



Somatické techniky pro lepší spánek

Přirozené metody pro ženy k podpoře hlubokého a
klidného spánku

Co jsou somatické techniky?

Somatické techniky pracují s propojením těla a mysli. Jejich cílem je zklidnit nervový systém a připravit tělo na hluboký, regenerační spánek.

Tělo & mysl

Učíme se vnímat, kde tělo ukládá stres a napětí, a pomocí vědomého pohybu tyto bloky uvolňovat.

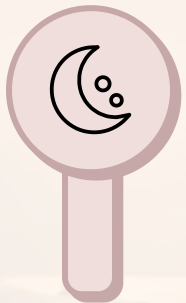
Nervový systém

Techniky cíleně stimulují bloudivý nerv, čímž přepínají organismus z režimu "bojů nebo útek" do stavu klidu.

Ženský cyklus

Naše cvičení jsou přizpůsobena proměnlivým potřebám ženského těla a hormonálním fázím během měsíčního cyklu.

🌙 Večerní rutina – krok za krokem



20:00 – Digitální detox

Odložte telefon, ztlumte světla a nechte digitální svět za sebou.



20:30 – Teplá koupel/sprcha

Pomáhá snížit tělesnou teplotu a signalizuje tělu, že je čas na odpočinek.



21:00 – Jemná jóga/strečink

10 minut uvolněte napětí v těle a protáhněte se.



21:30 – Dechové cvičení

Vyzkoušejte techniku 4-7-8 nebo brániční dýchání pro hluboké zklidnění.



22:00 – Body scan meditace

Vědomě uvolněte každou část těla, od prstů na nohou až po hlavu.



Dechové techniky pro spánek

Probudte svůj vnitřní klid a připravte tělo na hluboký spánek s těmito ověřenými dechovými metodami.



Technika 4-7-8

Nádech **4** s → Zadržení **7** s → Výdech **8** s.
Přepíná nervový systém do režimu relaxace.



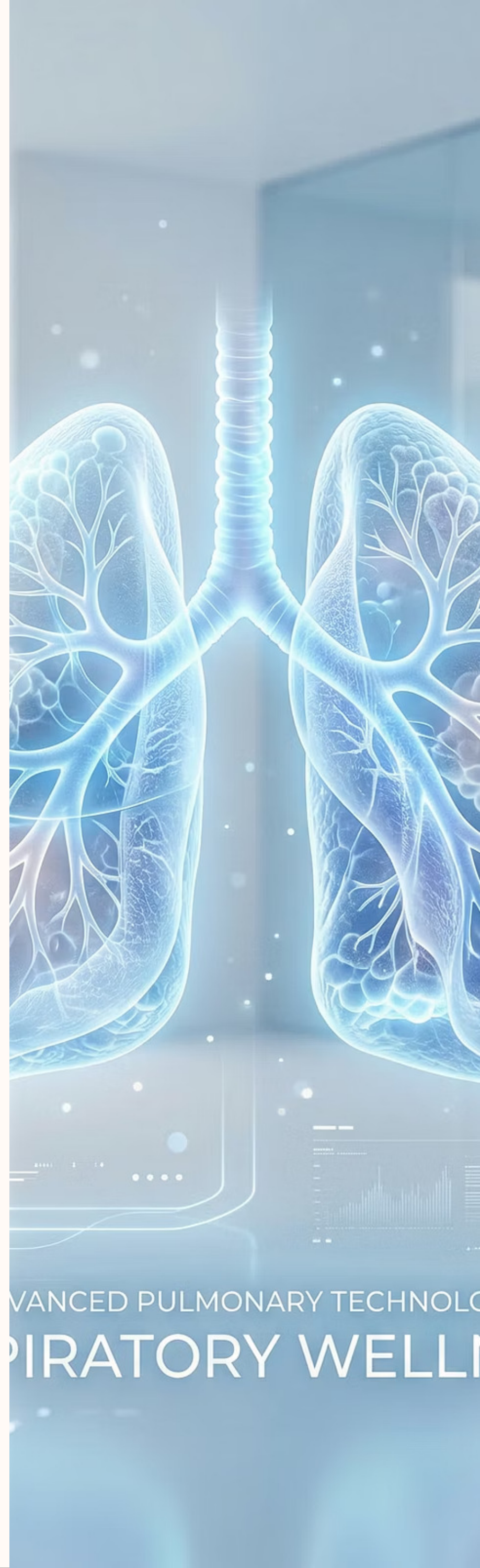
Brániční dýchání

Hluboký nádech do břicha (ruka na břichu). Redukuje stresový hormon kortizol a uvolňuje napětí.



Box breathing

4 s nádech → **4** s zadržení → **4** s výdech
→ **4** s pauza. Pomáhá vojákům k rychlému
zklidnění mysli.





Body Scan – průvodce

Vědomě uvolněte napětí a ponořte se do klidného spánku s touto somatickou technikou.

