

Mať energiu znamená prežiť deň naplno

NINA MENKYNNOVA

Nina Menkynova je terapeutka, psychologička, lektorka a venuje sa koučingu. Má ukončenú fázu I. dlhodobého psychoterapeutického výcviku v proces-orientovanej psychoterapii a absolvovaný výcvik v systemických konšteláciách podľa B. Hellingera. V tejto oblasti sa venuje najmä práci na vzťahoch, facilitácii konfliktov, sprevádza klientov v transformačných životných obdobiach. Zároveň učí jogu, kde vychádza z dvoch systémov – tradičnej Ashtanga vinyasa jogy a jogy podľa Iyengara. Jogu a terapeutickú prácu vníma ako navzájom synergické cesty, navzájom sa až dokonale dopĺňajúce. „Oblasti, kam terapia slovom nedosiahne, často pomáha osloviť a posunúť ďalej práve joga,“ hovorí Nina.

Mnoho ľudí dnes trpí nedostatkom energie, ako to vnímaš ty?

Vnímam veľa unavených, vyčerpaných ľudí idúcich na doraz. Slovo energia má v dnešnej dobe stále viac ezoterický podtón. Ľudia ju málo vnímajú ako silu, s ktorou sa dá naozaj reálne pracovať, kumulovať ju, násobiť, obnovovať. Energia je však potrebná na to, aby sme dňom nielen „prešli“ a prežili ho, ale boli v ňom naozaj, v každom jeho momente. Poctivá práca s energiou je o tom, aby sme svoj deň prežili naplno.

“ Práca s energiou je o tom, aby sme svoj deň prežili naplno. ”

Ako je možné pracovať s energiou?

Je to veľmi aktuálna téma. Často sa ukrýva pod všetkými tými nánosmi duchovna, ale v podstate ide o prácu nielen so svojím vnútrom. Dôležitú úlohu tu zohráva predovšetkým životný štýl, pravidelné návyky či „zdravé“ rituály a určite tiež stravovanie. Ja vnímam energiu hlavne ako primárny zdroj, schopný neustálej obnovy.

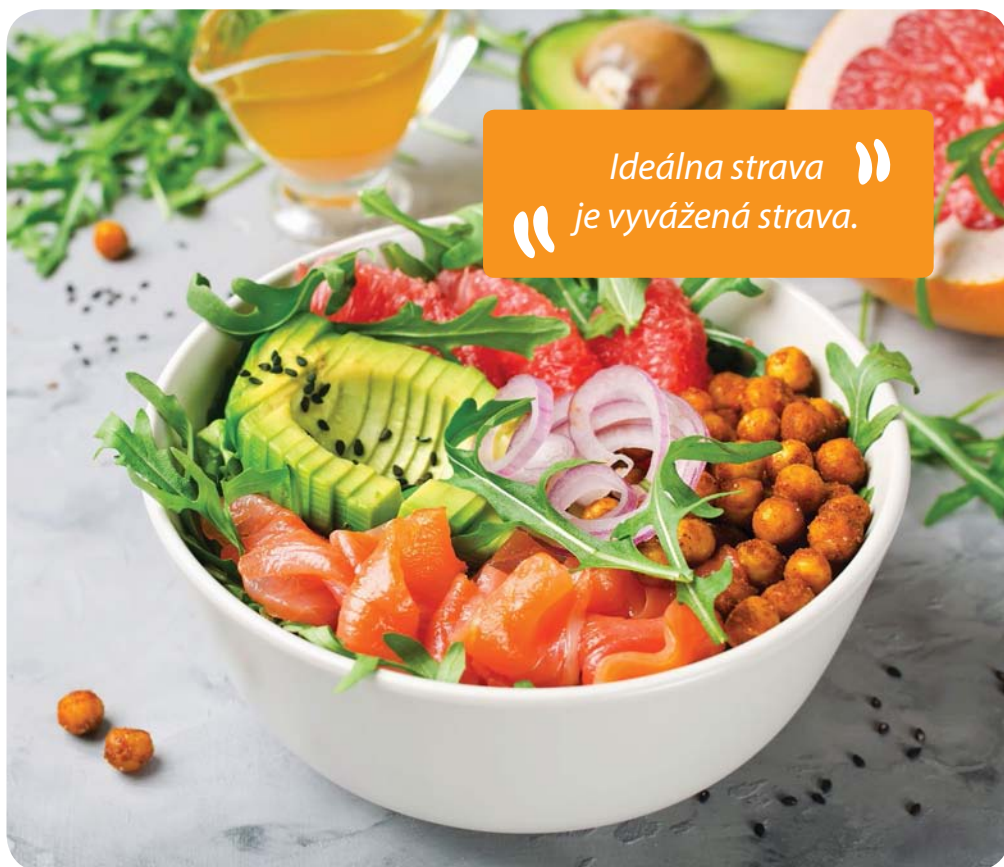
Vieme ju obnovovať, keď práve potrebujeme?

