

**Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola,
Hradec Králové, Komenského 234**

Zvládání stresu pomocí kineziologie

Maturitní práce

Autor: Eliška Kotrčová
Studijní obor: 78-42-M/04 Zdravotnické lyceum
Vedoucí práce: Mgr. Eva Strnadová

Hradec Králové

2026

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Evy Strnadové a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s platnými právními předpisy.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze práce jsou shodné.

V Hradci Králové dne 31.3.2026

vlastní podpis autora

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Evě Strnadové za cenné připomínky a odborné rady, kterými přispěla k vypracování této práce. Dále bych ráda poděkovala Mgr. Barboře Zítkové za skvělou konzultaci při psaní této práce.

Anotace

KOTRČOVÁ, Eliška. *Zvládání stresu pomocí kineziologie*. Hradec Králové, 2026. Maturitní práce. VOŠZ a SZŠ Hradec Králové, Komenského 234. Vedoucí práce Mgr. Eva Strnadová.

Maturitní práce se zabývá zvládáním stresu pomocí kineziologie. V úvodních kapitolách práce vymezuje základní pojmy, které s tématem souvisí. Další části práce se věnují metodám zvládání stresu. Praktická část využívá kazuistiky s popisem užití metody. Závěr této maturitní práce hodnotí zjištěné výsledky a doporučení pro praxi.

Klíčová slova: stres, stresové faktory, obranné mechanismy, zvládání stresu, antistresové metody, kineziologie.

Annotation

KOTRČOVÁ, Eliška. *Stress management through kinesiology*. Hradec Králové, 2026. Graduation thesis. VOŠZ a SZŠ Hradec Králové, Komenského 234. Work leader Mgr. Eva Strnadová.

This thesis explores the management of stress through the application of kinesiology. The introductory chapters define key concepts and theoretical foundations related to the topic. Subsequent sections focus on various approaches and techniques used in stress management. The practical part presents a case study illustrating the applied method and its outcomes. The conclusion summarizes the main findings and offers recommendations for further practice and personal development.

Keywords: stress, stress factors, defense mechanisms, stress management, anti-stress techniques, kinesiology.

Obsah

Úvod	1
Cíle práce	2
Metodika	3
Teoretická část	4
1 Stres	4
1.1 Fáze stresu	4
1.1.1 Poplachová fáze	5
1.1.2 Fáze rezistence	5
1.1.3 Fáze vyčerpání	5
1.2 Druhy stresu	6
1.3 Stresové faktory	6
1.4 Obranné mechanismy	7
1.4.1 Běžné obranné mechanismy	8
2 Metody zvládání stresu	9
2.1 Psychologické metody zvládání stresu	9
2.1.1 Kognitivně-behaviorální terapie	9
2.1.2 Copingové strategie	10
2.1.3 Psychohygiena	10
2.2 Relaxační a dechové techniky	10
2.2.1 Řízené dýchání	10
2.2.2 Svalová relaxace	11
2.2.3 Meditace a všímavost	11
2.3 Pohybové a somatické metody zvládání stresu	11
2.3.1 Pravidelná fyzická aktivita	11
2.3.2 Jóga, pilates, tai-chi	12
2.4 Alternativní metody zvládání stresu	12
2.4.1 Muzikoterapie	12
2.4.2 Aromaterapie	12
2.4.3 Kineziologie	13
Praktická část	14
3 Kineziologie One Brain	14
3.1 Cíl praktické části	14
3.2 Předpoklady praktické části	14

3.3 Metodika praktické části	15
3.4 Vypracování, realizace	16
3.4.1 Pracovní postup experimentu	16
3.4.2 Výsledky	20
Závěr a diskuze	21
Seznam použitých zdrojů	22
Seznam obrázků	23
Přílohy	I

Úvod

Pro svou maturitní práci jsem si zvolila téma „Zvládání stresu pomocí kineziologie.“ Toto téma jsem si vybrala, jelikož stres je v současné době nedílnou součástí života většiny lidí a stále častěji ovlivňuje jejich psychické a fyzické zdraví. Každodenní nároky spojené se školou, prací, mezilidskými vztahy či osobním životem mohou vést k dlouhodobé zátěži, která se postupně negativně promítá do celkové kvality života. Z tohoto důvodu je důležité zabývat se možnostmi, jak stres zvládat a jaké metody mohou přispět k jeho zmírnění.

Cílem této práce je přiblížit problematiku zvládání stresu se zaměřením na kineziologii jako jednu z alternativních metod. Zároveň bych prostřednictvím této práce ráda přiblížila kineziologii One Brain širší veřejnosti a ukázala, jak tato metoda funguje v praxi, jelikož pro mnoho lidí zůstává stále málo známá.

Teoretická část práce se nejprve věnuje vymezení pojmu stres a základním pojmům, které s ním úzce souvisí. Následně jsou představeny různé metody zvládání stresu, přičemž pozornost je věnována jak běžně využívaným přístupům, tak i alternativním metodám, zejména těm, které patří mezi nejčastěji vyhledávané.

Hlavní důraz práce je kladen na kineziologii, konkrétně na metodu kineziologii One Brain, která vychází z propojení těla, emocí a psychiky člověka. Praktická část práce vychází z pozorování osob během terapie metodou One Brain a rozhovoru s terapeutkou o tom, jak kineziologické šetření probíhá. V příloze jsou uvedeny kazuistiky, které mi terapeutka poskytla. Praktická část je doplněna videem zachycujícím průběh terapie. Cílem praktické části je názorně ukázat, jak tato metoda probíhá v praxi a jakým způsobem může přispět ke zvládání stresu.

Cíle práce

Cíl 1: Cílem mé maturitní práce je představit stres, definovat základní pojmy a metody zvládání stresu.

Cíl 2: Cílem mé maturitní práce je představit kineziologickou metodu One Brain.

Metodika

Teoretická část maturitní práce byla zpracována na základě studia odborné literatury a dostupných internetových zdrojů. Byly využity především odborné knihy a články zaměřené na problematiku stresu, jeho vznik, projevy a možnosti zvládnutí. Dále byly využity zdroje zabývající se alternativními metodami, konkrétně kineziologie One Brain. Získané informace byly následně tříděny a zpracovány do přehledné podoby.

