

Meditace zaměřená na pozornost

Oblast:	tělo a smysly
Metoda:	Meditace
Cíl aktivity:	Ztišit myšlenky neklidné mysli. Zaměřit se na přítomný okamžik.
Target group:	rodiče lektoři dospělých
Délka:	5 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vyberte si místo, kde nebudete rušeni po příštích 5 minut. 2. Pohodlně se posaďte (na zemi v pozici lotosového květu nebo si vyberte židli) se vzpřímeným trupem. 3. Zavřete oči a jen dýchejte. Soustřeďte se na svůj dech. Může se vynořit mnoho myšlenek. Nechte je být a nechte je jít tím, že se zpátky zaměříte na svůj dech. 4. Počítejte pozpátku od 7 do 1, a dýchejte zhluboka, zatímco si v duchu budete říkat “nádech 7- výdech 7, nádech 6- výdech 6, ..., nádech 1- výdech 1”. 5. Najděte klid a nechte jej, ať vás na pár minut naplní. Zavřete oči a soustřeďte se na přirozené dýchání. 6. Otevřete oči.
Reflexe:	Jakákoliv vaše aktivita, které věnujete svoji plnou pozornost, je meditace.
Zdroj:	<p>Matko K., & Sedlmeier P., (2019). What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. <i>Front. Psychol.</i>, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276</p> <p>Sharma H., (2015). <i>Meditation: Process and effects</i>. <i>Ayu.</i> Jul-Sep; 36(3): 233–237.</p>