

# STRACH

## Neviditeľné väzenie našej mysle a tela

Strach je prirodzený mechanizmus prežitia, v niektorých prípadoch nám naozaj pomáha... Žiaľ, v dnešnom modernom svete sa mení z užitočného pomocníka na chronický stav, ktorý nás paralyzuje a obmedzuje v mnohých ohľadoch. Podme spolu nazrieť pod pokrievku a preskúmať možnosti, ako strachy rozpoznať a čo sa s nimi dá robiť.

### Erika Zahradníková SanEria

Narodila som sa so silným atopickým ekzémom, ktorý zásadne ovplyvňoval moje detstvo, dospievanie aj veľkú časť dospelosti. Od osemnástich rokov som aktívne hľadala cestu k uzdraveniu cez klasickú medicínu, alternatívne metódy a diéty, avšak skutočná úľava neprichádzala. Zásadný zlom nastal v 33 rokoch, keď som počas 3 sedení kraniosakrálnej terapie našla odpoveď a pochopila súvislosti, ekzém úplne zmizol a už sa nevrátil. Fascinácia touto metódou ma viedla k trojročnému štúdiu kraniosakrálnej biodynamiky vo Viedni a následnému ďalšiemu vzdelávaniu, počas ktorého som objavila aj Yuen metódu. Dnes s hlbokým presvedčením a empatiou sprevádzam druhých na ich ceste, využívajúc kraniosakrálnu terapiu a Yuen metódu. Som presvedčená, že každý má v sebe kľúč k zmene, vnútornej sile a dosiahnutiu rovnováhy. [www.saneria.sk](http://www.saneria.sk)



Rozpoznať strach v zárodku je ťažké, pretože sa často maskuje za hnev, únavu alebo prokrastináciu. Prezradí ho však telo: zrýchlený tep, plytký dych alebo zovretý žalúdok. Aj keď je hrozba len psychická, telo sa automaticky pripravuje na útek. Kľúčom k prekonaniu strachu je jeho prijatie. Priznať si strach nie je slabosť, ale odvaha. Tým, že ho pomenujeme a lokalizujeme, ho zbavujeme moci. Prestávame byť jeho obeťou a stávame sa pozorovateľom, ktorý má situáciu vo svojich rukách. Len čo strach pomenujete, musíte konať. Prvým krokom je hlboký dych do brucha, ktorý vypne stresovú reakciu. Potom nasleduje racionálna otázka: „Čo najhoršie sa môže stať?“ Tým odhalíte, že katastrofické scenáre sú len fantázie. Nakoniec urobte akýkoľvek malý krok vpred – akcia totiž strach rozpúšťa ako rannú hmlu.

### Od fóbii po rodové traumy

Strachy majú rôzne úrovne a aspekty. Existujú napríklad povrchové (racionálne), k nim radíme napr. strach z výšok, pavúkov alebo vystupovanie na verejnosti. O niečo zložitejšie sú strachy hlboké (existenciálne) – strach zo samoty, odmietnutia, zlyhania alebo smrti – tie často ovplyvňujú naše správanie a rozhodovanie bez toho, aby sme si to uvedomili, a preto sa bez pohľadu „zvonku“ a cudzej pomoci dosť ťažko určujú. Ďalšou a dosť komplexnou skupinou sú strachy podvedomé a energetické – tu ide o tzv. zdedené strachy alebo transgeneračné traumy. Dajú sa identifikovať na

základe „nevysvetliteľných“ pocitov, vzhľadom na váš súčasný, bezpečný život – častým príkladom je strach z nedostatku, hoci naša finančná situácia je viac než uspokojivá, neustále obavy o stratu peňazí alebo majetku. Alebo napríklad pocit viny – aj keď sme šťastní a úspešní, nedokážeme si to užiť. Dosť nápadným znakom transgeneračných traum sú paralely a opakujúce sa scenáre v životoch generácií – rozvody/rozchody v rovnakom veku ako rodičia alebo starší predkovia, rovnaké typy chorôb alebo opakovanie rôznych negatívnych udalostí (nehody/úrazy/straty).