Teoretická část

1 Stres

Definice stresu je mnoho, ale všechny mají jedno společné, vždy se jedná o narušení vnitřní rovnováhy člověka. Stresu se nelze vyhnout, setkáváme se s ním všichni, ženy i muži, staří i mladí, bohatí i chudí. Za zakladatele učení o stresu je považován světoznámý kanadský lékař maďarského původu Hans Selye (1907–1982), který definuje stres jako odpověď našeho těla na jakýkoliv požadavek, jemuž je vystaveno. [1]

Původně se termín stres užíval v technice a průmyslu ve smyslu jako fyzikální síla působící na materiál, např. rozžhavené těleso pod kladivem bucharu nebo lis, působící tlakem na daný předmět. Člověk, který je vystavený stresu, se totiž dostává do podobné situace, jako kdyby na něj působil lis ze všech stran najednou.

Slovo stres je odvozeno z latinského stringo, stringere, strictum, což v překladu znamená utahování či stahování. Tento původ odkazuje na myšlenku utahování smyčky kolem krku odsouzeného. V anglickém jazyce slovo stres překládáme jako napětí, tlak nebo zátěž.

V dnešní době je stres velmi diskutovaným tématem. Jak uvádí Hans Selye: „*Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý, je to zároveň koření života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení!*“ [2 s.1]

1.1 Fáze stresu

Reakce našeho organismu na stres probíhá ve třech základních etapách. První se nazývá poplachová (alarmová) fáze, druhá je fáze rezistence (adaptace) a třetí je fáze vyčerpání. Fáze stresu popsal lékař Hans Selye, který na základě svých výzkumů formuloval teorii zvanou „obecný adaptační syndrom“ (General Adaptation Syndrome – GAS).

1.1.1 Poplachová fáze

První fáze se nazývá poplachová, která je odpovědí na působící stres. Jedná se o mobilizaci sil, potřebné ke zvládnutí stresu. Tělo začíná produkovat nadměrné množství hormonů k obraně proti stresu. Následuje výlev adrenalinu a noradrenalinu a dochází k aktivaci sympatiku, který připravuje tělo na stresovou situaci typu „útok nebo útěk“. Tato aktivace vede k uvolnění energie, při které dochází k vyplavení cukrů, tuků a škrobů ze zásob do krve. Energie je společně s kyslíkem zasílána do tkání, které jsou pro útěk nebo útok nejdůležitější, tj. k mozku, srdci, plicím a kosterním svalům. V organismu následně dochází ke zrychlení tepu a dechu, zúžení cév, husí kůže, odkrvení prstů, zvýšení napětí kosterního svalstva, rozšíření zornic a snížení napětí hladkého svalstva trávicího ústrojí. [3]

1.1.2 Fáze rezistence

Druhá fáze nastupuje, když je organismus vystaven dlouhodobému stresu. Jedná se o fázi rezistence, při které se snižuje reakce organismu na nepříznivý vnější vliv. Adaptační reakce přichází ve chvíli, kdy se reakce poplachová vyčerpala. Na rozdíl od poplachové fáze je řízena parasymptikem. Nervový a endokrinní systém spolupracují, aby tělo udrželo homeostázu. Z nadledvin se uvolňuje stresový hormon – kortizol. Tělo je v pohotovosti, ale už ne v tak extrémním stavu jako při poplachu. Dokáže fungovat a odolávat stresu, ale za cenu vyššího zatížení organismu. Pakliže tuto stresovou situaci naše tělo dokáže zpracovat a eliminovat, vrátí se opět do klidového stavu. Cílem této fáze je zklidnění organismu. V opačném případě dochází ke třetí fázi.

1.1.3 Fáze vyčerpání

Fáze vyčerpání nastává tehdy, pokud stresory působí příliš dlouho a intenzivně. Dochází k celkovému selhání adaptační a regulační schopnosti organismu, snížení obranyschopnosti, která může vyvolat nejen onemocnění (např. žaludeční vředy, psychické poruchy, syndrom vyhoření), ale i smrt. Obranné mechanismy organismu upadají, člověk již není schopen normálně fungovat. Tato fáze bývá provázena projevy zlosti, zoufalství nebo naopak apatií. [4]

1.2 Druhy stresu

Obecně je stres považován za nežádoucí, negativní věc, neoznačuje však jen soubor negativních skutečností. Určitá míra napětí v organismu je v našem životě potřebná. Takové napětí nám umožňuje překonávat nejrůznější překážky a reagovat na nebezpečí, které nám život klade do cesty. Nemusíme tedy z našeho života vyloučit veškerý stres, ale potřebujeme se naučit lépe zvládat stres, který je v našem životě nezbytný. Dle Hanse Selyeho dělíme stres na dva typy – eustres a distres.

Eustres je stres pozitivní, zdravý, a příjemný. Člověk jej pocítuje ve chvílích štěstí, naplnění nebo uspokojení. Dodává nám aktivní energii a působí na nás příznivě. Jako příklad lze uvést narození dítěte nebo svatba.

Distres je stres negativní, škodlivý, nepříjemný a vede k přetížení organismu. Jedná se o nadměrné množství neustávajícího a ničivého stresu. Při distresu se v těle dlouhodobě uvolňují stresové hormony, což může mít škodlivé účinky na zdraví. Člověk bývá unavený, podrážděný, má problémy se spánkem a může být náchylnější k nemocem.

Podle intenzity stresové reakce se stres dělí na hypostres a hyperstres. Hypostres je slabší a zvládnutelný stres, který ale může být chronicky škodlivý. Hyperstres je nadměrný stres, který přesahuje možnost adaptability a vede k psychosomatickému zhroucení.

1.3 Stresové faktory

Stresové faktory, tzv. stresory, jsou události nebo situace, které jsou spouštěcím signálem pro stresovou reakci. Rozlišujeme tři základní skupiny – pozitivní, neutrální a negativní. Příkladem pozitivních stresorů je narození dítěte, svatba nebo dovolená. Mezi neutrální stresory patří rodinné oslavy nebo setkání s kamarády. Jako negativní stresory mohou být rozvody, ztráta zaměstnání nebo odnětí svobody.

Stresory v nás vytvářejí strach, úzkost, pocit ohrožení a ztrátu kontroly nad sama sebou. Na člověka působí jeden nebo více stresorů. Stresory můžeme rozdělit na malé, tzv. ministresory a na makrostresory.

Ministresory jsou mírné stresory nebo situace, které nejsou výrazně obtížné, ale při dlouhém působení mohou vést k větším obtížím. Příkladem jsou třeba drobné rodinné spory nebo nepříjemnosti v práci. Negativní vliv ministresorů se kumuluje a pakliže není k dispozici kladná kompenzace, mohou být ministresory i zdrojem deprese. [5]

Makrostresory jsou méně časté, ale mají mnohem větší intenzitu, která může vést až k závažným zdravotním problémům a ovlivnit tak psychickou stránku člověka. Jedná se o nadměrně intenzivní podněty, které mají destruktivní účinky, často překračující hranice zvladatelnosti člověka. Příkladem mohou být přírodní katastrofy, válka či úmrtí.

