



mindful life

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

3. lekce Tělo v pohybu- flexibilita a stabilita

Velmi důležitá je pro praxi TRPĚLIVOST a VYTRVALOST. Nepozorujeme pouze objekt(y) jako dech tělo atd., ale všímáme si také mysli samotné: je napjatá? klidná? uvolněná? netrpělivá? rozrušená?. Cokoli se v mysli objeví, můžeme si pro sebe poznamenat „jak zajímavé! Včera byla mysl taková, dneska maková kdo ví, co nás ještě čeká. Vše podléhá neustálé změně – učíme se být flexibilní.

Nesnažíme se uklidnit mysl, když je rozrušená. Vezmeme na vědomí, že mysl není klidná a pozorujeme roztržitou nebo rozrušenou mysl. Tohle uvědomění a pozorování je práce meditace. **Uvědomujeme si věci takové, jaké jsou.** Toto je správný náhled. **NEZKOUŠEJTE NIC VYTVOŘIT ANI ODSTRANIT**

Naše navyklá tendence je reagovat na naše impulzivní myšlenky a pocity. Když cvičíme zpomalený pohyb, něco co běžně neděláme, je možné, že se objeví netrpělivost. Co je důležité? všimnout si ji - popsat ji, vnímat ji jako pomíjivou, zůstat u cvičení a ponořit se “do těla”.

Čím víc dokážeme být trpěliví s našimi vnitřními procesy (s tím co se nám honí hlavou) tím víc projevuje v našem chování stability a flexibility.

POZOR: Nejde tady o to abychom své emoce potlačovali! Otevřeně je vnímáme, vnímáme to, co dělají v našem těle. Rozdíl je ten, že se **učíme nahlížet na ně jako pozorovatel.** Což nám postupem času umožňuje mít větší odstup. Samozřejmě né vždy to jde, to je také v pořádku.

Můžeme zkusit **přístup “mimozemšťana”**, představovat si, jak každý zpomalený pohyb je jedinečný a úžasný, pozorovat s všímavostí své vlastní pohyby. Věnovat se tělu - **ponořit se do těla.**

Hodně praxí -cvičení

V tomto týdnu se nám už začínají “hromadit neformální praxe. Bude jich ještě víc, je dobré si je všechny vyzkoušet a trénovat minimálně týden. Na konci tréninku budete mít větší přehled a celou velkou sadu nástrojů (praxí) které jsou schopny kotvit v přítomném okamžiku. Každý jsme jedinečný a vyhovuje nám a inspiruje nás něco jiného. Ve finále po tréninku bude každý z Vás vědět, která z neformálních i formálních praxí mu nejvíce sedí a taky

Pravidelný čas

Abyste si to, co Vám sedí dokázali dobře “naordinovat” je důležité mít s tím zkušenost. Opravdu mít vyhrazený čas na trénink a trénovat.

Neformální praxe:

- Mini skenování těla - pomáhá nám navázat kontakt s tělem

Jak zůstat relaxovaní a stabilní zároveň

- Kořeny - uzemnění - stabilita
- Rychlé uvolnění

Prohloubení dechu

- pomocí počítání
- pomocí břicha
- pomocí rukou a kolen



mindful life

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

Formální praxe:

- Pomalé protažení těla

Nahrávka obsahuje jen pár základních cviků na protažení - hlavně pro ilustraci, jak všímavý pohyb vypadá.

Hlavní aspekty praxe jsou:

- pozornost zaměřená do těla
- překračování automatických reakcí (zpomalení)
- nácvik trpělivosti

TIP:

- Můžete jej aplikovat na cvičení - cviky které sami používáte a osvědčily se Vám.
- Níže posílám sestavu cviků, které děláme v rámci živého tréninku
- Také doporučuji chodit 1 týdne na lekce jógy nebo thai-chi, kde jde krásně tyto principy všímavého pohybu uplatňovat.