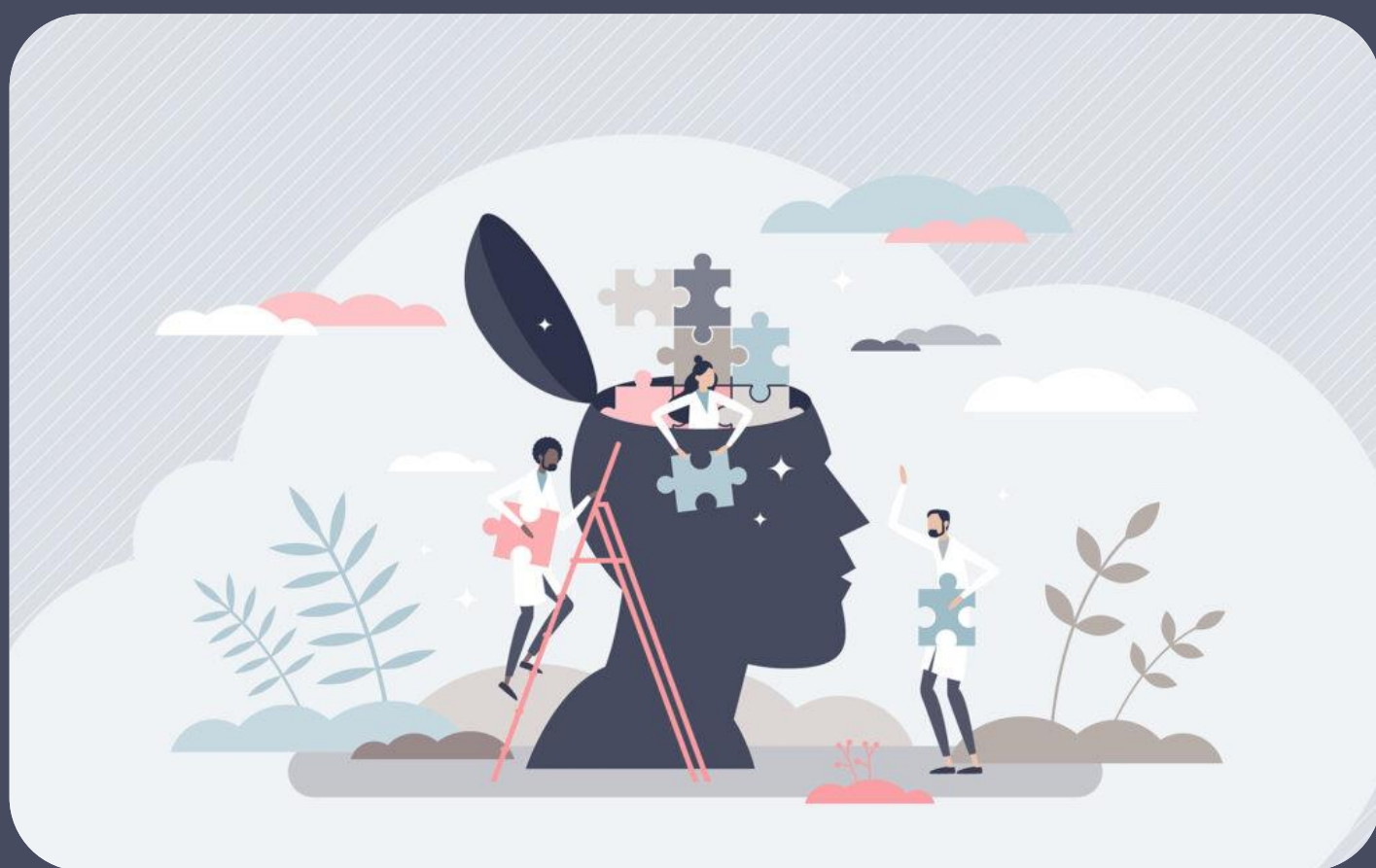


Praktický průvodce mindfulness pro rodiče



OBSAH

Inspirativní příběh	2
Úvod	5
Co je mindfulness?	6
Přínosy Mindfulness	8
Všímavé rodičovství	9
Význam praxe	11
Kde začít?	13
Cvičení	13
Všímavé dýchání	13
Všímavost těla: skenování těla a meditace při chůzi	13
Skenování těla	14
Meditace při chůzi.....	15
Zdroje	16

Zřeknutí se odpovědnosti: Podpora Evropské komise na vydání této publikace nepředstavuje schválení obsahu, který odráží pouze názory autorů a Evropská komise nemůže nést odpovědnost za jakékoliv použití informací v nich obsažených.

