



mindful life

více radosti, nadhledu, otevřenosti, klidu a lehkosti v životě

O dýchání

Všímavé dýchání je dobrým pomocníkem k uvědomování si okamžiku teď a tady. Je pořád s námi vždy ho máme pod nosem ☺

Celý náš organizmus neustále rytmicky pulzuje, stejně tak vše uvnitř jak i vně. Někdo dokonce spočítal, že každých 7 let se všechny atomy našeho těla stihnou vyměnit za jiné, čímž se skladba našeho těla úplně změní. Jedním ze způsobů této výměny energie je dýchání. S každým nádechem vyměňujeme částice oxidu uhličitého z našeho těla za částice kyslíku, které pocházejí z našeho prostředí. Každým výdechem odcházejí nečistoty z našeho těla a s každým nádechem se regenerujeme. Když tento proces jen na pár minut zastavíme, má to fatální následky.

Dech je základním rytmem života. Mění se však dramaticky závisle na tom co děláme, a co cítíme. Často teprve když začínáme meditovat, zjistíme jak je dech pro nás důležitý. Je důležitý pro zaměření pozornosti a všímavost, protože je úzce spojen s vitalitou a životní silou. Je to rytmický, ale zároveň stále se měnící proces. Když pracujeme s dechem, učíme se akceptovat změny – být flexibilní. Je to totiž proces, který je cyklický a trvalý, ale zároveň reaguje na naše emoční stavy. Díky dýchání můžeme být více všímaví v životě – **dech kotví naši pozornost v těle a přivádí nás do přítomného okamžiku.**

Při meditaci na dech se soustředíme pouze na dýchání – na pocit dýchání. Není potřeba dech prohlubovat nebo ho nějak měnit – jen zaměřujeme pozornost do těla – co se děje v těle. Není potřeba dech kontrolovat.

Není to přemýšlení o dýchání. Jde jen o to být si vědom dechu a cítit jaké počitky jsou s dechem spojené a také pozorovat jejich proměnlivost.

Nejpřínosnější je soustředit se na dech v oblasti břicha – přináší to více klidu. Stejně jako je hladina oceánu často vzbuřená, když fouká vítr, stejně je mysl často excitovaná, když je v rušném prostředí, nebo příliš zahlcená myšlenkami. Když se však ponoříme do hloubky oceánu – je tam klid. Stejně je to, když se soustředíme na dýchání v oblasti břicha, naše pozornost sestupuje hlouběji pod povrch rozbouřených myšlenek a pocitů v naší mysli a může být klidnější. Je to vzácná metoda, která dovoluje prožít vnitřního klidu současně s emočním „rozechvěním“.

V meditaci funguje dech jako kotva pro naši pozornost. Když se „zaposloucháme“ do dechu, kdekoliv v těle, **pomáhá nám sestoupit pod povrch běžných obav a očekávání do hlubin vnitřního klidu.** Díky tomu získáme větší stabilitu mysli.

Když navazujeme spojení s tou částí své mysli, která je klidná – okamžitě se mění perspektiva a náhled na situaci. Vidíme věci jasněji a jednáme s nadhledem. Proto je soustředění pozornosti do břicha tak důležité. Kdykoli během dne soustředíte vědomou pozornost na dech – tak už meditujete. Je to skvělý způsob naladění se na tady a teď. Jsme tehdy schopni snadněji vědomě pozorovat myšlenky a pocity.

Soustředění se na dech po nějaké době vede k hlubokým prožitkům klidu a vyostření smyslů. Samotný dech v sobě skýtá sílu, kterou můžeme využívat v náš prospěch. Avšak tato schopnost vyžaduje trénink.

Během prvních dní, měsíců praxe bychom měli být trpěliví a nehodnotit naši meditaci.