V běžném životě se nejčastěji setkáváme s těmito stresovými faktory. Fyzické faktory – nepříjemné prostředí, prudké světlo, nadměrný hluk či teploty. Dále pak rozlišujeme psychické faktory, což zahrnuje například zkoušky, finanční problémy, frustrace nebo třeba nesplněná očekávání. Mezi sociální faktory patří osobní vztahy, konflikty nebo potíže s komunikací. Do biologických řadíme narušení biorytmu, tělesné přetížení, alkohol.

Protipól negativních stresorů jsou pozitivní faktory, tzv. salutory. Salutory dodávají v těžkých životních situacích sílu, posilují zdraví a podporují pohodu člověka. Příkladem může být pochvala za dobře vykonanou práci, zdravá strava, pohyb. Ideální stav je, když se stresory a salutory udržují v rovnováze.

1.4 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy jsou nevědomé psychologické strategie, které jsou zaměřeny na emoce. Tyto mechanismy nám pomáhají překonat nepříjemné situace, přičemž samotnou stresovou situaci nemění, ale mění způsob, jak člověk danou situaci vnímá. Jedná se o tzv. sebeklam, pomocí něhož dojde ke zkreslení reality a tím se bráníme před nepříjemnou skutečností. Jejich účelem je chránit lidskou psychiku a udržovat vnitřní psychickou rovnováhu. V malém množství jsou zdravé a užitečné při zvládání krizových situací, ale pokud je jejich používání nadměrné či chronické, mohou bránit v osobním rozvoji nebo v řešení skutečných problémů. Tento pojem pochází z psychoanalytické teorie Sigmunda Freuda, později ho rozvinula i jeho dcera Anna Freudová. [6]

1.4.1 Běžné obranné mechanismy

Obranné mechanismy chrání naše sebevědomí, zachovávají pocit vlastní hodnoty při neúspěchu, pocitech viny, studu, selhání apod.

Mezi běžné obranné mechanismy patří:

- popírání – odmítání přijmout realitu, která je pro nás příliš bolestivá;
- potlačení – snaha o vytlačení bolestivých vzpomínek z vědomí;
- racionalizace – hledání logických, ale nepravých důvodů pro své chování;
- projekce – přisuzování vlastních nežádoucích pocitů jiným;
- identifikace – osvojování si vlastností jiných lidí, aby se člověk cítil lépe;
- regrese – návrat k dřívějšímu, až dětskému způsobu chování;
- reaktivní formace – projev opaku toho, co skutečně cítíme;
- sublimace – přeměna nepřijatelných pudových impulsů do společensky přijatelných norem;
- kompenzace – nahrazování nedostatků v jedné oblasti úspěchem v jiné;
- somatizace – únik do nemoci;
- útěk do fantazie – fantazijní prožívání nedosažitelného, denní snění;
- fixace – lpění na určitém způsobu reagování, přes jeho opakovanou neúčinnost;
- rezignace – přerušení osobního kontaktu s okolím, vyloučení emoční účasti;
- agrese – snaha dosáhnout svého násilím;
- bagatelizace – zlehčování situace (méně zdravá obrana);
- humor – zvládnutí bolesti s nadhledem a ironií (zdravější varianta).

2 Metody zvládání stresu

Stres je nedílnou součástí života každého člověka a jeho dlouhodobé působení může negativně ovlivňovat jak psychické, tak i fyzické zdraví jedince. Z tohoto důvodu je důležité se zabývat možnostmi, jak stres efektivně zvládat a minimalizovat jeho negativní dopady. Existuje celá řada metod, které se zaměřují na zvládání stresu, přičemž jednotlivé přístupy se liší svým zaměřením, účinností i způsobem provedení.

Metody zvládání stresu mohou být orientovány na psychickou oblast, tělesné procesy, případně na propojení těla a mysli. Některé metody jsou založeny na vědecky podložených postupech, zatímco jiné mohou vycházet z alternativních přístupů.

2.1 Psychologické metody zvládání stresu

Psychologické metody zvládání stresu se zaměřují především na psychické prožívání jedince, jeho myšlenkové procesy, emoce a chování. Vycházejí z předpokladu, že stres není způsoben pouze samotnou stresovou situací, ale především tím, jak ji člověk vnímá, prožívá a jak na ni reaguje. Cílem těchto metod je naučit jedince lépe rozpoznávat stresové faktory, měnit nefunkční způsoby myšlení a osvojit si efektivnější strategie zvládání zátěže. [7]

Tyto metody se často využívají v rámci psychoterapie, poradenství nebo preventivních programů. Mnohé z jejich principů lze uplatňovat i v běžném životě. Jejich přínos spočívá především ve zvýšení sebepoznání, posílení psychické odolnosti a zlepšení schopnosti reagovat na stresové situace konstruktivním způsobem.

2.1.1 Kognitivně-behaviorální terapie

Tato terapie je jednou z nejčastěji využívaných psychologických metod, která se zaměřuje na propojení myšlení, emocí a chování. Člověk se učí identifikovat negativní nebo iracionální myšlenky, které mohou stres zvyšovat, a následně je nahrazovat pozitivnějšími a realističtějšími vzorci myšlení. Změna způsobu myšlení může vést ke snížení intenzity stresové reakce a k lepšímu zvládání náročných situací.

2.1.2 Copingové strategie

Copingové strategie jsou další významnou oblastí psychologických metod. Představují způsoby, jakými se člověk vyrovnává se stresovými situacemi. Rozlišujeme především strategie zaměřené na řešení problému, které se snaží stresovou situaci aktivně změnit, a strategie zaměřené na emoce, jejichž cílem je regulace emocionální reakce na stres. Efektivní zvládání stresu často spočívá v kombinaci obou těchto přístupů v závislosti na konkrétní situaci. [7]

2.1.3 Psychohygiena

Součástí psychologických metod zvládání stresu je také psychohygiena, která zahrnuje pravidelnou péči o duševní zdraví. Mezi základní principy psychohygieny patří dostatečný odpočinek, vyvážený denní režim, kvalitní spánek, schopnost stanovovat si realistické cíle a vytváření prostoru pro relaxaci a zájmové činnosti. Důležitou roli hraje rovněž schopnost uvědomit si vlastní hranice a naučit se říkat „ne“ v situacích, které vedou k nadměrnému přetížení.