01

1. Pohodlná poloha

Lehněte si na záda, ruce volně podél těla, oči zavřené.

02

2. Chodidla

Zaměřte pozornost na chodidla. Vnímejte tíhu, teplo, jakýkoliv pocit.

03

3. Nohy

Pomalu postupujte nahoru: lýtka, kolena, stehna. Nechte je ztěžknout.

04

4. Břicho a hrudník

Vnímejte rytmus dechu. Nechte břicho měkce klesat a stoupat.

05

5. Ramena a krk

Vědomě uvolněte všechno napětí. Nechte ramena klesnout od uší.

06

6. Obličej a hlava

Uvolněte čelist, lícní svaly, oči a čelo. Nechte obličej odpočívat.

07

7. Celé tělo

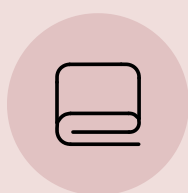
Vnímejte své tělo jako celek. Nechte se unést spánkem.

Celý proces trvá 15–20 minut. Pokud usnete dříve – perfektní! 🧘



Spánek & ženský cyklus

Hluboký spánek a pohoda jsou ovlivněny každou fází vašeho cyklu. Přizpůsobte svou rutinu a podpořte své tělo somatickými technikami.



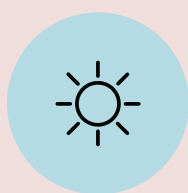
Menstruace (dny 1–5)

Potřeba více spánku a tepla. Dopřejte si jemný strečink, teplou koupel a zklidňující dechové techniky.



Folikulární fáze (dny 6–13)

Energie roste, spánek může být lehčí. Podpořte se jógou, meditací a vědomým pohybem.



Ovulace (dny 14–16)

Vrchol energie! Ráno se zaměřte na intenzivnější cvičení, večer na uvolňující body scan.



Luteální fáze (dny 17–28)

Spánek se může zhoršovat, objevuje se PMS. Pomůže hořčík, EFT tapping a hluboké brániční dýchání.



EFT Tapping pro spánek

EFT Tapping (Techniky emoční svobody) je somatická technika, která pomáhá uvolnit emoce a zklidnit nervový systém pro lepší spánek.

01

Karate bod

„I přes to, že mám potíže se spánkem, hluboce se přijímám.“

02

Obočí

„Jsem v bezpečí.“

03

Vnější oko

„Mohu se uvolnit.“

04

Pod okem

„Moje mysl se zklidňuje.“

05

Pod nosem

„Pouštím napětí.“

06

Brada

„Jsem klidná.“

07

Klíční kost

„Moje tělo ví, jak spát.“

08

Pod paží

„Hluboký, klidný spánek.“

09

Temeno hlavy

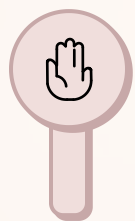
„Jsem v klidu a bezpečí.“

Opakujte tato cvičení, dokud nepocítíte úlevu a zklidnění. 🧘



EFT Tapping – mapa těla

Vizualizujte klíčové body pro poklepávání a účinně zklidněte svůj nervový systém.



Karate bod

Vnější hrana ruky, u malíčku



Eye brow

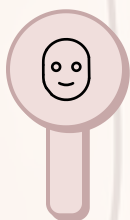
Obočí

Vnitřní část obočí, nad nosem



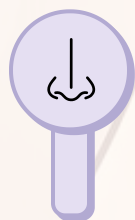
Vnější oko

Kost u vnějšího koutku oka



Pod okem

Kost přímo pod zornicí



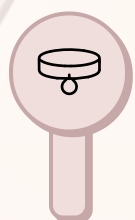
Pod nosem

Mezi nosem a horním rtem



Brada

V záhybu mezi dolním rtem a bradou



Klíční kost

Těsně pod klíční kostí, u hrudní kosti



Pod paží

Přibližně 10 cm pod podpaží



Temeno hlavy

Střed vrcholu hlavy

Side of Eye

Collarbone

Jemně poklepejte na tyto body a opakujte pozitivní afirmace.

