

Všímavé skenování těla

Oblast:	tělo a smysly
Metodologie:	Mindfulness
Cíl aktivity:	Cílem této aktivity je naučit se číst a využívat tělo jakožto nástroj pozornosti a řízení emocí
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<p>Tato technika je občas nazývána “cesta skrz tělo”, jelikož je pozornost směřována na různé části těla, pouze na jednu v daném okamžiku, a končí uvolněním pozornosti směrem na celé tělo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Začněte toto cvičení tak, že se posadíte pohodlně na židli, s narovnanými zády a chodidly položenými na zemi. Další možností je poloha v leže na břichu s mírně rozkročenýma nohama po stranách, dlaněmi nahoru. 2. Jemně zavřete oči a přeneste svou pozornost na kontakt mezi částmi vašeho těla a židlí, matrací či zemí. 3. Jakmile se cítíte pohodlně, vaše oči jsou zavřené a mysl již není zatížena myšlenkami týkající se toho, co jste dělali před zavřením očí, začněte směřovat svou pozornost na vaše chodila a začněte je cítit. Soustřeďte se na kontaktní body, teplotu a jejich polohu v prostoru. Všimněte si každého pocitu ve vašich chodidlech přesně takového, jaký v danou chvíli je. 4. Poté přesuňte svou pozornost na vaše nohy a, stejně jako před chvílí, se plně soustřeďte na každý pocit v této části těla. Těžkost, lehkost, napětí, teplo, kontakt či svědění. Kdykoliv se setkáte s nějakým pocitem, pouze ho pozorujte, aniž byste se s ním snažili bojovat. A to i v případě, že je nepříjemný. 5. Nyní se přesuňte k vašim zádům. Také v této části vaše těla zajisté pociťujete nějaké vjemy, jež jsou příjemné, nepříjemné či neutrální. Pojďte poznávat vaše záda se zvědavostí. Pozorujte, jak se pocity mění v rámci různých podpurných bodů vašeho těla. Snažte se zaznamenat, zda pociťujete nějaké napětí, bolest či pocity relaxace. 6. Následně přesuňte svou pozornost k rukám a pažím a objevujte veškeré vjemy v těchto částech těla se zvědavostí a bez jakéhokoliv soudu. Nezapomeňte udržovat zvědavý přístup. 7. Pokračujte nasměrováním vaší pozornosti k břichu a hrudníku a pozorujte vjemy, které jsou způsobeny vzduchem, který vchází do vašeho těla a poté vaše tělo opouští. 8. Pozorujte se zvědavostí pohyb vašich žeber, pohyby vaší membrány. Zároveň také pozorujte pocity spojené s neustálým pracováním vnitřních orgánů: srdce, žaludku a střeva.



9. Na hrudi a v břichu možná můžete zaznamenat pocity spojené s emocemi jako jsou radost, úzkost či zloba. Pokud tomu tak je, pouze si uvědomte tyto pocity, pozorujte je, jako by byly promítány na obrazovce.
10. Nyní přesuňte svou pozornost k **hlavě**. Pozorujte pocity na vaší kůži na hlavě a poté vnímejte váš obličej: **čelo, oči, tváře, nos, ústa, bradu a uši**. Zůstaňte otevření a zvědaví ke všem pocitům, které zaznamenáte.
11. V neposlední řadě rozviňte svou pozornost a zkuste naslouchat celému svému tělu jako jedné velké buňce. Vnímejte vaše tělo jako celistvé a pokud bude vaše mysl vyrušena, jednoduše se vraťte k naslouchání vašeho těla a jeho živosti, dýchání a pulsování.
12. Na závěr, vnímejte prostředí okolo vás a jakmile budete připraveni, s hlubokým nádechem jemně otevřete oči.

Reflexe:

V rámci této aktivity se učíte naslouchat svému tělu bez jakékoliv fyzické aktivity; místo toho něco přijímáte nebo sbíráte. Často věnujeme pozornost našemu tělu pouze tehdy, pokud potřebujeme něco dokázat, když je před námi nějaký výkon nebo pokud se po nás něco žádá. Toto cvičení vám také pomáhá nahlížet jiným způsobem na bolest, ať už fyzickou či emocionální, budovat nereaktivní postoj ke konfliktům či úplně se boji vyhýbat. A zároveň nás toto cvičení učí naslouchat, být zvědavý a nesoudit.

Zdroj:

Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.