2.2 Relaxační a dechové techniky

Relaxační a dechové techniky patří mezi často využívané metody zvládání stresu, které se zaměřují především na snížení fyzického a psychického napětí organismu. Jejich cílem je navodit stav uvolnění, zpomalit dechovou a srdeční frekvenci a podpořit rovnováhu mezi aktivací a regenerací organismu. Tyto techniky vycházejí z předpokladu, že stres se neprojevuje pouze na psychické úrovni, ale má také výrazné tělesné projevy, jako jsou svalové napětí, zrychlené dýchání či zvýšený krevní tlak.

Výhodou relaxačních a dechových technik je jejich snadná dostupnost a možnost využití v každodenním životě bez nutnosti odborného vedení. Tyto metody mohou být účinným doplňkem psychologických přístupů a zároveň tvoří důležitý základ pro metody, které pracují s propojením těla a mysli.

2.2.1 Řízené dýchání

Jednou ze základních a nejdostupnějších metod je řízené dýchání. Dechové techniky se zaměřují na prohloubení a zpomalení dechu, především na aktivaci bráničního dýchání. Vědomá práce s dechem pomáhá regulovat autonomní nervový systém, zejména parasympatickou složku, která je spojena s relaxací a regenerací. Pravidelné využívání dechových technik může vést ke snížení pocitů úzkosti, napětí a psychického přetížení. [8]

2.2.2 Svalová relaxace

Další významnou metodou je progresivní svalová relaxace, která spočívá ve střídavém napínání a následném uvolňování jednotlivých svalových skupin. Tato technika pomáhá jedinci lépe si uvědomit rozdíl mezi napětím a uvolněním ve svalech a přispívá k celkovému zklidnění organismu. Progresivní svalová relaxace se často využívá při dlouhodobém stresu, psychosomatických obtížích nebo poruchách spánku.

2.2.3 Meditace a všímavost

Mezi relaxační techniky lze také zařadit meditaci a mindfulness (všímavost). Tyto přístupy se zaměřují na uvědomování si přítomného okamžiku bez hodnocení a posilování schopnosti pozorovat vlastní myšlenky a emoce s odstupem. Pravidelná praxe mindfulness může přispět ke snížení stresu, zlepšení koncentrace a celkové psychické pohody. [9]

2.3 Pohybové a somatické metody zvládání stresu

Pohybové a somatické metody zvládání stresu vycházejí z předpokladu, že stres se výrazně projevuje v těle a často se v něm dlouhodobě ukládá ve formě svalového napětí, změn držení těla či omezeného pohybového rozsahu. Pravidelná pohybová aktivita a práce s tělem proto představují důležitý prostředek k uvolnění nahromaděného napětí a ke zlepšení celkového psychického i fyzického stavu člověka.

Zaměřují se na uvědomování si tělesných pocitů a reakcí organismu v souvislosti se stresem. Patří sem například techniky somatického uvědomování, práce s držením těla nebo terapeutické přístupy využívané ve fyzioterapii. Tyto metody jsou založeny na myšlence, že tělo a psychika tvoří jednotný celek a změna na tělesné úrovni může pozitivně ovlivnit i psychický stav jedince. Používají se často jako doplněk pro další přístupy ke zvládání stresu. [8]

2.3.1 Pravidelná fyzická aktivita

Mezi nejčastěji doporučované pohybové metody patří pravidelná fyzická aktivita, jako je chůze, běh, plavání nebo cvičení zaměřené na celkovou kondici. Pohyb podporuje vyplavování endorfinů, které jsou spojovány s pocitem dobré nálady a psychické pohody. Zároveň přispívá ke snížení hladiny stresových hormonů, zejména kortizolu, a napomáhá lepší regulaci stresové reakce organismu.

2.3.2 Jóga, pilates, tai-chi

Specifickou skupinu pohybových metod tvoří cvičení zaměřená na propojení pohybu, dechu a pozornosti. Do této skupiny patří např. jóga, pilates nebo tai-chi. Tyto metody kladou důraz na vědomé vnímání těla, plynulost pohybu a kontrolu dechu. Díky tomu podporují nejen fyzickou flexibilitu a sílu, ale také schopnost uvolnění a zklidnění mysli. Pravidelné cvičení těchto metod může přispět ke snížení psychického napětí a zlepšení vnímání vlastního těla.

2.4 Alternativní metody zvládání stresu

Alternativní metody zvládání stresu představují přístupy, které se zaměřují na člověka z celostního hlediska a kladou důraz na propojení těla, mysli a emocí. Tyto metody často vycházejí z tradičních nebo komplementárních směrů a doplňují klasické psychologické a pohybové postupy ke zvládání stresu. Jejich cílem je podpořit vnitřní rovnováhu organismu, posílit schopnost autoregulace a zmírnit negativní dopady dlouhodobé zátěže. Mohou zahrnovat např. techniky práce s energií, dotykové terapie nebo metody zaměřené na uvědomění si vlastního těla a emocí.

2.4.1 Muzikoterapie

Muzikoterapie je terapeutická metoda, která využívá hudbu a zvuk jako prostředek k ovlivnění psychického i fyzického stavu člověka. Hudba může působit na emoce, paměť, tělesné procesy. Napomáhá k uvolnění napětí, snížení úzkosti, zlepšení nálady a celkovému zklidnění. Muzikoterapie je využívána především pro své relaxační a harmonizační účinky.

2.4.2 Aromaterapie

Aromaterapie je metoda, která využívá účinků éterických olejů získávaných z rostlin k podpoře psychické i fyzické pohody. Vůně působí prostřednictvím čichu, který je úzce propojen s limbickým systémem mozku, tedy oblastí odpovědnou za emoce a paměť. Díky tomu mohou vůně výrazně ovlivňovat emoční prožívání a stresovou reakci. Některé éterické oleje, např. levandule nebo citrusové vůně, jsou spojovány se snížením napětí, podporou relaxace a zlepšením nálady. Aromaterapie může být aplikována formou inhalace, masáží nebo koupelí.

