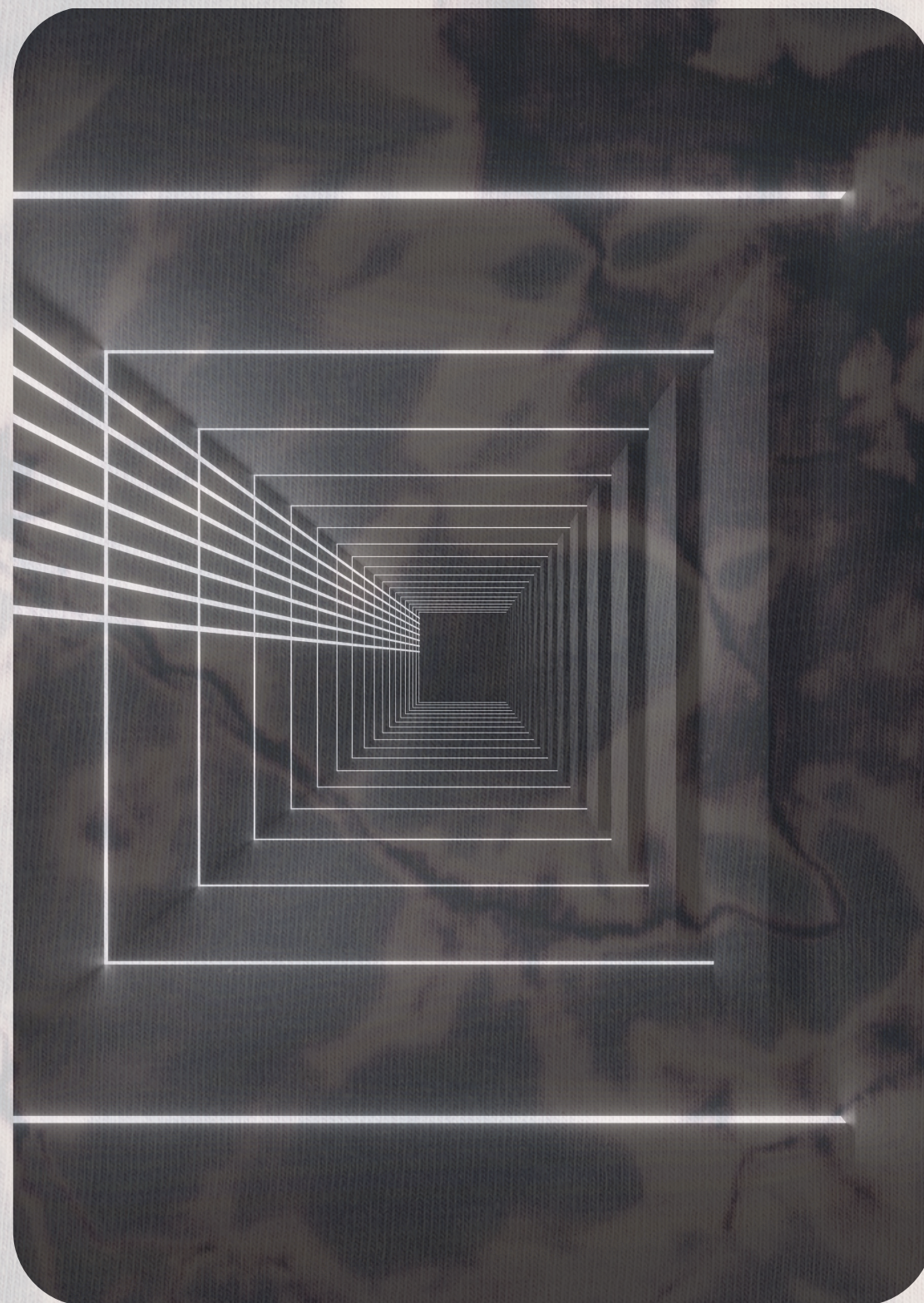
Současný život většiny z nás je orientovaný na výkon a rychlost. Tělo však potřebuje zažívat i chvíle a prostor pro zpomalení a integraci. Když zpomalíme pohyb nebo dech, začnou se objevovat jemnější vrstvy vnímání.

Inspirace:

- zkuste na chvíli zpomalit chůzi
- vnímejte přenášení váhy mezi chodidly
- všimněte si pohybu páteře a paží

Zpomalení není opakem produktivity.

Je to způsob, jak obnovit vnitřní zdroje energie.



ORIENTACE V PROSTORU

Lidský nervový systém je neustále v procesu orientace – vnímá prostor, vzdálenosti, světlo, zvuky i pohyb kolem nás. Když jsme ve stresu nebo přetížení, může se naše vnímání zúžit a tělo přejde do obrannějších režimů. Somatická práce často začíná rozšířením orientace v prostoru, což pomáhá nervovému systému znovu získat pocit bezpečí a stability.

Jak tuto praxi zařadit do běžného dne:

- na chvíli se zastavte a rozhlédněte se kolem sebe
- všimněte si tvarů, barev nebo světla v prostoru
- pomalu otočte hlavou a nechte oči spočinout na několika místech
- vnímejte, jak na to reaguje dech a tělo

Tato jednoduchá orientace může tělu připomenout, že je v kontaktu s okolním světem a není uzavřeno jen v napětí nebo myšlenkách.

VĚDOMÝ POHYB

Somatika často pracuje s pomalým, vědomým pohybem.

Nejde o cvičení zaměřené na výkon nebo správnou techniku, ale o zkoumání kvality pohybu a vnitřního prožitku.

Pomalý pohyb umožňuje vnímat jemné koordinace v těle, například vztah mezi dechem, páteří, oporou chodidel nebo pohybem končetin.

Malá každodenní praxe

- zkuste pomalu zvednout paži
- vnímejte, odkud se pohyb v těle začíná šířit
- všimněte si zapojení ramen, hrudníku a páteře
- pak paži pomalu vraťte zpět

Možná si všimnete, že i velmi jednoduchý pohyb může být bohatým zdrojem nového vnímání.





SOMATIKA JAKO CESTA

Somatické nástroje nejsou rychlé techniky ani univerzální řešení. Jsou spíše pozváním k dlouhodobému vztahu s vlastním tělem.

Právě v tomto vztahu se může postupně rozvíjet:

- větší citlivost k vlastním potřebám
- schopnost regulace stresu
- pocit vitality a živosti
- hlubší kontakt se sebou i s okolním světem

Somatika nám připomíná něco velmi jednoduchého a zároveň zásadního:

Tělo není problém, který je třeba opravit.

Je to inteligentní systém, který se může znovu navracet k rovnováze.

Tato publikace vznikla jako součást projektu Erasmus+ mobility.

Je určena pro širokou veřejnost.

Autorkou textu: Mgr. Kristýna Pítrová
ve spolupráci s platformou Somatika.cz

Přejeme vám, ať je vaše somatická cesta plná objevování,
nových souvislostí
a větší vnímavosti vůči sobě samým a svému tělu.



www.somatika.cz



**Co-funded by
the European Union**

„Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.“