Inspirativní příběh

Mnoho lidí na celém světě objevilo výhody mindfulness. V současné době se profesionálové z oblasti sportu a zábavy, a dokonce i političtí představitelé, naučili zvládat stres, úzkost a negativní emoce prostřednictvím každodenního cíleného cvičení mindfulness a/nebo meditace.

Mindfulness v životě matky

Když bylo dceři 1,5 roku, začala každý den chodit do školky a já se po mateřské dovolené konečně mohla vrátit do práce.

Byla jsem šťastná už jen při pomýšlení, že se vrátím ke své práci. Měla jsem svou práci ráda a musím přiznat, že jsem se doma cítila trochu unavená mateřskými povinnostmi, takže mi připadalo, že návrat do práce, i když náročný, mi zároveň umožní odpočinout si od každodenní domácí rutiny.

Ve skutečnosti se rychle ukázalo, že mě nové povinnosti spojené s péčí o 18měsíční dítě začaly zahlcovat.

V práci jsem trávila 8 hodin denně, a navíc jsem musela cestovat. Přímo z práce jsem běžela vyzvednout dceru ze školky. Pak domů a tam mne čekala rutina každodenních povinností. Manžel podepsal pracovní

smlouvu a odjel z pracovních důvodů do cizí země, takže jsem na všechno byla sama.

Dcera měla problémy s adaptací na školku a špatně spala. Slovo, které jsem od ní v té době slyšela nejčastěji, bylo „ne“. Dcera odmítala jíst, co jsem jí připravila, nechtěla se ráno oblékat, měla jsem dojem, že ji všechno rozčiluje a při každé příležitosti dostávala záchvaty vzteku. To vše mělo rychle zničující dopad na mou pohodu.

Počáteční radost z návratu do práce rychle vyprchala. Ráno jsem se probouzela unavená a s bolestmi.

Stále mě více a více bolela šíje a záda. Měla jsem potíže nést v náručí svou téměř dvanáctikilovou dceru, když jsem například ráno rychle vybíhala ze čtvrtého patra.

Situace byla stále intenzivnější a také jsem se cítila stále hůře.

Nakonec jsem měla pocit, že už toho mám dost. Neustále jsem sahala po lécích proti bolesti, abych si ulevila od bolesti páteře a krku. Snila jsem o masáži bolavých zad, ale nemohla jsem si na ni najít ten správný čas.

A pak mi jedna moje kamarádka ze skupiny na Facebooku řekla, že jí mindfulness hodně pomohl, když byla v podobné situaci. Pojem „mindfulness“ jsem neznala, ale rozhodla jsem se to vyzkoušet. Kamarádka mi poslala odkaz se cvičením na záznam skenování těla. Naštěstí jsem cvičení mohla provádět sama doma, vleže v posteli.

Zpočátku se to zdálo opravdu obtížné. Nemohla jsem přestat přemýšlet. Hlavou se mi honily myšlenky, přemýšlela jsem, co jsem zapomněla koupit nebo jaký účet musím vyřídit nebo že musím koupit dceři svačinu, aby si ji zítra vzala s sebou do školky. Chvíli trvalo, než se mi přestaly hlavou honit myšlenky a naučila jsem se zastavit a soustředit pozornost na své tělo.

Začala jsem praktikovat mindfulness při každodenních činnostech, např. při mytí

nádobí, vaření, úklidu. Namísto přemýšlení o tom, co musím nebo bych měla udělat, jsem se soustředila na „tady a teď“ a na konkrétní činnost, kterou jsem právě dělala. Mindfulness se tak stalo pravidelnou činností. Cvičení provádím každý den. Začala jsem také praktikovat mindfulness, když jsem v pohybu.