Naša generácia prešla rôznymi tréningmi, školeniami, kurzmi, kedy sa nám snažili vysvetliť, ako treba manažovať svoj čas a priority, aby sme stihli všetko, čo chceme a čo sa od nás v tejto rýchlej dobe očakáva. Deň sa však nedá natiahnuť. Nevieťme si doň pridať tú vytúženú 25. hodinu. Musíme narábať s tým, čo máme. V rámci rôznych štúdií sa sledoval fenomén „multitaskingu“ a bolo dokázané, že kto robí rýchlo a veľa vecí v jednom čase, nikdy vlastne nerobí poriadne ani jednu, keďže schopnosť sústrediť sa je veľmi limitovaná. Byť vedomým a koncentrovaným pri riešení úloh nám čas dokáže darovať, nekradne ho. Tak to ukazujú reálne, merateľné

a najmä dlhodobé sledované výsledky zamerané na ľudskú výkonnosť.

Ako to súvisí s energiou?

My ľudia sme tvory, ktoré fungujú cyklicky. Naša energia sa nenachádza na jednej konštantnej hladine, pohybuje sa ako krivka. Máme časti dňa, kedy máme vysokú energiu, ale tá potom klesne do nižšej bez z ohľadu na pohlavie či mieru schopností. Každý pozná poobedný útlm. Doobeda sme výkonnejší, efektívnejší a energia však prirodzene kľže smerom dolu, keď sa deň končí. Sme výkonová kultúra a často máme pocit, že sledovať krivku výkonu a akceptovať ju nás zbytočne brzdí. Očakávame od seba trvalé nasadenie. Naše prirodzené cykly sa snažíme prebiť tým, že chceme byť každú časť dňa rovnako výkonní. Vo svete však už fungujú úplne opačné trendy. Vznikajú „activity based“ pracoviská a tiež pracoviská, ktoré rešpektujú útlmové fázy dňa. Dokonca napríklad v Japonsku sú vybavené miestnosťami, ktoré sú urobené na štýl „dýcharní“. Ľudia tam doslova chodia dýchať alebo sa to „učiť“. Joga ma naučila, že sme na svet nepišli s určitým počtom rokov, ale s určitým počtom



*Ideálna strava
je vyvážená strava.*

dychov. A keď si to celé oddýchame, život sa rozplynie, končí. Vďaka joge si všímam, ako plytko dýcha väčšina z nás, ako dych berieme ako čosi samozrejmé, nestojace za pozornosť. V joge i v terapii učím ľudí zameriavať pozornosť na dych, minimálne si ho všímať. Veľmi ma oslovuje myšlienka, že často žijeme taký život, aký je náš dych.

Takže sa máme naučiť dýchať hlboko?

Nejde ani tak o hlboké dýchanie, ale skôr o vedomé dýchanie. Mali by sme vedieť, čo sa deje s telom napríklad pri strese, ako sa nám vtedy mení dých. Dôležitým princípom dychu je priestor v tele. A práve stres tento priestor, šírku kráti, stláča. Emócie v hrudi sa nehýbu, vytvárajú sa bloky, zacyklenia. Predstavte si natlačený priestor, kde nie je možný žiadny pohyb – či už ide o krásne emócie, ale aj o opak – hnev, smútok či úzkosť.

Veľmi nesúhlasím s vytesňovaním emócií, nech sú akékoľvek. Pri mojej therapeutickej práci naopak „pozývam“ všetko, teda aj to, čo vnímame ako negatívne, ťažké a odmietame to. Z môjho pohľadu je najväčšie majstrovstvo človeka schopnosť prijímať. Pozor – nie pasívne či vzdaním sa, ale práve naopak – akceptovaním, prežitím, precítením. Dať každému pocitu svoju váhu a hodnotu. Vtedy sa emócia môže „usadiť“ a my s ňou z odstupu už vieme potom lepšie narábať. Ak ju potlačíme, často sa nám len okľukou dostáva opäť do života – ako nevítaný, neodbytný hosť. A začarovaný kruh, žiaľ, začína...

Čo okrem vedomého dychu nám môže pomôcť získať, ako aj udržať si energiu?

Často úplne, maličkosti, nič veľké. Aj drobné rituály v dni – ako napríklad pokojne si vypiť ranný čaj, pozrieť si správy na mobile iba v určité momenty dňa. Alebo poobedná kratučká prechádzka, prestávka. Na podobnom princípe fungujú veľké prestávky počas školského vyučovania. Ako som spomínala, počas doobedia s východom slnka, aj so stúpajúcou energiou je človek oveľa výkonnejší.



