

Meditace hory

Oblast:	emoce
Metoda:	Mindfulness
Cíl aktivity:	Cílem je rozvinout schopnost pozorování emocí bez toho, abyste se s nimi identifikovali a cítili se přehlceni.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Délka:	10 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Můžete začít cvičení v sedě s chodidly ne zemi a vzpřímenými zády. 2. Zavřete oči a nechte svou mysl zpomalit. Zaměřte se na svůj dech na dobu 1-2 minut. 3. Pak zaměřte svou pozornost na svá chodidla a nohy, uvědomte si jejich tíhu, a jak se dotýkají země. S každým výdechem si představte, jak jsou čím dál těžší, pevně zakotvené v zemi. 4. Teď svou pozornost přesuňte na svá záda a hlavu, a s každým nádechem si představte, že se vaše tělo zvedá k nebi, vaše záda se natahují vzhůru. 5. Teď se zaměřte na celé své tělo: při výdechu cítíte pevnou základnu, která klesá k zemi, při nádechu cítíte záda a hlavu, jak jsou jemně zvedány nahoru. 6. Skrze tyto pocity si představte, že jste horou, pevnou a těžkou směrem dolů, majestátní směrem nahoru. S představou chvíli zůstaňte. 7. Teď si představte, že na povrch hory přijde jaro: představte si pestré barvy, shon probouzejících se zvířat v lese, tající led v teplých paprscích slunce. Představte si, že jaro pozorujete z pohledu hory: přecházející fenomén, který je možné seshora vidět, a který nemá vliv na polohu hory. 8. Teď si představte, že přišlo léto. Horko slunečných dnů je někdy přerušeno deštěm. Představte si bouřku, která třese kameny a oblaka, která zatmívají oblohu. Potom také pozorujte období léta z pohledu hory: prociťte pevnost jejích základů a podívejte se z vrchu, jak období ustupuje. 9. Představte si, že přichází podzim. Temné mlhy a první zimní dny, které promění barvu listů na žlutou. Také pozorujte období jako pomíjivé z pohledu hory. Období, které zabarví povrch, ale nepohne se základy a nezmění esenci hory. 10. Konečně, představte si příchod zimy, temnota a ticho. Pozorujte pocity, které období přináší, ale pak, vzpomeňte si, že vše pozorujete s perspektivy hory: dokonce i zima je pomíjivá a nemůže ovlivnit pevnost hory.



	<ol style="list-style-type: none">11. A teď si představte, že roční období reprezentují naše emoce: od těch nejpříjemnějších k nejméně příjemným, kterých se bojíme nejvíce. Místo identifikace s emocemi, můžeme si zkusit podívat se na ně z pohledu hory: všechny emoce jsou přechodné vjemy a nemohou změnit esenci toho, kdo jsme.12. Chvíli tuto metaforu reflektujte, uvažujte, jak ji můžete přenést do vašeho života. Pak přejděte zpátky ke svému dechu, a až budete připraveni, otevřete oči.
Reflexe:	Metafora hory pomáhá změnit perspektivu s níž nahlížíme na naše emoce: místo toho, abychom s nimi bojovali nebo se jich obávali, můžeme se je naučit pozorovat zakotvení v pocitech pevnosti a majestátnosti, které nám proudí tělem.
Zdroj:	Fleming, J. E., & Kocovski, N. L. (2013). <i>The mindfulness and acceptance workbook for social anxiety and shyness: Using acceptance and commitment therapy to free yourself from fear and reclaim your life</i> . New Harbinger Publications.