Po nějaké době cílevědomého praktikování mindfulness jsem začala pociťovat ještě více blahodárných účinků. Jednou jsem například během večerního sezení mindfulness cítila, jak se mi uvolnilo napětí v krku. Byla to zvláštní a intenzivní úleva.

Po několika týdnech cvičení mindfulness jsem pozorovala, že se moje pohoda zlepšila. Snadněji jsem se soustředila, lépe jsem si pamatovala věci v práci a mohla jsem přestat brát léky proti bolesti, protože mé tělo už nebylo bolavé a napjaté. Také jsem si všimla, že mám větší trpělivost s dcerou a našla jsem účinnější způsoby, jak zvládat náročné situace.

*Story gathered during interview, Poland, by
Fundacja Understanding*

Amy Ratcliffe, autor knihy "Jedi Mind"

„Jakmile jsem začala praktikovat mindfulness, byl to jeden z těch momentů, které mi otevřely oči: „Proč jsem to nedělala celou dobu?“. To, že si na přítomnost vyhradím minutu, hodinu nebo cokoli jiného, ovlivňuje mé celkové

chování i mimo čas, který jsem věnovala cvičení mindfulness. Znamená to například, že se dokážu monotónně soustředit při psaní a že se dokážu rychleji zbavit reakcí, protože jsem se naučil rozpoznávat a označovat své emoce.

Zdroj: <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/celebrities-who-practice-mindfulness?slide=905932f2-5ed7-4087-a1d1-2e2100b83bab#905932f2-5ed7-4087-a1d1-2e2100b83bab>

Úvod

Drazí rodičové,

V této části vás zveme, abyste se dozvěděli více o „Mindfulness“ – psychologickém procesu, který spočívá v tom, že si uvědomujete prožitky probíhající v přítomném okamžiku bez předsudků. Praktikování „všímavého rodičovství“ znamená věnovat nesoudící a nereagující pozornost každému okamžiku interakce s dětmi a lépe si uvědomovat potřeby dítěte i ty vaše.

Níže je popsáno, co je a co není mindfulness, a je kladen důraz na vědeckou literaturu, která se věnuje prokázání příznivých účinků mindfulness při odstraňování rodičovského stresu. Dále zde najdete seznam návrhů jako jsou praktické tipy a doporučení, které můžete sami praktikovat a zjistit, zda je mindfulness něco, co můžete zvážit, zda přijmete do svého každodenního života.

Doufáme, že se vám tato kapitola bude příjemně číst a bude vám zdrojem inspirace, která vám umožní experimentovat a vyzkoušet si ukázková cvičení uvedená na konci kapitoly. Procvičování těchto aktivit vám pomůže dosáhnout hlubší úrovně porozumění procesů ve vašem mozku, které souvisejí se stresem a rodičovstvím.

Pokud to zkusíte poprvé, může se vám zdát cvičení náročné, ale nestresujte se tím, protože je to normální a stává se to často, když zkusíte něco nového a neznámého. Zkuste zůstat u této drobné míry nepohodlí a zkoušejte to tak dlouho, dokud to nezvládnete, nebo prostě zkuste jinou aktivitu, která by vám mohla vyhovovat lépe.

Vyzýváme vás také, abyste si přečetli všechny kapitoly a podkapitoly tohoto modulu a získali ucelené a komplexní porozumění pojmu „pohoda“.

Co je mindfulness?

Mindfulness se zrodil ze zájmu Jona Kabat-Zinna o východní disciplíny, jako je jóga a meditace. Během tichého meditačního ústraní přišel na myšlenku spojit odvěkou zkušenost meditačních technik se západními vědeckými a psycho-edukačními aspekty, aby navedl pacienty s chronickou bolestí k tomu, jak zvládat jejich utrpení. V roce 1979 proto ve spolupráci s vedoucím interního oddělení lékařského centra Worcesterké univerzity založil v Bostonu (Massachusetts) první kliniku pro snižování stresu založenou na pěstování mindfulness.

Mindfulness vychází z meditace vipassana, jedné z nejstarších indických meditačních technik. Ve staroindickém jazyce znamená „vidět věci do hloubky, takové, jaké skutečně jsou“. Kabat-Zinn definoval mindfulness jako „uvědomění, které vzniká při věnování pozornosti určitým způsobem: záměrně, okamžik po okamžiku a bez předsudků“.