Keď však naopak príde útlm, nedarí sa nútiť do činností a všetko trvá oveľa viac času, energiou sa doslova mrhá. Sú pracoviská, kde je oddychová zóna, čiže ľudia tam majú možnosť vypnúť. Bolo tiež dokázané, že tie najkreatívnejšie nápady a pokrokové idey vznikli práve mimo pracovného stola.

Ako sa teda naučiť vedome dýchať?

Prvý a kľúčový krok je, aby sme si všimli, ako dýchame. Všímajme si, ako sa nám dýcha, keď sa budíme, či vtedy, keď zaspávame. Na čo človek upriami pozornosť, to „rastie“, alebo inak – získava na dôležitosti. Zrazu sa aj ten dych stane v našom živote podstatným. A môže pracovať v náš prospech, byť pomocníkom, nie brzdou. Telo je veľmi múdre, vie, ako má dych nastaviť. My o tom cez hlavu nemusíme ani vedieť.

Poznanky o dychu si získala prostredníctvom jogy?

Technika z jogy – pranajáma, je veľká vec, ale bežný človek väčšinou nemá čas, ani záujem ísť do takej hĺbky. Preto som zástancom toho, že úplne stačí, aby sme len vedomejšie upriamovali na svoj dych pozornosť. Rovnaký výdych a nádych, bez nejakej veľkej kontroly. Čítala som jednu techniku, ako príklad z manažérskeho (takého toho šialene rýchleho) sveta. Top manažérom v nej bolo radené, aby si v momente najvyššieho nasadenia a pretlaku doslova ukradli jednu minútu svojho času a počas tej minúty nerobili nič iné, iba dýchali, a popri tom sledovali sekundovku na hodinkách.

Čiže netreba chodiť na jogu, aby sme sa dokázali nabiť energiou?

Pre mňa joga nie je len o cvičení ásan. Je to všetko, čo robíme preto, aby sme si energiu obnovovali a učili sa ju vnímať ako zdroj. Som zástancom toho, že aj beh či plávanie môže byť joga, keď to robíme s našou psychikou a telom vedomejšie, než sme bežne zvyknutí. Jednoduché, akákoľvek aktivita, ktorá sa vykonáva naplno či koncentrovane. Do firiem sa napríklad zavádzajú krokomery, zamestnanci prirodzene cez pohyb znižujú stresový hormón kortizol. Vyrábajú si endorfíny, ktoré sú telu prirodzené, lebo telo je na pohyb prispôbené. Nie je predurčené na sedavú prácu. Aj z toho pramenia naše problémy – počítačové chrbty, boľavé zápästia z klávesníc, bolesti hlavy, keď krčnú chrbticu nenamáhamo, len je väčšinu dňa strnulá. Vedomý sústredený pohyb sa tou spomínanou jogou môže stať.

Na to, aby sme získali v dnešnej hektickej dobe viac pokoja a energie, nemusíme urobiť vo svojom živote výraznú zmenu. Je to tak?

Mám pocit, že ľudí väčšinou pred zmenou v životnom štýle zabrzdí najmä to, že tie rozhodnutia pova-



Kto je

NINA MENKYNOVA

Nina Menkynova – koučka, terapeutka, facilitátorka a učiteľka jogy. Nina sa pod vlastnou značkou „Nina Menkynova“ zameriava najmä na terapeutickú prácu, individuálny koučing, ale aj na tímový rozvoj. Venuje sa tiež systemickým konšteláciám, orientuje sa na osobný rozvoj, vzťahové a rodinné záležitosti, facilitáciu konfliktov a profesionálny sprievod pri procesoch osobnej transformácie.

žujú za príliš náročné. Povedia si, že chcú cvičiť, a nastaví sa to tak, že pôjdu 4-krát za týždeň a po prvom týždni zistia, že to nezvládajú – časovo ani psychicky. Som veľkým zástancom práve malých krokov. Nemusí ním byť iba konkrétne zastavenie sa. Treba viac vnímať dni, ako sa v nich cítíme. Mnoho ľudí ani nevie, ktoré sú tie fázy dňa, kedy energiu majú a kedy nie. Idú vo svojom rýchlom vlaku a myslia si, že musia ísť rovnakým tempom celý deň. Všetko ostatné považujú za zlyhanie. Naše telá väčšinu dňa žijú oddelene od hlavy. Mysel' predbieha telo, alebo naopak. My už máme scénare týždňov vopred alebo v hlave pripravené rozhovory, ktoré ešte ani zďaleka neprebehli. My sme si ich ale už vlastne čiastočne odžili alebo v prípade konfliktov odtrpeli či odhádali. Naša myseľ často býva už na štvrtom stretnutí dňa a telo tam ešte ani nedorazilo. Dobrým príkladom sú situácie, kedy sa unavení vraciame domov z práce. Hlava je ešte stále tam a my síce vstupujeme do iného priestoru domova, ale nesieme si so sebou všetko, čo je na pracovnom stole. A čudujeme sa, že svet, do ktorého sme prišli, to nechápe, odsúdi alebo zareaguje negatívne. A pritom sa





