

Strach

Autor: Neil J. Biscoe

<http://www.zct.co.uk/skydivemag/>

Paraúťutismus bÅ½vÅ½i oznaĎovÅ½in za nebezpeĎnÅ½ sport. Ā~ada lidĎ- zaĎnÅ½i se skÅ½kÅ½inÅ½m prÅ½vÅ½ proto, aby se na pÅ½ekonÅ½vat strach. ZpoĎÅ½tku to znamenÅ½i hlavnĎ boj se sebou samÅ½m a s vrozenÅ½mi instinkty.

NeÅ½ se zaĎneme zabÅ½vat zpÅ½soby pÅ½ekonÅ½vÅ½inÅ½ strachu, mÅ½li bychom se pokusit porozumĎt jeho pÅ½mÅ½inÅ½m dÅ½sledkÅ½m. Pokud ke strachu zaujmeme sprÅ½vnÅ½ postoj, mÅ½me jej vyuÅ½t k dosaĎenÅ½ pozitivnĎch vÅ½sledkÅ½.

Podle vnĎmÅ½inÅ½- rozliÅ½ujeme tÅ½mi ĀrovnĎ strachu:

- ĀšroveĎ 1: LechtÅ½inÅ½- u Āaludku, ĎžmravenĎenĎ

(napĎtĎ-, vzruÅ½enĎ- Ď pÅ½mÅ½-jemnĎ)

- ĀšroveĎ 2: ĎBojuj nebo uteĎ

(vystupĎovanĎ obavy, neklid, nervozita Ď stimulujiĎcĎ)

- ĀšroveĎ 3: ĎSolnÅ½ sloupĎ

(vÅ½e pohlcujiĎcĎ- zdÅ½jenĎ-, panika, strnulost Ď blokujiĎcĎ)

Hranice mezi jednotlivÅ½mi ĀrovnĎmi nejsou ostĎe vymezenĎ; je vhodnĎ na nĎ pohlĎ-Å½et jako na odstĎny ĀjedĎ, pÅ½mÅ½emÅ½ ĀšroveĎ 3 odpovĎdÅ½i nejtmaĎiĎ- barvĎ.

Mnoho lidĎ- tvrdĎ-, Āe pÅ½i seskocĎch necĎtĎ- strach. OsobnĎ si myslĎ-m, Āe to nenĎ pravda. Tito jedinci pravdĎ, podobnĎ zakouÅ½ejĎ- pouze strach ĀrovnĎ 1. BÅ½nÅ½m lidem staĎ- k dosaĎenÅ½- tĎto ĀrovnĎ, jĎzda na horskĎ drÅ½e nebo sledovÅ½inÅ½- hororovĎho filmu. ĀšroveĎ strachu v tĎ, chto pÅ½mÅ½-padech zĎstÅ½vÅ½i nĎ-zkÅ½i vlivem pocitu relativnĎho bezpeĎ- prostĎedĎ- a vĎdomĎ- jistoty, Āe to ĎdobĎe skonĎ-Ď Ď prostĎ se posadĎ-me a ĎuÅ½ijeme si toĎ.

Paraúťutistick½ seskok pÁ™edstavuje znaĎnou odliĎnou situaci. Rychlost a hluk vytvÁ™ejÁ- mnohem mÁĎnĎ, pÁ™Á™itelskÁ© prostÁ™edÁ- a navÁ-c se sami musÁ-me aktivnĎ, pÁ™miÁ•init o vÁ½sledek. ExtrÁ©mnÁ- povaha paraúťutismu mÁ; za nÁ½sledek, Á½ ve vÁ½tÁ½ina lidĎ- bezprostÁ™ednĎ, zaĎne pociÁřovat strach Á°rovnĎ 2. PrÁ½vĎ, na tuto Á°roveĎ se proto zamÁ™Á™me a pokusÁ-me se najĎt cesty, jak se zmÁnou svÁ©ho chovÁnĎ- vrÁjtít zpĎt do blĎzkosti Á°rovnĎ 1.

Se strachem Á°rovnĎ 3 se mohou setkat hlavnĎ ti, kdo se paraúťutismem nezab½vajÁ- a kter½m ke zdĎĎjenÁ- staĎÁ- pouhĎ pÁ™edstava, Á½ by mĎli vyskoĎit z letadla. PÁ™esto se nĎ kter½m zaĎÁjteĎnĎ-kÁ™m stÁ½vĎ, Á½ ve dveÁ™ch âĚzťuhnouâĚ nebo Á½ je strach zcela zablokuje. Pokud je to vĎ; pÁ™Á™-pad, Á•tĎte dĎil âĚ“ i vĎm mĎÁ½ tento Á•Ďnek pomoci.

