

# Jednoduchá technika, díky které zvládnete usnout během jedné minuty

 [zdravestravovani.eu/technika-jak-usnout](https://zdravestravovani.eu/technika-jak-usnout)

22. srpna 2021



Fotografie: Depositphotos

**Celý den pracujete, unavení se vrátíte domů, osprchujete se a lehnete si. V poseli však ne a ne usnout. Pokud je vám to povědomé, podnikněte tyto kroky, které prozradila lékařka Deborah Weatherspoon.**

Odpočinek a spánek je k regeneraci těla nezbytný. Čím dříve usnete, tím více hodin spánku si užijete. Během spánku se buňky regenerují. **Důležitost spánku je tedy rozhodně nepopíratelná.** Pokud máte problémy s usínáním, můžete vyzkoušet jednoduchou techniku, pomocí které si procvičíte mozek, takže usnete během několika málo minut.



Fotografie: Pexels

## **Málo spánku vede k potížím**

---

Nedostatek spánku je příčinou zdravotních problémů jako je vysoký cholesterol, obezita, vysoký krevní tlak, úzkost, deprese nebo rakovina. Navíc dostatek spánku posiluje náš imunitní systém a pomáhá nám vyrovnat se s výzvami dne. **Proto je důležité dlouho a kvalitně spát.** Jak však usnout, když to nejde? Existuje léčebná technika, která vám zaručí spánek za minutu. Jedná se o dechové cvičení nazývané technika 4-7-8.



Fotografie: Unsplash

Tato technika je inspirovaná indickou duchovní tradicí. Jde vlastně o určitou meditaci. Obzvláště účinná je tato metoda pro ty, co trpí úzkostmi, panickými záchvaty, stresem nebo rozrušením. Pomůže pochopitelně také při nespavosti. **Technika vás donutí zpomalit dechovou frekvenci**, tudíž začnete relaxovat. Navíc hluboké dýchání usnadňuje vdechnutí velkého množství kyslíku. Navíc se soustředíte na dýchání a tím odstraníte jiné myšlenky, které vás mohou rušit.

### **Technické kroky dechového cvičení**

---

Lehněte si na postel a uvolněte ramena, paže, boky i nohy. Umístěte špičku jazyka na patro na přední zuby. Držte ji tam po celou dobu cvičení. Následně vydechněte a pokuste se dostat z plic veškerý vzduch. Vdechujte pouze nosem a počítejte do čtyř. **Při počítání do sedmi pak zadržte dech.** Vydechněte ústy pomal a plynule. Počítejte přitom do osmi. Cvičení opakujte třikrát. Uvidíte, že vytoužený spánek na sebe nenechá dlouho čekat. Ačkoli zázraky nečekejte hned napoprvé.



Fotografie: Pexels

S trpělivostí a pozorností se vám bude snáze a snáze usínat. Je důležité soustředit se pouze na svůj dech a nenechat se rozptylovat ničím okolo vás. Existují i další triky, jak večer lépe usnout. Snažte se nepracovat v posteli. **Své myšlenky si každý večer před spaním zapište** do deníku ještě než si lehnete. Vzdejte se také všeho, co vás rozptyluje jako televize, notebook nebo telefon. A také se ujistěte, že je v domě ticho. V něm se totiž nejlépe odpočívá.

Zdroj: [Healthline](#)