2.4.3 Kineziologie

Kineziologie je metoda, která se zaměřuje na posílení a obnovení zdraví, vitality a rovnováhy člověka na více úrovních, a to fyzické, psychické i emoční. Metoda vznikla ve Spojených státech ve 20. století během 60. let, když chiropraktičtí odborníci začali zkoumat, jak svalová funkce souvisí se stavem celého organismu a jeho reakcí na různé vlivy. [10]

Jedním z hlavních principů kineziologie je pohled na svaly jako na ukazatele celkového stavu organismu. Vychází se z předpokladu, že potlačené emoce, například strach, vztek, nebo dlouhodobé napětí, se mohou projevit v těle ve formě svalových nerovnováh. Tyto nerovnováhy se v terapii využívají k odhalení psychosomatických a emočních bloků, které si klient často vědomě neuvědomuje.

Kineziologie nepracuje pouze s fyzickými symptomy, ale snaží se „pojmenovat“ i emocionální a psychologické příčiny problémů, a tím přispět k ucelenému pochopení a řešení potíží. Cílem metody je vrátit jedinci větší pocit kontroly nad vlastním životem, posílit jeho schopnosti a pomoci mu nalézt rovnováhu těla a mysli. [11]

Kineziologie One Brain

Kineziologie One Brain je metoda, která se ohlíží na tzv. psychosomatiku. Psychosomatika říká, že když jsme dlouhodobě vystaveni stresu, dojde k přetížení organismu, a to se projeví na fyzickém a psychickém zdraví člověka. Od pravěku máme schopnost čelit stresu tak, abychom přežili tím, že se v případě ohrožení vyplaví stresový hormon kortizol (uteč nebo boj). [11]

Nyní žijeme v době, kde se objevuje biosociální stres. Biosociální stres znamená, že člověk je dlouhodobě vystaven stresovému ladění organismu, tudíž se dlouhodobě vyplavuje stresový hormon kortizol, jehož následkem je neschopnost si od stresu odpočinout. Důsledkem těchto neustálých stresových situací často bývá, že organismus už není schopen stresovým situacím čelit, což se projeví na fyzickém nebo psychickém těle člověka. Kineziologie One Brain je jednou z pomocných metod, která umí se psychosomatikou pracovat.

Praktická část

3 Kineziologie One Brain

V teoretické části maturitní práce jsme se seznámili se základními pojmy stresu a metodami, jak jej zvládat. V praktické části se zaměříme přímo na jednu z alternativních metod zvládání stresu a tou je kineziologická metoda One Brain. Nejdříve si tuto metodu více představíme, poté si popíšeme její hlavní strukturu. V závěru praktické části budou uvedeny kazuistiky lidí, kteří tuto metodu podstoupili.

3.1 Cíl praktické části

Cíl 1: Cílem mé maturitní práce je představit kineziologickou metodu One Brain.

3.2 Předpoklady praktické části

Předpoklad 1: Předpokládám, že se mi podaří zjistit dostatek informací o této metodě.

3.3 Metodika praktické části

Praktická část maturitní práce byla zpracována na základě pozorování a konzultace s terapeutkou zabývající se kineziologií One Brain. Součástí bylo také krátké rozhovorové šetření, jehož cílem bylo přiblížení průběhu kineziologického sezení a jeho struktury. Dále byly využity poznatky z odborných a internetových zdrojů zaměřených na tuto metodu. Získané informace byly následně zpracovány a využity při tvorbě kazuistik.

3.4 Vypracování, realizace

Při zpracování praktické části jsem nejprve vyhledala základní informace o metodě kineziologie One Brain z dostupných zdrojů. Následně jsem kontaktovala terapeutku, která se této metodě věnuje již několik let a domluvila si s ní osobní konzultaci.

V rámci setkání proběhl krátký rozhovor, během kterého mi terapeutka vysvětlila základní strukturu kineziologického sezení. Zaměřila se především na jednotlivé kroky, které při své práci využívá, konkrétně na úvodní rozhovor s klientem, svalový test, využití barometru chování, samotné odbloky a doporučení pro domácí úkol klienta.

Dále jsem měla možnost pozorovat průběh kineziologického sezení v praxi. Z důvodu zachování soukromí klientů nebyly zaznamenávány žádné osobní údaje. Součástí této zkušenosti bylo také absolvování krátkého kineziologického šetření na vlastní osobě, což přispělo k lepšímu pochopení celé metody.

Pro účely maturitní práce mi terapeutka poskytla anonymní kazuistiky klientů, které jsem následně zpracovala. Získané informace jsem doma utřídila, zjednodušila a převedla do přehledné podoby pro tuto maturitní práci.

3.4.1 Pracovní postup experimentu

Kineziologie One Brain je metoda, která dokáže uvolnit důležité životní zážitky, které souvisí s určitým problémem, se kterým se člověk potýká. V této terapii se postupuje podle dané struktury. Nejdříve se vybere téma, se kterým se bude pracovat. Následně se provede svalový test, na který navazuje barometr chování. Dále se provádí už samotné odbloky. Na závěr si klient odnáší „domácí úkol“.

Rozmluva (téma)

Tématem kineziologického sezení mohou být například úzkosti, bolesti, nespavost nebo různé formy závislosti. Terapeut se během práce s klientem zaměřuje na vyhledávání významných životních zážitků, které klient prožil od období početí až po současnost. Jedná se především o situace, které byly natolik silné nebo nepříjemné, že je mysl nedokázala plně zpracovat a došlo k jejich potlačení. Tyto potlačené zážitky se mohou v psychice ukládat společně s dalšími zkušenostmi podobného charakteru. Postupně tak dochází k jejich hromadění, což může vést k psychickému nebo somatickému přetížení, které se může projevit například bolestí, nepohodou nebo jinými obtížemi. Dalším krokem v kineziologické práci je využití svalového testu.

Svalový test

Svalový test je jednou ze základních metod využívaných v kineziologii. Při jeho provádění klient stojí a předpaží ruce mírně před sebe. Terapeut se rukou dotýká klientových rukou a současně pokládá otázky nebo vyslovuje určité výroky. Informace, kterou klient slyší, je zpracována jeho myslí a následně se projeví reakcí v těle. Pokud výrok nebo otázka u klienta nevyvolává stresovou či nepříjemnou reakci, svalové napětí zůstává stabilní a klientovy ruce zůstávají pevné. Naopak v případě, že dané sdělení vyvolá v klientovi nepříjemný pocit nebo stres, může dojít k mírnému oslabení svalového napětí a ruce lehce povolí. Terapeut tak prostřednictvím svalového testu získává rychlou zpětnou vazbu, která může mít podobu jednoduchých odpovědí typu „ano“ nebo „ne“. Oslabení svalového napětí je v této souvislosti chápáno jako reakce organismu na stresovou informaci.