Cílevědomá pozornost znamená bojovat proti přirozené tendenci vaší mysli bloudit a neustále se nechat unášet vizuálními nebo sluchovými, emocionálními nebo smyslovými podněty. Vaše mysl je zejména přitahována k domýšlení toho, co se v našem životě „děje špatně“ nebo co by se „mohlo pokazit“, takže většinu života strávíme ulpíváním na bolestných zážitcích a podnětech. Další automatickou tendencí lidské povahy je obsedantně myslet na budoucí čas. Na to, co by se mohlo stát, plánovat nebo se připravovat na nejhorší scénáře.

Jinými slovy, naše myšlenky a vnitřní život se téměř nikdy nezaměřují na přítomný okamžik. Minulost je však pryč a budoucnost není daná. To, co skutečně máme, je přítomný okamžik, a tím, že ho plně neprožíváme, přicházíme o možnost plně vstřebat zážitky, které se dějí právě teď, a také přicházíme o příležitost růst a sdílet tyto vzácné okamžiky s lidmi kolem nás.

A konečně, mindfulness je o pozorování tady a teď, bez jakýchkoli předsudků a hodnocení nebo nálepkování a filtrování toho, co se právě děje. Jinými slovy, všímavost je proces rozvíjení zvědavého postoje k životním zkušenostem: je to způsob, jak se naučit ocenit to, co se děje ve vás i mimo vás tak, jak to je bez soudu a kritiky.

Opakem bdělosti je bezmyšlenkovitost, která vzniká například tehdy, když:

- Se nám někdo představí, a vy zapomenete jeho jméno
- Si nepamatujete, proč jste právě vešli do kuchyně
- Jíte, i když nemáte hlad
- Jedete hodinu po dálnici, aniž byste si to vůbec pamatovali

Při těchto příležitostech jste ustaraní, neuvědomujete si své myšlenky, pocity ani jednání, a proto reagujete jako na autopilota. Když se zastavíte a opravdu se zamyslíte, je až podivuhodné, jak často ve svém životě jednáte za stavu bezmyšlenkovitosti!

Než se dostaneme k podrobnostem všímavosti určené pro rodičovství, podívejte se, co mindfulness není.

Mindfulness není:

- Relaxační technika: uvědomění si toho, co prožíváte, je všechno, jen ne relaxace. Umožňuje vám však být méně překvapeni pocity, které se objevují v každé situaci, a proto se stanete méně reaktivní vůči vašim vnitřním procesům, jako jsou myšlenky a emoce.
- Výslovně náboženská praxe: mohou ji praktikovat všichni jedinci. Ti, kteří patří k náboženskému společenství, i ti, kteří k němu nepatří.
- Únik od bolesti: díky mindfulness a přijetí se budete cítit lépe, ale není předurčena k tomu, aby sloužila pouze jako prostředek ke zmírnění bolesti.
- Technika: mindfulness je způsob života, životní styl, čočka, skrze kterou se můžete rozhodnout vstřebávat život a to, co se v daném okamžiku děje.

Každý z vás je na jiné úrovni uvědomění a všichni se můžete cvičením zlepšovat. Jediné, co skutečně potřebujete, je osobní odhodlání a zodpovědnost za změnu životního stylu. Kdykoli během dne se můžete zastavit, soustředit se a uvědomit si, co se kolem vás skutečně děje, pozorovat a zkoumat své pocity. Třeba se obáváte budoucnosti, svírá se vám žaludek a ztrácíte to, co se děje právě teď. Jakékoli uvědomění si přítomného okamžiku může být příležitostí k tomu, abyste vstoupili do stavu větší pozornosti a útěchy od automatických mentálních funkcí, které mají tendenci se přepracovávat a vytvářet napětí.

Přínosy Mindfulness

Existuje nespočet příběhů lidí, kterým cvičení mindfulness přineslo úžasné výhody, a to natolik, že mnoho výzkumníků věnovalo své úsilí zkoumání přínosů cílevědomého pěstování mindfulness.

