

Uklidňující dotek

Oblast:	tělo a smysly
Metoda:	Neurověda
Cíl aktivity:	Cílem cvičení je uvědomit si uklidňující efekt, který má dotek.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Délka:	10 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posadte se do pohodlné pozice se vzpřímenými zády a s chodidly pevně na zemi. Zavřete oči a přiveďte pozornost k Vašemu dechu a na chvíli zpomalte. 2. Potom přesuňte Vaši pozornost na Vaše ruce. Naslouchejte pocitům, které přicházejí z vašich prstů, dlaní a hřbetů rukou. 3. S každým prstem trošku zahýbejte a všimněte si, co při pohybu pociťujete. 4. Představte si, co všechno Vaše ruce umí: jak by vypadal Váš život bez rukou? Po tomto uvědomění přiveďte svou laskavost a pozornost k Vaším rukám a představte si, že jim šeptáte: "Děkuji." 5. Nyní pomalu přesuňte jednu ruku na svou hrud' 6. Zaměřte se na pocit z pohybu Vaší hrudi, který vytváří Váš dech. Rytmičké stoupání a klesání. Možná můžete Vaší rukou cítit i tlukot srdce. Pozorujte, jaké pocity ve Vaší hrudi tento kontakt vyvolává, Váš něžný a jemný dotek. 7. Přiložte svou ruku na svou tvář a zkoumejte Vaši pokožku a rysy svými prsty. Možná budete mít tendenci zůstat u nedostatků, ale jednoduše zkuste zůstat zvědaví a zkoumejte každý pocit, jako byste ho cítili poprvé. 8. Poté změňte záměr svého dotyku z průzkumného na pečující. Můžete změnit tlak, rychlost či intenzitu svého dotyku: představte si, že své čelo, tváře a bradu hladíte s láskou. 9. Nyní položte svou ruku na koleno a zaměřte pozornost na své tělo. Všimněte si každé části Vašeho těla a případné tenze, těžkosti nebo bolesti. 10. Poté svou ruku položte na bolavé místo s péčí a přijetím. Nechte svou ruku na tomto místě a nechte její bravu a delikátnost absorbovat do kůže. 11. Nechte svou ruku, ať se postará o sužovanou část Vašeho těla. 12. Nakonec svou ruku položte opět na koleno, zaměřte pozornost na svůj dech, po chvíli se nadechněte zhluboka a otevřete oči.
Reflexe:	Tohle cvičení pomáhá reflektovat fyziologický efekt dotyku, hlavně pak uklidňující účinek, který může mít. Díky uvědomění tohoto účinku pak můžeme používat dotek jako nástroj k regulaci našich emocí.



Zdroj:

Irons, C., & Beaumont, E. (2017). *The compassionate mind workbook: A step-by-step guide to developing your compassionate self*. Robinson.