neudialo nič iné – len sme boli nevnímaví voči energii priestoru, kam sme vkročili, a tá sa stala nevnímavou voči nám.

Čiže nejde len o energiu, akú prijímam, pretože ju potrebujem, ale tiež, akú okolo seba odovzdávam. Aj na to si treba dať pozor, však?

Vzťahy sú kľúčové a práve tie nás učia. V jaskyni môžeme byť osvietení guru, ale medzi ľuďmi sa musíme učiť rešpektu, pokore či úcte. Čo vyšleme, to aj dostávame späť. Je to denno-denná škola a každý ma v živote svojich učiteľov. A sú to práve tí, ktorí nám zrkadlia naše negatívne vlastnosti, iritujú nás, ale v podstate nám práve ukazujú iba nás samých. Keď dáme veľa zlosti, nič iné sa nám nevráti. Na útok príde protiútok. Práca s energiou je aj o tom, že si uvedomíme, že keď dáme úsmev, tak sa nám aj vráti.

15 jednoduchých rád Niny Menkynovej,

AKO PRACOVAŤ S VLASTNOU ENERGIU

(inšpirované Thich Nhat Hanh)

Ako teda pracovať s energiou? Ako ju aktivovať, keď sme väčšinu dňa plní stresu a únavy? Tá cesta, ako nakoniec väčšina vecí v našich životoch, je úplne jednoduchá a prirodzená. Je to práve cesta jednoduchých rituálov, ktoré však v živote dokážu paradoxne veľa zmeniť. Možno vás práve niektoré z nich inšpirujú. Mňa osobne oslovujú pomaly, ale o to intenzívnejšie sa mi s ich pomocou menia postoje a pohľad na život. A spolu s tým rastie sila plnšie žiť.

1. Vnímajme každé ráno svojich nových 24 hodín nového dňa.
2. Raňajkujme a vedzme, že raňajkujeme. Užívajme si svoje raňajky. Sadnime si k nim, spravme si z nich aspoň krátky rituál. Skúsme to tiež pri pití čaju. Sledujme, čo sa pri tom deje.
3. V čase jedla „nejedzme“ svoje obavy či strachy. Nejedzme za svojim pracovným stolom.
4. Budíme v spojení so svojim telom. Učme sa počúvať, čo vám hovorí.
5. Učme sa vnímať silu dychu, poznávať jeho možnosti.
6. Vytvoríme si aj v práci „priestor na dýchanie“ – miesto, kde sa môžeme prirodzene a nerušené koncentrovať na svoj dych. Zisťujme, aký má plný dych vplyv na naše emócie.
7. Nerozdeľujme si čas na prácu a na čas pre seba. Všetko je to náš čas, každý jeden okamih v dni si vyplňame sami.
8. Predstavujme si svojich kolegov či nadriadených ako spojencov, či učiteľov, nie ako nepriateľov. Čo nás vlastne učia?



9. Keď cítime hnev alebo iritáciu, zastavme svoju spontánnu reakciu.

Darujme si sekundu medzi podnetom a svojou neovládnutou, okamžitou reakciou. Vráťme sa k svojmu dychu a spojme sa so sebou cez dych. Zareagujme vždy až potom.

10. Vyjadrujme svoje ocenenie k okoliu, a to aj pri drobnostiach. Vnímajme, ako sa tým menia ľudia a veci okolo nás.

11. Znížme počet vyrušení tým, že úlohy náročné na koncentráciu budeme vykonávať mimo telefónov a e-mailu.

12. Na telefónne odkazy a emaily skúsme odpovedať iba v určitú dobu počas dňa.

13. Každý večer si určíme najdôležitejšiu výzvu na nasledujúci deň.

14. Uvedomme si, s akou energiou prichádzame z práce domov. Pred vchodovými dverami sa vždy zastavme.

15. Multitasking znamená, že nie sme v priebehu aktivít vlastne prítomní v žiadnej z nich. Skúsme vnímať ten rozdiel a aspoň časť vecí robme so svojou plnou pozornosťou.