



mindful life

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

Neformální praxe Všímavost zaměřená na tělo v konfliktních či nepříjemných situacích

Tuto metodu můžeme používat kdykoli během dne, ideálně během emočně napjatých nepříjemných situací nebo v období konfliktu

1) Přeneste pozornost na pocity a počitky v těle (sevřený žaludek, třesoucí se kolena). Pošlete dech do těchto částí, můžete je zkusit lehce uvolnit, zvláště jedná-li se o ramena či napětí v obličeji. Zkuste přepnout do programu bytí.

2) Nechte svou pozornost spočinout na pocitech v těle, zůstaňte takto v kontaktu se svým tělem. Snažte se příliš nehodnotit stav těla či napětí, prostě zůstat s vjemy v těle takovými jaké jsou.

3) Zkoušejte v situacích, které jsou Vám nepříjemné, zůstat o kousíček déle s vědomím ukotveným ve svém těle, s otevřeností a zvědavostí.

Tato neformální praxe je velmi účinná v práci s našimi návykovými myšlenkovými schémata. Problémem většiny situací ve kterých se necítíme dobře je to, že jsou v nich obsaženy **OBAVY** a **OČEKÁVÁNÍ**, které se nám promítají do myšlení. Přesměrujeme takto naše návykové myšlenkové mechanismy na všímavost vůči tělu – vůči tomu co se v něm děje tady a teď. To nám velmi pomůže dostat se z programu dělání a myšlení do programu bytí, a takto nebudeme vytvářet další mnohokrát zbytečné obavy a očekávání, argumenty. Vznikne v situaci prostor, který nám pomůže se uvolnit a může zprostředkovat i vhléd do situace.

Tělo jako učitel

Mnozí z nás nevěnují svému tělu dostatek pozornosti. Všimneme si ho, jen když nás něco bolí, nebo když se nás někdo dotýká. Tělo nás toho může hodně naučit. Je nám nejen kotvou do přítomného okamžiku, ale díky němu můžeme najít a léčit různé naše psychické bloky. Čím více laskavé pozornosti budeme tělu dávat, tím více signálu z těla se naučíme číst.

Projevy emocí v těle

Ještě dříve než si emoce uvědomíme a než se objeví v našem chování, projevují se na tělesné úrovni. Jsou to často jemné signály, kterých si nevšímáme.

Když se nám daří zaměřovat pozornost na tělo, zvláště pak na pocity v těle spojené s jednotlivými emocemi, jsme schopni lépe své emoce zvládat. Postupně poznáme plížící se emoce na úrovni těla a díky tomu budeme mít možnost s nimi efektivněji pracovat. To například tak, že použijeme neformální praxi zastavení, dříve než "je pozdě".

Formální praxe Skenování těla

je výtečným nástrojem jak se naučit být v souladu se svým tělem. Jak vnímat signály svého těla. Skrze tuto praxi, můžeme naše tělo začít používat jako informační zdroj, zejména co se týče našich emocí. Sjednocuje naši mysl a tělo v jeden pevný celek.



mindful life

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

Možné komplikace praxe

Často se během praxe, hlavně na začátku, objevují pocity **znudění, netrpělivosti, zabíhavé myšlenky** - začneme například přemýšlet o části těla, které věnujeme pozornost. To vše jsou tendence naší mysli toulat se a přepínat do pracovního režimu. Pamatujete na pracovní režim - program dělání? Kdy se Vaše mysl snaží hodnotit a odbíhá do minulosti a budoucnosti? To je přesně ono. Ve skenování těla máme prostor pro BYTÍ.

Jak se mysl propojuje s vnímáním svého těla musí se vytvořit, posílit a přepojit nespočet nervových spojení - což zabere čas.

Proto **kdykoli se přistihneme, že jsme z režimu bytí v meditaci přepnuli do režimu dělání, můžete se pousmát tomu, jak mazaně se mysl snaží zase něco dělat, a s tímto laskavým úsměvem se znova věnovat tělu a přítomnému okamžiku.**

Ospalost

Často se stává, že u skenování těla jednoduše usneme. Je to proto, protože většina lidí je chronicky nedospalá. Je to taky signál Vašeho těla. Když usnete, nic hrozného se neděje, avšak kdyby se Vám to stávalo pokaždé, zkuste si podložit hlavu více polštáři, otevřít, oči, nebo provádět skenování v sedě.

Čas

Jestli Vás napadne, že nemáte na meditaci čas, nezapomínejte na to, že ve finále se tato časová investice vyplatí. Po nějaké době totiž zjistíte, že jste doma i v práci stále efektivnější, což je důsledkem překonávání navykých způsobů myšlení a jednání, které zabírají spousty času