

## Paul Owens a jeho udivující úspěchy

**K**aždý z nás už na vlastní kůži určitě někdy zažil, jak duše ovlivňuje tělo. Jsou dny, kdy se budíme s tak velkolepým pocitem, že bychom si troufli na cokoli. Často tím začíná nádherný den, kdy se nám všechno daří jako mávnutím kouzelného proutku. Ale mnozí z nás zažili také něco právě opačného: dny, kdy nic, ale skutečně vůbec nic nefunguje tak, jak má. V takovém případě nezbyvá nic jiného než jít co nejdřív na kutě a doufat, že příštího dne se nám podaří lepší start.

### K čemu vlastně potřebujeme mentální trénink?

Zkusme si v myšlenkách promítnout nějaký sportovní přenos v televizi. Většina špičkových světových sportovců dnes už totiž mentální trénink ovládá. Věří na sílu pozitivního myšlení a tímto způsobem se snaží optimalizovat svoji výkonnost. Profesionální sportovci, jejichž finanční existence závisí na výkonnosti, se nemohou spoléhat na náhodu a na to, zda se probudí do dobrého nebo špatného dne. Potřebují podat optimální výkon a být schopni si kdykoli v průběhu dne vyvolat nejvyšší formu. A to skutečně mohou - právě prostřednictvím mentálního tréninku.

### Cíl: uvolněné napětí

Mentální trenéři objevili stav, v němž jsou lidé schopni podávat nejlepší výkony. Je to stav, jenž bývá paradoxně označován jako „uvolněné napětí“. To znamená, že je uvolněný ve smyslu volný a lehký, ale přitom není ochablý a unavený. Není napjatý a křečovitý, ale napjatý, aktivní a optimistický. Řekněte sami: nebylo by to hezké, kdybyste se vlastními silami dokázali uvést do takového stavu? A jde to! Ducha lze trénovat stejně jako třeba bicepsy.

### A co z toho má pes?

Psi mají mimořádný čich. Nejnovější výzkumy ukázaly, že jsou dokonce schopni ucítit buňky rakoviny. Rovněž jsou schopni cítit hormony, které člověk uvolňuje. V průběhu svého soužití s člověkem se psi také naučili spojovat tyto speciální pachy se speciálním chováním člověka. Vědí, jakými hormony voní dobře naložený, uvolněný a optimistický člověk a jak je



## TAJNÝ RECEPT: Mentální trénink

**Díky šetrné technice výchovy psů patří Paul Owens k nejpoblárnějším trenérům psů v USA. Jedním z jeho ústředních požadavků je, že školit je třeba nejenom psa, ale také psovoda. A to se děje právě prostřednictvím mentálního tréninku.**

cítit člověk křečovitý, nervózní a napjatý. Čichové nervy jsou u psa přímo spojeny s limbickou částí mozku, která řídí emoce. A tak se pes stává zrcadlem svého pána. Pardon: zrcadlem pravého JÁ svého pána. Lidé se dokážou navenek dobře maskovat. Mluví klidným hlasem, ačkoliv jim srdce bije až v krku. Nebo se tváří klidně a statečně, ačkoliv uvnitř jsou nejistí a ustrašení. Pes se nenechá zmást a přizpůsobí se svému pánovi a vůdci.

### Jak rozvíjíme mentální sílu?

Odpověď na to je jednoduchá, dokonce tak jednoduchá, že ji většina lidí odbude mávnutím ruky: správné dýchání. Většina filozofií Dálného východu (od jógy po taj čí) však staví právě na síle kontrolovaného dýchání. Takzvané brániční dýchání má prokazatelné účinky na tělo: mozek je lépe zásobován kyslíkem, nervový systém se pravidelným dýcháním uklidňuje a z těla se uvolňují „hormony štěstí“, jako jsou endorfiny. A právě to jsou hormony, které váš pes registruje a které mu sdělují, že má po svém boku dobře naloženého, optimistického a spolehlivého přítele.

### Brániční dýchání

Co vám to udělá? Prostě to zkuste! Položte si dlaň na oblast pod pupkem. Nejprve zhluboka vydechněte a potom se pomalu zhluboka nadechněte tak, aby dovnitř proudící vzduch nejprve proudil až úplně dolů a vaši ruku klenoucí se břichem tlačil vzhůru. Představte si, že vzduch do vás proudí jako voda do prázdné lahve. Nejprve hluboko dolů, a teprve postupně směrem nahoru. Dýchejte pomalu a důkladně. Představujte si, že při vydechnutí beze zbytku vydechnete veškerý vzduch, který se nachází v břichu a v plicích.

Zvykněte si několikrát za den provést tři až čtyři dechy bráničním dýcháním. Když vám tento způsob dýchání začne připadat snadný a budete pocítovat následně uvolnění, začněte ho spojovat s obrazem. Nepodečnujte moc vnějších obrazů, vizí, jež v sobě nesla většina „velkých“ lidí. Vytvořte si svou vlastní vizi jak se svým psem dosáhnout cíle, který jste si vytyčili, a pocíťte, jak silní a jistí se při tom cítíte. Vědomě při tom vdechujte a vydechujte. A tehdy, právě tehdy se ocitnete ve stavu, kdy svému psu poskytnete žádoucí podporu a budete schopni ho vést k vrcholným výkonům!

Skeptikům můžeme poradit to, co učitel jógy Paul Owners radil už před lety: „Držte se několik měsíců mých pokynů. Pokud bude metoda fungovat, pokračujte. Naproti tomu pokud se nic nestane, přestaňte s tím a zkuste něco jiného.“

Annika Weltersová