Dle výsledků mnoha studií se ukázalo, že všímavost je účinná i jako technika léčby psychických poruch jako jsou úzkosti, deprese, poruchy příjmu potravy, záchvaty paniky, a v obtížných životních situacích jako je ztráta blízké osoby, rozchod, problémy ve vztazích, stres a rodičovské vyhoření. Zejména pro lidi trpící vysokou mírou stresu se meditace jeví jako prospěšná. Pomáhá zmírnit zlé myšlenky, sebekritiku a zůstat ve spojení s daným okamžikem.

Bylo vědecky prokázáno, že meditace fyzicky mění lidské tělo, snižuje hladinu kortizolu, stresového hormonu spojeného s imunodepresí, a zlepšuje reakci imunitního systému. Například Davidsonova studie z roku 2003 prokázala vliv meditační praxe na imunitní systém měřeními elektroencefalografické aktivity a imunologické reakce na vakcínu proti chřipce u dvou skupin: skupiny dobrovolníků zapsaných do kurzu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) a skupiny dobrovolníků na čekací listině. U první skupiny byla pozorována zvýšená aktivace levé přední kůry čelního laloku. To je oblast obecně spojovaná s dobrou náladou. První skupina navíc vykazovala větší odezvu na vakcínu.

Meditace také mění mozek. Neuroplasticita je způsob, jakým se mozek mění v důsledku našich zkušeností, a studie Lazara z roku 2005 zjistila, že zkušení meditující mají silnější mozkovou kůru v oblastech zpracování emocí, pocitů a myšlenek než nemeditující. Následné studie zjistily, že mozek se po čtyřech týdnech každodenní meditace mění i v dalších oblastech, jako je bílá hmota a přední cingulární kůra, která je zodpovědná za seberegulaci. Jiné studie zjistily změny v hustotě šedé hmoty a počtu nervových buněk v hipokampu po 8 týdnech účasti na protokolu MBSR. Další studie Luderse a jeho kolegů z roku 2009 zjistila, že zkušení meditující mají větší objem buněk v levé prefrontální kůře, což je oblast zodpovědná za regulaci emocí.

Všímavé rodičovství

Všímavé rodičovství je aplikace mindfulness na vztah mezi rodičem a dítětem. Kvality, které mindfulness rozvíjí, mohou u rodičů podpořit hluboký pocit pohody, snížit stres, který s sebou rodičovství nese (a který někdy může vést k rodičovskému vyhoření), a pomoci rodičům vnímat potřeby dětí a lépe na ně reagovat.

Kvalita všímavosti pomáhá rodičům nenechat se automaticky unášet myšlenkami, emocemi, fyzickými pocity nebo impulzy, které je mohou odvádět od prožívání hodnotově založeného vztahu s dětmi. Obavy, obviňování, posuzování, ale také hněv, úzkost, únava, to jsou jen některé z vnitřních prožitků, které rodič denně prožívá. Mindfulness je trénink, který pomáhá rodičům přijímat tyto vnitřní averzivní podněty s větším odstupem a lehkostí, najít svůj střed a jednat vědomě ve směru svých rodičovských hodnot, což působí proti tomu, abyste se nacházeli v režimu autopilota. Například při konfrontaci se stejným chováním dítěte (neuklizení pokoje) si rodič může všimnout, že jeho reakce jsou rozdílné, když je odpočatý a unavený. Všimnout si toho mu může pomoci nasměrovat pozornost k vlastním potřebám (udělat si přestávku pro sebe) a hodnotám (být trpělivý a vrátit se k tématu, až bude mít více zdrojů k jeho řešení), aniž by upadl do pasti hněvu.

Kvalita nesouzení pomáhá rodičům citlivěji vnímat souvislosti, lépe chápat faktory, které ovlivňují určité chování (jejich vlastní i jejich dětí), a rozvíjet větší kreativitu při řešení problémů. Naproti tomu souzení má tendenci interpretovat to, co se děje, jako stabilní a neměnný rys, což vede k frustraci a pocitu neefektivity. Když například vaše dítě odkládá úkol, který mu byl zadán, místo toho, abyste prokrastinaci interpretovali jako „je vždycky líné“, může být užitečné analyzovat kontext. Všimněte si, zda se u něj objevují známky únavy, pokuste se pochopit, jaké další faktory ho mohou ovlivňovat, zeptejte se, jaké jsou jeho potřeby, proveďte sebereflexi a všimněte si způsobu, jakým mu úkol sdělujete.