EFT: Průvodce ťukáním pro emocionální svobodu a úlevu

ZÁKLADNÍ POSTUP V 7 KROCÍCH

1. DEFINICE A NASTAVENÍ (KROKY 1-3)

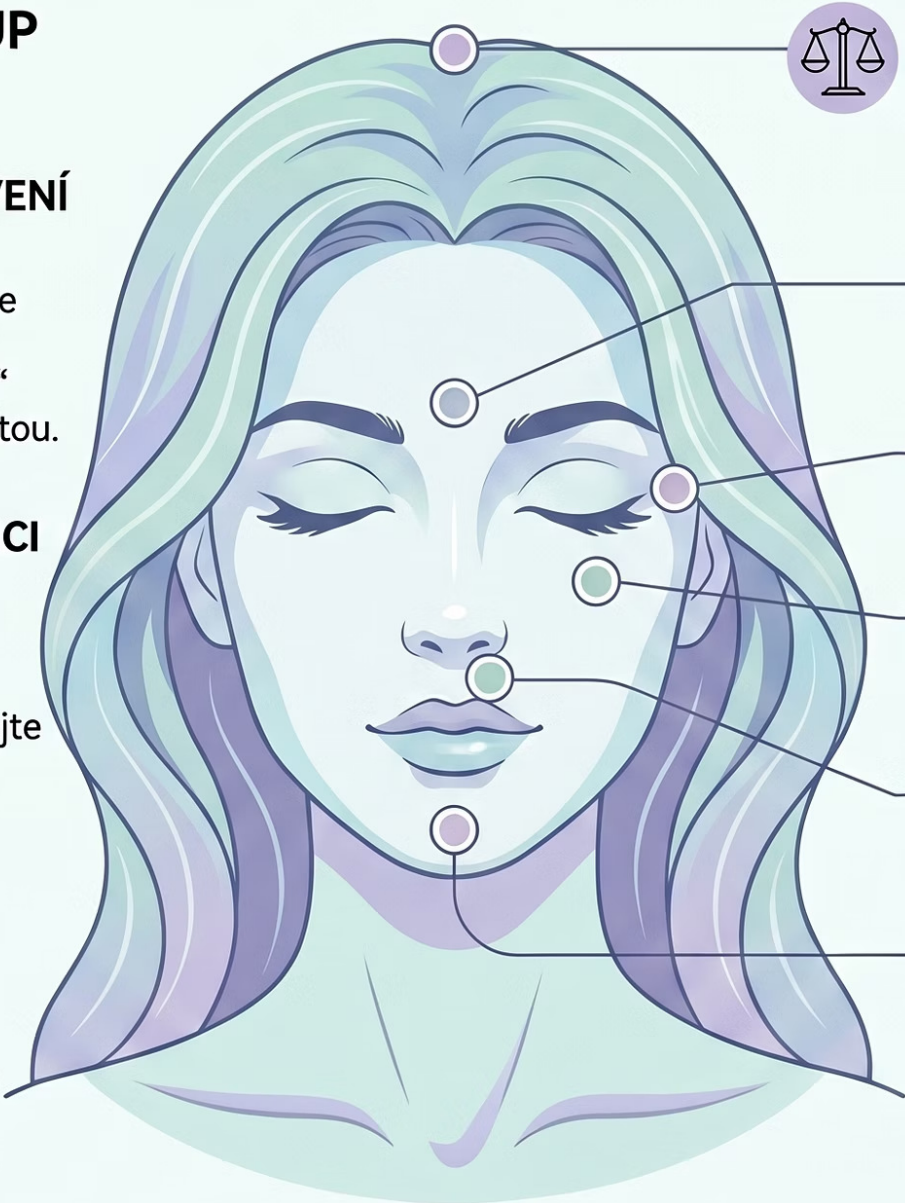
Pojmenujte problém, určete jeho intenzitu (0–10) a 3x poklepejte na „Karate bod“ (hrana dlaně) s přijímací větou.

4. ŤUKÁNÍ NA SEKVENCI BODŮ (KROK 4)

Jemně ťukejte konečky 2–3 prstů (5–7x) na každý bod a nahlas pojmenovávejte svůj pocit.

5-7. ZHODNOCENÍ A OPAKOVÁNÍ (KROKY 5-7)

Znovu určete intenzitu; pokud problém přetrvává, opakujte kolečko nebo využijte Gamut sekvenci pro aktivaci mozku.



VRŠEK HLAVY (KORUNNÍ ČAKRA)

Ukotvuje novou rovnováhu a propojuje meridiány.



OBOČÍ

Uvolňuje trauma a smutek.



STRANA OKA

Rozpouští odpor a zlost.



POD OKEM

Mírní strach a úzkost.



POD NOSEM

Uvolňuje stud a posiluje sebedůvěru.



BRADA

Mírní nejistotu.

EFT ŠKÁLA INTENZITY (Úroveň 0-10)

0 – 2

ÚLEVA, POCIT KLIDU, PROBLÉM JE TĚMĚŘ NEBO ZCELA PRYČ

4 – 7

STŘEDNÍ NEPOHODA, PROBLÉM JE STÁLE VÝRAZNĚ PŘÍTOMEN

8 – 10

VELMI INTENZIVNÍ BOLEST NEBO OCHROMUJÍCÍ EMOCE



✨ Začněte dnes večer

68%

Ženy trpí
poruchami spánku

15

Minut somatické
praxe
= lepší spánek za 2 týdny

3X

Hlubší spánek
s body scan meditací

Vaše tělo ví, jak se uzdravit. Dejte mu prostor, klid a péči, kterou si zaslouží.

Konzultujte se svým lékařem při závažných poruchách spánku.