Obrázek 1 Svalový test

Barometr chování

Díky svalovému testu má terapeut k dispozici nástroj, prostřednictvím kterého může získávat informace o vnitřním prožívání klienta, aniž by je klient musel přímo slovně vyjadřovat. K tomuto účelu se využívá speciální tabulka nazývaná barometr chování (viz Příloha A).

Barometr chování je rozdělen na dvě základní části. Na pravé straně se nacházejí pocity a emoce, které klient často prožívá v souvislosti se svým problémem. Na levé straně jsou naopak uvedeny pocity, kterých by chtěl klient dosáhnout a které představují žádoucí stav. Cílem terapeuta je postupně klienta vést od negativních nebo zatěžujících emocí směrem k pozitivnějším pocitům, které mohou přispět ke zlepšení jeho psychického i fyzického stavu.

Při práci s barometrem chování klient myslí na konkrétní situaci, při níž prožíval např. úzkost nebo bolest. Terapeut postupně vyslovuje jednotlivé hlavní kategorie z barometru a prostřednictvím svalového testu sleduje reakci klientových rukou. V okamžiku, kdy dojde k oslabení svalového napětí, terapeut se u dané oblasti zastaví a pokračuje v podrobnějším testování jednotlivých podkategorií.

Následně se pomocí číselného systému určuje konkrétní pocit nebo emoce, které s daným problémem nejvíce souvisejí. Tímto způsobem terapeut identifikuje tzv. prioritní pocit, který je pro dané téma klíčový. Pokud se např. ukáže pocit ze spodní části vědomí, je nutné věnovat pozornost také oblastem ze spodních částí podvědomí a těla. Získané informace poté slouží jako podklad pro další terapeutickou práci, zejména pro procesy označované jako odbloky.

Odbloky

Po určení prioritního pocitu pomocí barometru chování terapeut společně s klientem vyhledává životní zážitky, které s tímto pocitem souvisejí. Prostřednictvím svalového testu je následně možné určit přibližný věk klienta, ve kterém došlo k situaci, jež je s daným pocitem spojena. Během samotného procesu odblokování klient sedí na židli a má zavřené oči. Terapeut jemně přikládá ruce na klientovu hlavu zepředu na čelo a zezadu na zátylek a zároveň jej slovně provází při vybavování situace z daného období života, která je spojena s negativními emocemi.

Cílem odblokování je v mysli přepsat či přeprogramovat negativní emocionální prožitek spojený s danou situací na prožitek pozitivnější nebo neutrální. Terapeut klientovi pomáhá představit si danou situaci tak, jak by si přál, aby proběhla. Tím dochází k určitému přehodnocení a novému zpracování původního zážitku v psychice klienta.

Tento proces postupně snižuje množství potlačených negativních emocí a zážitků, které se v průběhu života nahromadily. Opakovanou prací na dalších tématech dochází k postupnému uvolňování psychického napětí. Díky tomu může klient po terapii lépe zvládat podobné situace, které by pro něj dříve představovaly výraznou zátěž. Metoda kineziologie One Brain tak přispívá k posílení schopnosti jedince vyrovnávat se se stresovými situacemi v běžném životě.



Obrázek 2 Odblok

Domácí úkol

Většina klientů odchází z terapeutického sezení s tzv. domácím úkolem, který slouží jako forma pozitivního ukotvení nových vzorců v mysli. Smyslem tohoto úkolu je podpořit změnu určitých návyků nebo způsobů reagování, které mohly přispívat ke vzniku daného problému. Změna návyků však obvykle neprobíhá okamžitě, ale vyžaduje určitý čas. Často se uvádí období přibližně tří týdnů, během kterých dochází k postupnému upevňování nových způsobů reagování. Návyk je způsob, jakým člověk reaguje na určité situace a jaké emoce při nich prožívá. Lidský mozek je neustále aktivní a dochází v něm k vytváření a posilování nových nervových spojení (synapsí). Proces jejich upevňování, který umožňuje změnu dosavadních reakcí a vzorců chování, však vyžaduje určitý čas.

Domácí úkol obvykle není časově náročný a jeho plnění trvá přibližně 3–5 minut denně. Může mít různou podobu, např. masáže specifických bodů na těle, posilování pozitivních představ vytvořených během odbloku nebo provádění jednoduchých korekčních cvičení. Pomocí svalového testu terapeut zároveň zjišťuje, jak dlouho by měl klient tento úkol provádět. Jedná se o dobu několika dnů nebo týdnů. Pravidelným prováděním domácího úkolu se klient aktivně podílí na svém uzdravování a upevňování nových reakcí. Díky tomu je efekt mnohonásobně větší a podporuje lepší zvládání stresových situací v běžném životě.

Kineziologie One Brain je v tomto směru specifická také tím, že v dnešní uspěchané době vyžaduje menší počet sezení, tudíž nemusíme nikam dlouhodobě a opakovaně docházet. Pomocí této metody se klient vrací zpět do své síly a dokáže lépe zvládat stresové situace.

3.4.2 Výsledky

Na základě provedeného rozhovoru s terapeutkou, vlastního pozorování a vlastní účasti jsem získala informace o alternativní metodě kineziologie One Brain a jejím praktickém využití. Zjistila jsem, jaký vliv má tato metoda na mně a jaký má potenciál pozitivně ovlivňovat můj psychický stav a přispět tak ke snížení mého vnitřního napětí.

Získané poznatky jsou podpořeny také zpracovanými kazuistikami, které ukazují možné přínosy této metody při řešení různých psychických obtíží. Ve většině případů došlo u klientů ke zlepšení subjektivního prožívání, zejména ke snížení napětí, většímu pocitu klidu a lepšímu zvládání náročných situací.

Zároveň bylo zjištěno, že důležitou roli k účinnosti této metody hraje aktivní přístup klienta, jeho spolupráce a otevřenost k danému procesu.

Závěr a diskuze

Tato maturitní práce se zabývala tématem zvládání stresu pomocí kineziologie, konkrétně One Brain metodou. Hlavním cílem této práce bylo seznámit ostatní s touto alternativní metodou a přiblížit její využití v praxi.

V teoretické části byl nejprve vymezen pojem stres, jeho fáze, druhy, stresové faktory a obranné mechanismy. Dále byly stručně představeny vybrané metody zvládání stresu. Domnívám se, že se mi tento cíl podařilo splnit.

