dobre.je
mindfulness & yoga

2. týždeň kurzu
TELO, REKAPITULÁCIA A VĎAČNOSŤ

BODY SCANNING

Prečo sa tomu venovať?

... lebo sa tak môžem lepšie spojiť so svojím telom a práve prostredníctvom tela môžem byť viac v prítomnosti. Postupne tak môžem uvoľniť napätie v jednotlivých častiach svojho tela a tým zo seba postupne uvoľniť stres a jednotlivé emočné bloky. Je to veľmi účinná forma vnútornej hygieny.

Tieto tri témy sa navzájom dopĺňajú: keď som prítomná/ý v tele, viem si lepšie uvedomiť, čo som prežil/a a zároveň môžem nájsť vďačnosť aj za malé, drobné momenty, ktoré by si inak myseľ nevšimla.

O čom je formálna prax – meditácia:

Postupne sa zameriavam na jednotlivé časti tela buď od hlavy až k nohám alebo naopak. Miesta, kde cítiš napätie, môžeš uvoľniť pomocou pozornosti – uvedomením si tohto miesta, využiť však môžeš aj dych či vizualizáciu. Nájdi si, prosím, pravidelné miesto aj čas, kedy môžeš túto prax vykonávať. Lepšie v sede, ale môžeš aj v ľahu. Stačí 5-15 minút denne.

Všimni si, že:

... aj príjemné aj nepríjemné pocity a vnemy majú rovnakú váhu. Môžeš ich privítať ako súčasť svojej skúsenosti. Pokiaľ sa v niektorej časti tela objavuje bolesť, je to v poriadku. Prax Body Scan obvykle len ukazuje, že niektorá časť tela potrebuje starostlivosť.



Neformálna prax:

Nech si kdekoľvek, trénovať sa dá všade. Stačí si spomenúť, že v akejkoľvek situácii sa môžeš zamerať na ktorúkoľvek časť svojho tela. V stresových situáciách je vhodné zamerať pozornosť predovšetkým na nohy – to uzemňuje. Uvedomiť si dotyk nôh so zemou a len s tým byť. Bez premýšľania či analýzy.



REKAPITULÁCIA

Prečo sa tomu venovať?

Táto prax ponúka možnosť znovu vniesť viac uvedomenia do momentov, kedy si nebol/a príliš v prítomnosti. Jej vykonávaním si môžeš urobiť poriadok v pocitoch, ktoré sa v Tebe usadili počas dňa. S jej rozvojom postupne oveľa rýchlejšie identifikuješ napr. nepokoj v mysli, pretože v rýchlom tempe si myseľ málokedy uvedomí jednotlivé sekvencie toho, čo sa naozaj stalo. Zážitky sa ukladajú hlbšie, keď im venuješ pozornosť. Jasnosť uvedomenia sa prejavuje v tom, že vidíš nielen výzvy (skúsenosti), ale aj drobné úspechy a radosti.

Pokiaľ môžeš, opäť praktizuj na obvyklom mieste, v rovnakom čase – napríklad pred spaním, potom sa lepšie spí.

O čom to je:

Reflektuješ predchádzajúce obdobie - uplynulý deň. Zámerom je znovu si oživiť udalosti, ktoré sa stali a pozrieť sa na ne s väčším odstupom. Rekapitulovať môžeš ako chronologicky (napríklad od rána do večera alebo aj naopak), tak aj spontánne, ako Ti to práve ide. Zamerať sa môžeš na celý predchádzajúci deň a sledovať, ktoré situácie si vybavuješ jasnejšie, ktoré menej a aké pocity sa popri tom objavujú v tvojom tele.

Čo pomáha:

Vhodné je zamerať sa na to, ako sme jednotlivé momenty prežívali. Opäť je dôležité zaujať postoj nestranného pozorovateľa a skúsiť jednotlivé situácie prijať také, aké boli naozaj. Na záver praxe je vhodné zamerať svoju pozornosť na vďačnosť. Stačí 2 - 5 minút denne.

Neformálna prax:

Kedykoľvek máš čas, tak si môžeš vybaviť predchádzajúce udalosti z tohto dňa. Môžeš si vyskúšať ako dobre si pamätáš, čo si robil/a poslednú hodinu. Vtedy si môžeš lepšie uvedomiť, nakoľko si či nie zrovna bdelá/ý.



ROZVOJ VĎAČNOSTI

Prečo sa tomu venovať?

Keď si vedome všímaš to, čo funguje a prináša Ti radosť, tvoja pozornosť sa učí nachádzať viac dobra aj v bežných, menej výrazných situáciách. Vyjadrovaním vďaky voči iným sa prehlbuje spojenie s inými a vzniká viac dôvery. Výskumy ukazujú, že pravidelná prax vďačnosti znižuje stres, zlepšuje spánok a zvyšuje celkovú životnú spokojnosť. Okrem toho vnáša ľahkosť do života. Vďačnosť totižto nie je o tom, že všetko je dokonalé, ale o schopnosti nájsť iskru aj uprostred bežného či náročného dňa.

O čom to je:

Postupne sa zameriavaš na rôzne udalosti, ľudí aj veci v tvojom živote a môžeš sa pokúsiť za ne pocítiť vďačnosť. Stačí si vyhradiť 2 minúty v akejkoľvek časti dňa. Rozvoj vďačnosti je vhodné kombinovať s rekapituláciou.

Všimni si, že:

... cítiť vďačnosť nie je nutné, povinné, nevyhnutné. Je to MOŽNOSŤ. Dôležité je, aby si sa pri cvičení cítil/a prirodzene. Pokiaľ sa na to cítiš, môžeš rozvíjať vďačnosť aj za nepríjemné veci (napr. za nepríjemné situácie či zlyhanie – vtedy môže prísť vhľad – aký to malo zmysel...atď.). Tak sa stávajú aj tieto skúsenosti podstatne „stráviteľnejšie".

Neformálna prax:

Vždy, keď si spomenieš, kdekoľvek a s kýmkoľvek sa nachádzaš, máš možnosť zamerať svoju pozornosť na čokoľvek, za čo si vďačná/ý (napr. že dýchaš, že máš čo jesť, že môžeš vidieť...). Ľahko je byť vďačná/ý, keď je dobre. Vyšší level vďačnosti prejavíš práve v momente, keď si schopná/ý (ochotná/ý) poďakovať aj za nepríjemnosť a tak sa aspoň pokúsiť rozvinúť ochotu vidieť veci inak alebo rovno posunúť kvalitu vďačnosti o stupienok vyššie.

REFLEXIE DNEŠNÉHO KURZU

S čím z dnešného stretnutia odchádzam?

Aké pre mňa boli DNES individuálne praxe?

Aké pre mňa boli DNES vzájomné zdieľania?

Malé poznámky len pre mňa:

dobre.je
mindfulness & yoga

DOMÁCE CVIČENIA

CHVÍĽKA PRE SEBA (aspoň 1x za deň)

Po Ut St Št Pi So Ne

REKAPITULÁCIA & VĎAČNOSŤ (aspoň 1x za deň)

Po Ut St Št Pi So Ne

BODY SCANNING (aspoň 2x do týždňa)

Po Ut St Št Pi So Ne