Netrénovaná mysl si „bude dělat, co chce“ bude mít tendenci se toulat. To vůbec nevádí vždy ji s jemností a klidně i pobavením („aj ta naše cestovatelka“) přivedeme k tomu, na co se chceme soustředit (dech).



mindful life

více radosti, nadhledu, otevřenosti, klidu a lehkosti v životě

Všímavé dýchání – neformální praxe

Kdykoli během dne se na chvíli zastav a soustřeď svou pozornost na dech. Udělej 1, 3 nebo víc vědomých nádechů a výdechů. Rozhlédni se kole sebe a uvědom si, jak jedinečný je tento okamžik. Pokažd si všimneš, že je těžké se zastavit během dne (automatické reakce a návyky jsou příliš silné) nastav si budík np. 3 krát denně, který ti připomene to, že se máš na chvíli se zastavit☺

TIP: Speciálně v situacích, které jsou emočně těžké zkus provádět tuto neformální praxi. A pozorovat okem vnějšího pozorovatele co se děje ve tvém těle a myslí.

Všímavé dýchání – formální praxe

1. Posad' se na židli, nebo na zem tak, aby vaše záda byla rovná. Sed' vzpřímeně, s hlavou vztyčenou, důstojně, pevně a pohodlně. Ruce si opři o kolena, nohy o podlahu, chodidla vedle sebe, neměj nohy překřížené. Můžeš zaujmout i meditační pozici na zemi. Pokud je Ti to příjemné, zavři oči. Pokud ne, zaměř pohled na podlahu tak dva metry před sebe.
2. Nyní si všimni, jak se při dýchání mění pocity v břiše – jak se vám břišní stěna jemně napíná a vyklenuje s každým nádechem a s každým výdechem se uvolňuje a klesá. Zůstaň v kontaktu s pocity v břiše, jak nejlépe to dokážeš po celou dobu trvání nádechu a po celou dobu trvání výdechu. Možná si všimneš, že mezi každým výdechem a nádechem je krátká pauza. Pokud je Ti to příjemnější, můžeš se také zaměřit na jiné místo v těle, kde nejvíce vnímáš tělesné pocity, spojené s dýcháním – například nosní dírky, hrudník atd.
3. Nesnaž se své dýchání nijak měnit, nijak kontrolovat. Nech své tělo, ať si dýchá a jen ho pozoruj. Jak nejlépe to dokážeš, přenestento postoj – nechat pocity, tak jak jsou a nijak je neměnit ani nehodnotit – i na ostatní vjemy a prožitky, které se Ti vynoří v myslí.
4. Dříve či později (a spíše dříve) si **uvědomíš, že se Ti myšlenky zatoulaly a že již nevěnuješ svou pozornost dýchání .Zjistíš, že myslíš na něco, co se stalo nebo na něco, co by se mohlo stát, že se Ti v mysli vynořily vzpomínky, nebo plány, nebo že se Tvoje mysl jen tak bezcílně toulá. To je naprosto v pořádku, není to žádná chyba nebo neúspěch, tak naše mysl funguje. Když si uvědomíš, že svou pozornost již nevěnuješ dýchání, pochval se, že jste sis toho všimnul – právě jsi se se vrátil a zas si uvědomuješ své prožitky tady a teď! Můžeš si krátce připomenout, kam se Ti mysl zatoulala -říci si něco jako „Aha, tak na to jsem myslel“. Pak nenásilně přenést svou pozornost opět k proměnlivému rytmu pocitů v oblasti břicha a znovu začít sledovat stálý proces nadechování a vydechování.**

ZE ZAČÁTKU SE TO MŮŽE ZDÁT BÝT NUDA:) JE DŮLEŽITÉ VYTRVAT A TRÉNOVAT! PO NĚJAKÉ DOBĚ TRÉNINKU TO ZAČNE BÝT VELKÁ ZÁBAVA POZOROVAT SVOJI MYSL A POSTUPNĚ SE ZKLIDNĚNÍ ZAČNE PROMĚŇOVAT V BLAŽENOST