Bojů nebo uteĎ

ProtoÁ½ je jedin½ moĎnĎ âĚžĎtĎkâĚ v tĎto situaci znamenĎ rozhodnout se neskoĎit, mĎÁ½eme pÁ™edpoklĎdat, Á½ ve vÁ½tÁ½ina Á•tenĎ;Á™ se rozhodne âĚžbojovatâĚ. Pokusme se tedy rozebrat dĎ sledky, ke kter½m stav âĚžbojů nebo uteĎâĚ vede.

Pocit âĚžbojů nebo uteĎâĚ nĎs zasahuje na nejvnitÁ™nĎjĎ- Á°rovnĎ. Je to projev prvotnĎho pudu fyzickÁ© sebezĎchovy. Jako takov½ mĎ; zĎsadnĎ- vliv na nĎ je mozkovÁ© pochody, smyslovÁ© vnĎ-mĎnĎ- a schopnosti. Zrychluje se srdeĎnĎ- Á•innost a do krevnĎho obĎhu se dostĎvĎ adrenalin a noradrenalin, kter½ cĎ-tĎ-me vĎjude. VĎÁ•i tomuto efektu nenĎ- nikdo zcela imunnĎ-. NaĎ je reakce zĎvisĎ- na tom, jak jej zvlĎdneme.

Pro pÁ™ekonĎnĎ- silnĎch obrannĎch mechanismĎ svÁ©ho tĎla si musÁ-me vypracovat pevn½ mentĎlnĎ- pÁ™Á™-stup. InstinktivnĎ- reakce ne vĎdy pracujÁ- v nĎjĎ prospĎch. Je ironiĎ- osudu, Á½ prĎvĎ ty obrannĎ reakce tĎla, kterÁ© by nĎm mĎly zajistit bezpeĎÁ-, nĎs mohou v paraúťutismu pÁ™ivÁ©st do nebezpeĎnĎch situacĎ-. Abychom pÁ™ekonali svÁ© instinkty, musÁ-me se soustÁ™edit na mentĎlnĎ- strategie a nauĎit se vyuĎt zmĎnĎnĎ stav mozku pozitivnĎ-m zpĎsobem.

Fyzick½ efekt pocitu âĚžbojů nebo uteĎâĚ podnĎcuje nĎ je tĎlo k reakĎ-m, kter½m se ve skuteĎnosti musÁ-me vyhnout. Vlivem zvlĎĎjenĎ srdeĎnĎ- aktivity se mĎnĎ- i naĎ je dĎchĎnĎ-. ZaĎnĎnĎme dĎchat rychle a povrchnĎ nebo dokonce zcela zadrĎujeme dech. To vytvÁ™Á™- napĎtĎ- a pÁ™ipravuje nĎ je tĎlo na boj âĚ“ my ovĎjem potÁ™ebujeme bĎť ve vzduchu uvolnĎnĎ-.

Je prokázané, že pravidelná a hluboká dechová cvičení - v mnoha situacích zmírňuje bolest, napětí a stres. Způsob dechování je klíčem k fyzickému a psychickému uvolnění. Vnitřní konflikt mezi přirozeným pudem tělesným a sebezáchovným, bezpečným a zdravým jedním se zde projevuje v plném rozsahu.

Stočená - do klubka

Kromě toho existuje další, často přehlížená fyzická pochod, která má své podobné problémy při výskoku a s polohou těla ve volném pádu. Při sebezáchovných nebo stresu tendenci bránit se stočením do klubka. Cílem je zajistit ochranu hlavy a genitálií. Bohužel je to právě opak stabilní, bezpečné polohy, která je naším cílem ve volném pádu: hlava má být zvednutá a pánev vytvářet bezpečnou hranu. Tělo se lze divit, že tyto protiklady mohou mozek zcela zahltnout.

Vraťme se nyní na chvíli k přeludu hororového filmu. Protože věme, že nejde o skutečnost, máme jistotu, že jeho sledování pro nás nebude mít žádných následků. Skutečně život však takový jistoty nenabízí. I pouhý jízda do blízkého obchodu či jiná každodenní činnost má tragické vyústění.

Je smutnou skutečností, že nejen máma, ale i naše rodina či přítel soustředěnou svou pozornost na toto jedině hledisko našeho sportu. Zdrojem dalších myšlenek jsou představy o možných následcích událostí. Nemáme se proto divit, že v nestábných okamžicích se naše myšlenky automaticky začnou zabývat těm nejnáměnitelnějším pravděpodobným následkem seskoků. Jakmile se toto uvažování spojí s primárním pudem sebezáchovy, dostáváme se do zářovného kruhu.

Mentální - práva

Nejprve je vhodné soustředit se na fyzické příznaky. Techniky, které zde popisujeme, jsou součástí mentální práva. Velmi doporučuji pravidelně cvičit některou z technik bezpečné dechové, která tvoří součástí meditace, sebezáchovy atd. Tato cvičení vám pomohou v domě se soustředit na rytmus vlastní dechu. Když si pak během letu do výšky uvědomíte, že se vaše dechování má, práva, přitomně vám to, abyste opět začali dýchát správně. To by vám mělo pomoci dosáhnout větší fyzického uvolnění a lepšího soustředění na samotný seskok.