Praktická část byla zaměřena na metodu kineziologie One Brain, která byla popsána na základě rozhovoru s terapeutkou a vlastního pozorování. Na základě těchto metod jsem zpracovala základní strukturu kineziologického sezení a popsala konkrétní postup terapeuta. Dále mi byly poskytnuty kazuistiky, které jsou uvedeny v příloze, a které demonstrují efektivnost této alternativní metody. Jsem si vědoma, že nemůžu udělat přímý závěr z tak malého počtu kazuistik, ale z těch, které mi byly zpřístupněny, a z mé vlastní zkušenosti vyplývá, že metoda kineziologie One Brain funguje a má pozitivní přínos na psychiku člověka.

Na základě získaných informací lze usoudit, že můj stanovený předpoklad o získání dostatečného množství informací o této metodě byl splněn. Zároveň se ukázalo, že kineziologie One Brain může mít pozitivní vliv na psychický stav jedince, což je doloženo jak zpracovanými kazuistikami, tak i vlastní zkušeností.

Seznam použitých zdrojů

- [1] VENGLÁŘOVÁ, Martina A KOLEKTIV. *Sestry v nouzi*. Grada Publishing a.s, 2011. ISBN 9788024731742.
- [2] *Citáty slavných osobností* [online]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty/9466-hans-selye-stres-v-zadnem-pripade-nemusi-byt-pouze-skodlivy/> [cit. 2025-11-26].
- [3] ŠNÝDROVÁ, Ivana. *Manažerka a stres*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1272-5.
- [4] KOTRČOVÁ, Martina. *Proces zvládání stresu na pracovišti*. Bakalářská práce, UJAK 2016.
- [5] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Sestra. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.
- [6] *Ego-obranné mechanismy* [online]. Dostupné z: <https://www.psyx.cz/ego-obranné-mechanismy/> [cit. 2025-12-28].
- [7] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1994. ISBN 8071691216.
- [8] VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999. ISBN 8071782149.
- [9] WRIGHT, Janet a BARTOVÁ, Veronika. *Umění relaxovat*. 1998. ISBN 8072022741.
- [10] BERNASCON, Dominique a BERNASCON, Virginie. *Techniky kineziologie: umění svalového testu: jak harmonizovat meridiány, cvičení na odbourání stresu, posilování kraniosakrálního systému*. 2007. ISBN 8073364045.
- [11] *Kineziologie Berunka Brno* [online]. Dostupné z: <https://www.poradna-berunka.cz/co-je-kineziologie/> [cit. 2026-01-27].

Seznam obrázků

Obrázek 1 Svalový test.....	17
Obrázek 2 Odblok	Chyba! Záložka není definována.
Obrázek 3 Barometr chování.....	I

Zdroje použitých obrázků

Obrázek 1: Vlastní zpracování

Obrázek 2: Vlastní zpracování

Obrázek 3: Vlastní zpracování

Přílohy

Příloha A Barometr chování.

BAROMETR CHOVÁNÍ			
PŘIJETÍ Rozhodný • Přístupný Optimistický • Přijatelý Přizpůsobivý • Hoden Zasloužící si • Otevřený	VOLBA VĚDOMÍ	ANTAGONIZMUS Napadený • Znepokojený Vyslýcháný, zpochybňovaný • Zatěžovaný Rozzlobený • Rozhořčený Oponující • Nepřiměřený	
OCHOTA Vnímavý • Přiměřený Připravený • Odpovědný Povzbuzující • Svěží Posilněný • Uvědomující si		HNĚV Popuzený • Zuřivý Přetížený • Soptící Vaří to v něm • Prchlivý Bojovný • Hysterický	
ZÁJEM Fascinovaný • Naladěný Potřebný • Vítaný Chápavý • Oceněný Nepostradatelný • Starostlivý		MRZUTOST (ODPOR) Dotčený • Rozpačitý Zraněný • Použitý/zneužitý/zmatený Neceněný • Odmítnutý Mlčenlivý • Uražený	
NADŠENÍ Pobavený • Jásající Obdivuhodný • Přitažlivý Nacházející potěšení • Vzrušený Plný života • Důvěřující	PODVĚDOMÍ	NEPŘÁTELSTVÍ Chycený v pasti • Popichovaný Podvedený • Frustrovaný Ochuzený • Sarkastický Pomstychtivý • Dusící v sobě	
SEBEJISTOTA Motivovaný • Odvážný Chráněný • Odhodlaný Smělý • Rozvážný Srdečný • Hrdý		STRACH ZE ZTRÁTY Nechaný na holičkách • Nevyslyšený Zatrpklý • Zklamáný Ohrožený • Přehlížený Vylekaný • Nevítaný	
ROVNOST Mající štěstí • Spolupracující Zainteresaný • Cílevědomý Spolehlivý • Zúčastněný Upřímný • Výkonný		ŽAL A POCIT VINY Zrazený • Přemožený Znechucený, odrazený • Nepřijatelý Sebetrestající • Sklíčený Poražený • Zničený, zruinovaný	
NALADĚNÍ Sharmonizovaný • Shodující se Vyrovnaný • Tvořivý Pozorný • Chápající, oceňující Něžný • Vlídny	TĚLO	LHOSTEJNOST Pesimistický • Imobilizovaný Strnulý • Otupělý Stagnující • Necitlivý Ničící • Odpojený, nelogický	
JEDNOTA Pokojný • Spolehlivý, v bezpečí Klidný • Mírumilovný Sjednocený • Úplný, celistvý Naplněný • V harmonii a jednotě		ODLOUČENÍ Zanedbaný • Nemilovaný Nepřijatelý • Nemilovatelný, bez lásky Nedůležitý • Melancholický Morbidní, nemocný • Opuštěný	
VOLBA/NENÍ VOLBY			
 Copyright © 1985 Three In One Concepts, Inc.			

Cs. nakladatel: AMIKUS s.r.o.

Obrázek 3 Barometr chování

Příloha B Kazuistiky.

Kazuistika č. 1

Téma: dlouhodobý psychický stres

Pohlaví: žena

Věk: 19 let

Povolání: studentka střední školy

Důvod vyšetření: Klientka vyhledala pomoc z důvodu dlouhodobého psychického stresu, který se u ní projevoval především v souvislosti se školními povinnostmi a blížící se maturitní zkouškou. Mezi její hlavní obtíže patřily např. pocity napětí, vnitřní neklid, strach ze selhání, problémy se soustředěním, poruchy spánku a bolesti hlavy. Klientka sama udávala, že stres nezvládá a má pocit, že je pořád ve stresu, i když se zrovna nic neděje.

