

Pozorování a uvolňování napětí těla

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Teorie citové vazby
Cíl aktivity:	Cílem této aktivity je zvýšit uvědomění si napětí, které se kumuluje v různých částech těla, a jeho uvolnění pomocí dechových cvičení
Cílová skupina:	rodiče
Doba trvání:	10 minut
Popis:	<p>Než začnete s cvičením:</p> <p>Schopnost soustředit se na sebe, zaznamenávat pocity v těle, vnímat vznik napětí v různých částech těla. To vše jsou velmi důležité schopnosti.</p> <p>První a nejdůležitější krok je změřit vaši úroveň stresu, vaše aktuální potřeby a neustále směřovat vaši pozornost na váš dech. Vaše napětí může být obvyklé do té míry, že si jej přestanete uvědomovat a zahrnete jej do každodenní rutiny. Pouze neustálá pozornost vám umožní zaznamenat tyto pocity a objevit místa, kde se stres hromadí.</p> <p>Kontakt s tělem - objevení napětí - vám také umožňuje zpozorovat vaše potřeby - přímo u zdroje, soustředěním se na tyto pocity. A nebo vám dech umožní uklidnit vaše myšlenky a zastaví jejich hromadění, což může být příčinou vysoké úrovně vašeho stresu. Techniky uvědomění těla vám pomohou neustále směřovat pozornost: zúžit, pokud se soustředíte pouze na určitou část těla nebo ji naopak rozšířit, pokud směřujete svou pozornost na celé tělo. Proces soustředění se na vaše tělo je ve výsledku více fungující (tak, jako dítě, pokud je pozorováno, zvažní a bere to v potaz).</p> <p>Všechny techniky založené na uvědomění byly ověřeny a vedou ke snížení úzkosti a stresu a ke zlepšení kvality spánku a nálad. Umožní vám soustředit se na přítomný okamžik a vynechat analýzy (především ty kritické), které jsou nahrazeny neutrálním pozorováním bez příliš hlubokého následování.</p>



Nyní začněte s cvičením:

Krok 1: Otestujte úroveň napětí

1. Zastavte se tam, kde jste. Můžete zavřít oči a upněte svou pozornost ke svému tělu.
2. V jaké jste pozici? Jaká je úroveň vaší relaxace či napětí? Cítíte se jako těstoviny, které byly právě vysypány ze sáčku nebo ty převažené? Případně, kde cítíte vaše napětí?

Můžete vyzkoušet specifická místa, kde se napětí většinou hromadí:

- čelisti
- šíje / krk
- paže
- páteř
- dolní část zad / bedra

3. Co se stane s napětím, když jej zpozorujete? Zkuste pozorovat toto napětí po dlouhou dobu

Krok 2: Uvolněte napětí skrz dech

1. Jakmile napětí zpozorujete někde ve vašem těle, zkuste směřovat váš dech na toto místo - představte si proud vzduchu směřující tímto směrem.
2. Když vydechujete, zkuste to prodloužit (s každým nádechem) alespoň o trochu. Například si můžete představit, že vyfukujete balón tak, že trochu zmáčknete ventilaci a prodloužíte tak čas vyfukování vzduchu.
3. Opakujte 5x-10x a poté sledujte, jaký mělo cvičení efekt na postihnuté místo s nahromaděným napětím.

Reflexe:

Jak se cítíte po tomto cvičení? Jak se cítí vaše tělo? Cítíte nějaké napětí? Pokud ano, kde se ve vašem těle nachází? Nebo možná cítíte určitou úlevu? A jak je na tom vaše mysl? Zkuste pojmenovat emoce, které právě prožíváte. Jste šťastní, smutní, ustaraní či nadšení? Zkuste vyjmenovat tolik emocí, které v sobě naleznete. Jak myslíte, že pro vás toto cvičení může být přínosné? Zkusili jste doteď nějaké dýchací cvičení? Po jakou dobu? A fungovalo to? Pokud ne, zamyslete se nad jinými dýchacími cvičeními, které můžete vyzkoušet. Co podle vás mohou být výsledky těchto cvičení v krátkém a dlouhém období?