



Vzdělávání srdce a mysli

MINUTOVÉ PRAXE

Tyto minutové praxe lze provádět mnohokrát denně. Zvláště pokud jste vystaveni stresovým situacím může být velmi prospěšné se na okamžik zastavit a věnovat se některé z uvedených praxí.

Dokonce i pouhá minuta na provedení jedné z praxí může být velmi užitečná, abyste načerpali energii a vrátili se do své vnitřní zóny odolnosti.

Pokud chcete, můžete si nastavit stopky, použít hodinky, nebo prostě jen odhadnout jednu minutu pro praxi.

Kterékoli praxi se můžete věnovat i déle než jednu minutu a jednotlivé praxe můžete libovolně kombinovat a provádět během jedné pauzy.

Minutová praxe zaměření pozornosti na dech

Pro zklidnění těla a přípravu na praxi věnujte 10–20 vteřin uzemnění.

Upravte pozici svého těla tak, abyste se cítili pohodlně a dokázali zároveň skrze své tělo vnímat pevnou podporu země. Zaměřte pozornost na svůj dech a zůstaňte přitom zcela uvolnění.

Pokud chcete, můžete si při nádechu říkat: „Nadechuji“ a při výdechu: „Vydechuji.“

Proveďte tři až pět cyklů dechu.

Pokud se vám nepodaří udržet pozornost na dech, jednoduše svoji mysl přiveďte zpět, jakmile si rozptýlení uvědomíte.

Na konci cvičení pozorujte, co se děje uvnitř vás.



Minutová praxe zaměření pozornosti na dech

Pro zklidnění těla a přípravu na praxi věnujte 10–20 vteřin uzemnění.

Upravte pozici svého těla tak, abyste se cítili pohodlně a dokázali zároveň skrze své tělo vnímat pevnou podporu země. Zaměřte pozornost na svůj dech a zůstaňte přitom zcela uvolnění.

Pokud chcete, můžete si při nádechu říkat: „Nadechuji“ a při výdechu: „Vydechuji.“

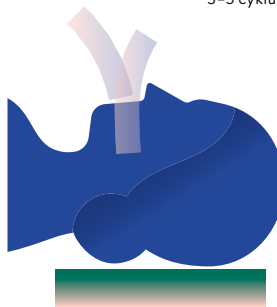
Proved'te tři až pět cyklů dechu.

Pokud se vám nepodaří udržet pozornost na dech, jednoduše svoji mysl přiveďte zpět, jakmile si rozptýlení uvědomíte.

Na konci cvičení pozorujte, co se děje uvnitř vás.



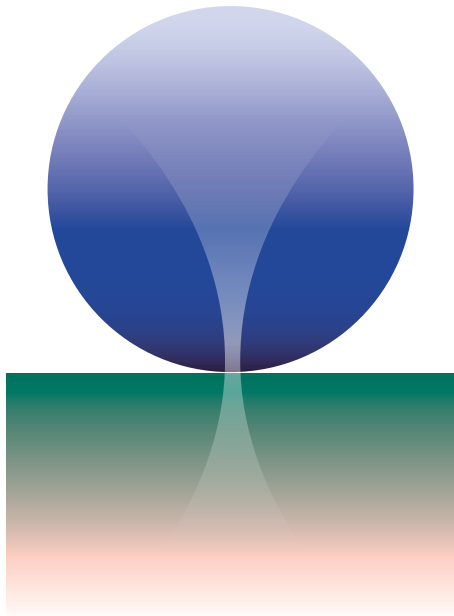
3–5 cyklů



Minutová praxe uzemnění

Změňte polohu svého těla nebo vytvořte kontakt těla s nějakým předmětem, o kterém si myslíte, že vás může více uzemnit.

Pozorujte pocity uvnitř sebe. Pokud si všimnete v určité části těla příjemných nebo neutrálních fyzických pocitů, zaměřte na danou část těla nebo na daný fyzický pocit pozornost přibližně po dobu 10–15 vteřin.

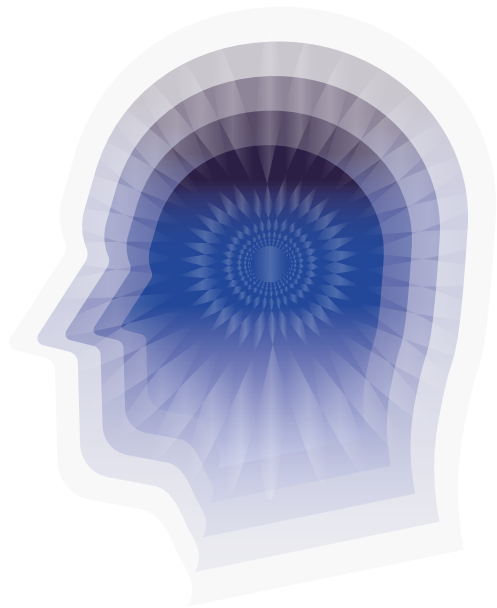


Minutová praxe pozorování mysli

Upravte polohu svého těla tak, abyste se cítili pohodlně, a věnujte se 10–20 vteřin uzemnění (všimněte si toho, jak je vaše tělo podporováno) nebo provedte využití zdrojů (vzpomeňte si na něco, co vám navozuje příjemné pocity nebo pocit bezpečí).

Nechte svoji mysl spočívat a pozorujte, co v ní vyvstává. Všimněte si myšlenek, fyzických pocitů a emocí a pozorujte, jak přicházejí a odcházejí, aniž byste se jimi nechávali unášet. Pokud se necháte nějakou myšlenkou či emocí unést, jednoduše se vraťte k pouhému pozorování.

Po přibližně 40 vteřinách praxi ukončete a všimněte si svých pocitů uvnitř sebe.



Minutová praxe využití zdrojů

Myslete na vnitřní, vnější nebo imaginární zdroj, který ve vás vyvolává příjemnější pocity, pocit bezpečí, nebo větší pohodu.

Přiveďte tento zdroj do své mysli velmi živě (s konkrétními fyzickými pocity, je-li to možné) na dobu přibližně 20–30 vteřin.

Pozorujte, co cítíte uvnitř sebe. Pokud si někde v těle všimnete příjemného nebo neutrálního fyzického pocitu, zaměřte pozornost na danou část těla nebo na daný fyzický pocit přibližně po dobu 10–15 vteřin.