Anamnéza: Bez významných patologických údajů, dobré rodinné zázemí, zvýšený tlak na školní výkon a sklon k perfekcionismu.

Průběh kineziologického sezení: Na začátku sezení byl proveden svalový test, který slouží jako nástroj komunikace s tělem. Pomocí testování byla stanovena priorita stresu, která se vztahovala k tématu strachu z neúspěchu a selhání. Dále byly pomocí One Brain postupů identifikovány emoční bloky spojené s minulými školními neúspěchy, negativní přesvědčení, že „nejsem dost dobrá“ a „musím být perfektní“. V rámci korekce byly použity techniky zaměřené na uvolnění emočního stresu, harmonizaci těla a mysli, posílení pocitu bezpečí a sebedůvěry. Celé sezení probíhalo v klidném prostředí a klientka byla po celou dobu aktivně zapojena.

Výsledky a reakce klientky: Bezprostředně po sezení klientka udávala pocity úlevy, snížení napětí, pocit klidu. V následujících dnech klientka zaznamenala lepší kvalitu spánku, menší stres při školních povinnostech a lepší schopnost soustředění. Klientka uvedla, že stresové situace sice nezmizely, ale dokázala na ně reagovat klidněji.

Závěr a zhodnocení kazuistiky: Tato kazuistika ukazuje, že kineziologie One Brain může být podpůrným nástrojem při zvládání stresu, zejména u mladých lidí vystavených dlouhodobé psychické zátěži. Kazuistika potvrzuje význam celostního přístupu ke stresu, kdy je brán ohled nejen na tělo, ale i na emoce a psychiku jedince.

Kazuistika č. 2

Téma: nízké sebevědomí a strach z vystupování před lidmi

Pohlaví: muž

Věk: 23 let

Povolání: student vysoké školy

Důvod vyšetření: Klient vyhledal pomoc z důvodu dlouhodobého pocitu nejistoty a nízkého sebevědomí, které se projevovalo především při vystupování před ostatními lidmi. Klient uváděl, že při prezentacích ve škole nebo při komunikaci s větší skupinou lidí pociťuje silnou nervozitu. Mezi jeho hlavní projevy patřily např. zrychlený tep, pocení, třes hlasu a obavy z negativního hodnocení okolí. Tyto obtíže klientovi způsobovaly nepříjemné pocity a snižovaly jeho jistotu při studiu i v běžné komunikaci.

Anamnéza: Bez závažných zdravotních potíží a patologických údajů, menší okruh blízkých přátel, sklon k nervozitě v sociálních situacích.

Průběh kineziologického sezení: Na začátku byl proveden svalový test a následně stanovena priorita tématu, která souvisela se strachem z hodnocení a obavou z chybování před ostatními lidmi. Během sezení byly nalezeny některé emoční vzpomínky spojené s nepříjemnými zkušenostmi z dětství např. situace ve škole, kdy byl klient kritizován před spolužáky. Terapeut poté využil korekční techniky, které byly zaměřeny na uvolnění emočního napětí, harmonizaci spolupráce pravé a levé mozkové hemisféry, podporu pocitu jistoty a sebedůvěry. Sezení probíhalo v klidném prostředí a klient byl aktivně zapojen do celého procesu.

Výsledky a reakce klienta: Bezprostředně po sezení klient uvedl, že pociťuje větší klid a uvolnění. Uváděl také pocit větší jistoty při představě situací, které pro něj byly dříve stresující. V dalších dnech zaznamenal menší nervozitu při komunikaci s ostatními lidmi, větší jistotu při prezentacích ve škole, lepší schopnost zvládat situace, které dříve vyvolávaly nepříjemné pocity, a také uvedl, že se cítí při vystupování před lidmi o něco jistější a méně se obává reakcí okolí.

Závěr a zhodnocení kazuistiky: Tato kazuistika ukazuje, že kineziologie One Brain může být využita také při práci s psychickými obtížemi, jako je nízké sebevědomí nebo strach z vystupování před lidmi. Na základě této kazuistiky lze říct, že kineziologie One

Brain může pomoci při práci s psychickými bloky a negativními zkušenostmi, které mohou ovlivňovat sebevědomí a sociální fungování jedince.

Kazuistika č. 3

Téma: dlouhodobé bolesti hlavy

Pohlaví: žena

Věk: 35 let

Povolání: administrativní pracovnice

Důvod vyšetření: Klientka vyhledala pomoc z důvodu dlouhodobých bolestí hlavy, které se u ní objevovaly opakovaně, především v průběhu pracovního týdne. Bolesti hlavy byly popisovány jako tlakové, lokalizované převážně v oblasti čela a spánku. Klientka uváděla, že obtíže negativně ovlivňují její pracovní výkon i celkovou pohodu. Mezi doprovodné obtíže patřily také únava, podrážděnost a snížená schopnost soustředění. Dle lékařského vyšetření se neprokázala žádná závažná příčina obtíží.

Anamnéza: Bez závažných onemocnění, dlouhodobé pracovní zatížení, sklon k napětí, pracuje na plný úvazek a pečuje o rodinu.

Průběh kineziologického sezení: Na začátku sezení byl proveden svalový test, který pomohl určit hlavní oblast zatížení organismu. Testování poukázalo na souvislost obtíží s dlouhodobým napětím a nedostatečnou relaxací. Během sezení byly nalezeny faktory, které mohou přispívat ke vzniku obtíží, zejména dlouhodobé přetížení a nedostatek odpočinku. V rámci korekce byly využity techniky zaměřené na uvolnění napětí v těle, harmonizaci psychického stavu a podporu celkové relaxace. Součástí sezení bylo také doporučení zaměřené na změnu denních návyků a zařazení relaxačních aktivit.

Výsledky a reakce klientky: Bezprostředně po sezení klientka uvedla, že pociťuje uvolnění a snížení tlaku v oblasti hlavy. V následujících dnech klientka zaznamenala nižší intenzitu bolestí hlavy, delší intervaly bez obtíží a zlepšení celkové pohody. Klientka také uvedla, že si více uvědomuje potřebu odpočinku a snaží se lépe rozvrhnout pracovní a osobní aktivity.

Závěr a zhodnocení kazuistiky: Tato kazuistika ukazuje, že kineziologie One Brain může být využita i při řešení somatických obtíží, které mohou mít souvislost s psychickým napětím. U klientky došlo ke zmírnění obtíží a ke zlepšení subjektivního prožívání. Na základě této kazuistiky lze říct, že kineziologie One Brain může přispět ke zmírnění obtíží, jako jsou bolesti hlavy.