### Dychové cvičenie Box breathing

Toto je technika, ktorú používajú jednotky Navy SEALs na upokojenie pred akciou. Pôsobí priamo na váš autonómny nervový systém. Nádych (nosom) – počítajte do 4. Zadržanie dychu – počítajte do 4. Výdych ústami – počítajte do 4. Zadržanie po výdychu – počítajte do 4. Opakujte aspoň 4-krát. Tento rytmus doslova „vypne“ režim paniky v mozgu.

### Pomoc kraniosakrálnej terapie

Na fyzickom tele sa strach prejavuje ako „stiahnutie“ a kraniosakrálna terapia/KST pôsobí presne opačne – ako „roztiahnutie“ a uvoľnenie. Pri vysokej miere strachu alebo stresu pôsobenie terapie zameriame priamo na parasympatickú vetvu nervového systému, čím telo dostane signál, že je v bezpečí, že nastáva priestor na uvoľnenie. Veľkou výhodou je, že pri KST často dochádza k spontánnemu uvoľneniu nahromadených emócií bez toho, aby sa klient o strachu alebo traume musel zložito vyjadrovať. Použitím jemných dotykov na lebke a krížovej kosti sa napätie výrazne uvoľní a strach stráca svoju ochromujúcu silu. Telo sa môže v bezpečí znova

„nadýchnuť“, dočerpať sily a pustiť nepotrebné vzorce a staré strachy.

### Yuen metóda a práca so strachmi

Zatiaľ čo kraniosakrálna terapia skôr laď rytmus a štruktúru nášho telesného hardvéru, Yuen metóda pracuje ako softvérový inžinier, ktorý v hlbokých vrstvách nášho biopočítača detekuje a prepisuje chyby v energetickom kóde. Pomocou Yuen metódy najprv nájdeme príčinu strachu, môže to byť potrebná konkrétna udalosť v minulosti, vplyv kolektívneho vedomia alebo zdedená trauma po predkoch. Ďalej zapracujeme na dosiahnutí neutrality – v praxi to znamená, že váš systém nastavíme na neutrál – myšlienka na danú vec už vás nebude vyvádzať

z miery, vymažeme slabosti v systéme, posilníme odolnosť a nervový systém. Keď sa podarí strach odstrániť na úrovni príčiny – aj s koreňom, symptóm v podobe úzkosti zmizne. Treba dodať, že téma strachov je dosť obsiahla a prelína sa do mnohých úrovní, preto je spravidla nutné viac ako jedno sedenie. Na druhej strane je bežné, že čiastkové výsledky v podobe úľavy a výraznú zmenu nastavenia klient pocíti už po prvej terapii.

### Strach ako brána k novej energii

Strach nás nemusí ovládať navždy. Je to len informácia o nerovnováhe, ktorú môžeme s citlivým prístupom a správnymi nástrojmi premeniť na vnútornú silu. Či už sa vaše obavy prejavujú ako fyzické stiahnutie, alebo ako nevysvetliteľný vnútorný nepokoj, existuje cesta von. Prvým krokom k úľave je rozhodnutie už v ňom nezotrvať – a nechať svoje telo, myseľ i ducha znova slobodne vydýchnuť. Ste pripravení pozrieť sa svojim strachom do očí a premeniť ich na novú energiu? Rada vás odprevadím na vašej ceste.

„Priznať si strach nie je slabosť, ale odvaha. Tým, že ho pomenujeme a lokalizujeme, ho zbavujeme moci.“



### Technika 4-7-8 (Zlatý štandard)

Tento rytmus je pre nervus vagus ako balzam. Nádych (nosom): počítajte do 4. Zadržanie dychu: počítajte do 7. Výdych (ústami so zvukom „fíí“): počítajte do 8. Prečo to funguje? Dlhý osemsekundový výdych doslova núti srdce spomaliť a vagus prevziať kontrolu.