

## Zklidňující dechové cvičení

Oblast:	tělo a smysly
Metoda:	Mindfulness
Cíl aktivity:	Cílem cvičení je naučit se používat dech, abychom mohli pozorovat naši mysl a navodit stav zklidnění.
cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Délka:	10 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Najdeme si pohodlnou pozici, abychom mohli položit obě chodidla na zem a aby naše záda mohla zaujmout vzpřímenou, ale uvolněnou pozici.</li> <li>2. Až se cítíme pohodlně a stabilně, můžeme, pokud je to možné, zavřít oči.</li> <li>3. Začneme s přesunutím pozornosti na proud našeho dechu, dovnitř a ven. Můžeme jej pozorovat bez toho, abychom na něm cokoli měnili nebo opravovali. Jednoduše zůstáváme v kontaktu s naším dechem.</li> <li>4. Naslouchejme se zájmem, jak náš dech klesá do našeho těla. Soustředíme se na naše břicho a hrudník, jak se zvedají a klesají. Nechme vzduch proudit až na dno plic.</li> <li>5. Když vydechujeme, všimněme si, jak naše břicho klesá a trochu se na konci zatne. Cítíme svaly pod žebry, jak se pohybují s každým dechem.</li> <li>6. Jak pozorujeme jak se naše břicho zvedá a klesá, nechme dech, ať si najde svůj přirozený rytmus a směr.</li> <li>7. S každým nádechem se pojdme zaměřit na naše tělo, a s každým výdechem si představme, jak se celé naše tělo uvolňuje.</li> <li>8. Nyní začněme každý výdech zpomalovat a prodlužovat a nechme náš dech, ať se naladí do pomalého a klidného tempa. Nadechněme se během tří vteřin, pokusme se na chvíli zastavit, a pak vydechněme během dalších tří vteřin a opět se zastavme, tentokrát na o chvíli delší dobu. Pokud je to možné, prodlužme tento rytmus na čtyři vteřiny pro každý nádech a každý výdech potom na pět vteřin.</li> <li>9. Nechme s jemností tento rytmus udržet, užijeme ho jako průvodce a rytmus. Kdykoliv se naše mysl rozhodne následovat myšlenky, představy nebo k rozptýlení, můžeme si s jemností připoenout, že tohle je pro naši mysl přirozené; a hned po našem posledním nádechu se pokusme naši pozornost zpátky zaměřit na uklidňující tempo našeho dechu.</li> <li>10. Let's keep our attention on this calming rhythm of breathing as much as we can, feeling each inhalation descending along the</li> </ol>



	<p>lungs, noting the abdomen that rises and falls and having the perception of the release of air during exhalation.</p> <p>11. After practising this type of breathing with a calm and slow pace for a few minutes, let's exhale and let this exercise go, bringing our body back to the environment, opening our eyes and returning to the present experience.</p>
<p>Reflection:</p>	<p>This practice is an invitation to find a moment of tranquillity during the breathing experience, from which it is possible to observe the comings and goings of the mind. This tranquillity involves the activation of the parasympathetic nervous system and has a calming and relaxing effect. For some people it can be difficult at first to indulge in listening to their breath, so we suggest starting with short sessions and feeling free to keep your eyes open.</p> <p>There are also numerous apps that can help you tune into slow breathing rhythm.</p>
<p>Source:</p>	<p>Irons, C., &amp; Heriot-Maitland, C. (2021). Compassionate Mind Training: An 8-week group for the general public. <i>Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice</i>, 94(3), 443-463.</p>