V okamžiku výskoku je napětí nejintenzivnější - a byly zaznamenány

srdeční frekvence páté 200 tepů za minutu. Pokud páté v poloviny skoku dostatečně hlasitě pronášíte povely nebo odpočítáváte, páté minutě tečte plíce k vdechu, který uvolní napětí v prsou. Pátémiroženou reakcí byla je následně nadechnutí, které vás uvede do správného rytmu dýchání hned na začátku volného pádu.

Využijte svůj dech

V domě ovládněte dýchání - máte šanci ovlivnit to, jak se čtete. Tento poznatek můžete zobecnit i na zpravidla, jakým myslíte. Často se káží, že 75 % seskoků se odehrává na zemi. Zkoušky naneštěstí a mentální práva mají zásadní význam pro všechny úrovně zkušenosti, ale zvláště pro začátečníky, kteří se bojí se strachem. Opakování poslušnosti událostí a akcí pádů k vaší svalové paměti a dýchánímu osvojením poloh uvolňováte. To samo o sobě pomůže odstranit nejistotu a souasně nabízejí pádové lehkost k procvičování relaxačních technik.

Pokud se naučíte soustředit na svůj dech a celkově uvolnit v tuto časné fázi, budete to mít ve vzduchu o to jednodušeji. Osobně doporučuji procvičit si seskok naneštěstí a soustředit se pátým na dýchání uvolnit - zadržet. Zkušenosti káží, že pokud jsou zadržet napjatí a ztuhlí, bude takové cíle vaší tlo.

Nemyslete na to, co by se MOHLO STÁT, ale soustřeďte se na to, co CHCETE, ABY SE STALO. Nezapomejte, že reálně seskok má být plně ve svých rukou a je, co ve vzduchu uděláte, se nájakým zpravidla s sebou projev. V průběhu nácviku na zemi a letu do výšky byste měli stále myslet na fyzické uvolnění a mentální právu. Pokud necháte myšlenky volně tákat, zatím ve nebo později odběhat nejdoucím směrem.

Pozitivní - Aťinky strachu

I když si to málokdy uvědomuje, strach má také pozitivní - Aťinky. Podvejme se proto i na něj, protože páté představují další zpravidla, jak zmárnit vliv strachu. V domě - nebezpečí - nás chrání páté nehodami, které lze vyhnout.

Nebráňte se strachu za každou cenu, ale berte jej jako podnět k pozitivnímu jednání. Máte dost strachu na to, abyste nezapomněli pečlivě kontrolovat dráhu letu, abyste nebrali na lehkou váhu varování a nebezpečí situace. Máte dost strachu na to, abyste se ujistili, že máte zapnuté AAD a zkontrolovány všechny trny. Pokud ve vás vzbuzuje obavy kterákoli součást vstroje neboinnost páté seskoků, promluvte si

o tom s nášká½m a ujistěte se â€“ rãizem budete má-t o starost máonã.

A hlavně vyuã½-vejte svã j strach k dá slednã©mu procviãovãjnã- nouzovã½ch postupã. Existuje koneckoncã jedinã situace, kdy je strach odã vodnã½nã½ â€“ kdyã po odpoãã-tãjnã- zjistã-te, ã½e nad hlavou nemãjíte padãk schopnã½ letu. A prãjvã v tento okamã¼ik se vãjechny sebezãichovnã© instinkty, kterã© vãjm dosud ãinily potãã½e, mohou opãt obrãjtit ve vãjãj prospãch â€“ pokud ovãjem vã-te, kde májíte uvolãovaãe, a dokãjã½ete je instinktivnã pouãã-t.

Shrnutã-

Smiãte se s faktem, ã½e paraútlismus je nebezpeãnã½ sport a strach k nãmu do jistã© má-ry patã. Vezmãte tento strach na vãdomã- a pãmijmãte jej. Snaãte se jej vyuãã-t pro vlastnã- bezpeãnost, aniã byste mu dovolili, aby vãjm bral radost ze sportu. S rostoucã-mi zkuãjenostmi zjistã-te, ã½e pocity strachu ztrãcejã- na intenzitã. S kaãdã½m dalãjã-m seskokem bude popisovanã½ â€“ãvãdomã½â€œ zpãsob myãjlenã- stãle vã-ce pãmechãjzet do podvãdomã½ch myãjlenek a ãinnostã-. Pokud se nauãã-te zvlãdat strach v situacã-ch, kterã© pãmãjnãjã- paraútlismus, dokãjã½ete to i kdykoli jindy v ããivotã.