Neodsuzování také pomáhá rodičům být k sobě laskavější. Po výbuchu hněvu si místo obviňování a myšlenek typu „jsem pořád stejný impulzivní člověk, nikdy se nezměním“ můžete

uvědomit, že to byl těžký den, že se cítíte špatně pochopeni a že máte někdy dojem, že musíte všechno dělat perfektně. Tento kontextově citlivější přístup vám pomůže čelit obtížím s větší laskavostí a pochopením, a to vůči vám i vašim dětem.

Schopnost být v přítomném okamžiku, pomáhá rodičům žít plněji tady a teď a všímát si podnětů (vnitřních i vnějších), které jim unikají, když žijí v hlavě na autopilota. Méně žít v minulosti nebo přemýšlet o budoucnosti vám pomáhá ocenit to, co je v přítomnosti, a pěstovat pocity vděčnosti, porozumění a přijetí. Například zastavit se a pozorovat své dítě, když se učí, jí, směje se, vám pomůže vážít si malých okamžiků každodenního života, které se, jak víte, nikdy nevrátí a jsou tím nejcennějším, co máte. Všímání si těchto okamžiků má uklidňující účinek a obohacuje lidskou zkušenost jako jednotlivce i jako rodiče.

Pozitivní účinky mindfulness byly zkoumány u rodičů s dětmi všech věkových kategorií. S psychickými nebo zdravotními poruchami nebo bez nich, z různých sociokulturních prostředí. Byly testovány navržené techniky standardního protokolu MBSR mindfulness Jona-Kabata Zinna se specifickými odkazy na trénink rodičovství, které byly zpravidla prováděny v malých skupinách a trvaly 8 týdnů, každý týden.

Jak uvádí Larissa Duncan z Wisconsinské univerzity, všechny studie ukazují, že všímavost:

- Zlepšuje pohodu rodičů i dětí.
- Zlepšuje vztah mezi rodičem a dítětem
- Zvyšuje porozumění, něhu a péči
- Činí rodiče citlivějšími a uvědomělejšími vůči potřebám jejich dětí, snižuje odsuzování
- Zvyšuje schopnost seberegulace emocí

Význam praxe

Nepřetržité a soustavné cvičení mindfulness může doslova přeprogramovat váš mozek, přimět vaše tělo pracovat efektivněji, což má neuvěřitelný dopad na vaši pohodu a rodičovství.

Pro lepší pochopení tohoto konceptu by mohlo být užitečné použít metaforu. Co byste měli udělat, pokud chcete svalnatější bicepsy? Trénujte je nepřetržitě, den za dnem, abyste je posílili. Totéž platí i pro mindfulness: měli byste se naučit, jak denně trénovat svůj mozek, abyste posílili jeho schopnosti, a tak praktikovali mindfulness stále snadněji. V důsledku toho se nechcete nechat pohltit negativními emocemi a zabývat se negativními myšlenkami, ani nebudete tak silně reagovat na emoce, jako je hněv a úzkost, a tím se stále více vzdalovat od toho, jakým rodičem chcete být.

Co je třeba vědět při cvičení mindfulness

Při cvičení mindfulness je důležité mít na paměti některé klíčové pojmy:

1. Mindfulness není jen relaxační technika: to znamená, že pokud cvičíte mindfulness v naději, že některé z vašich nepříjemných emocí nebo neodbytných myšlenek zmizí, možná budete velmi zklamáni a možná budete muset přehodnotit, co je to mindfulness a jak jej lépe využít.
2. Neexistuje snadné nebo obtížné cvičení, nicméně při některých cvičeních je snazší udržet koncentraci, při jiných máte pocit, že jste neustále rozptýleni. Ať už to dopadne jakkoli, pamatujte: cílem je nereaktivním a nesoudným způsobem zkoumat, jak vaše mysl funguje, a tak již pouhým „pozorováním“ je to úspěšné cvičení. Pamatujte si tedy, že rozptylování je normální, vlastně už to, že si všímáte, jak jste roztěkaní, je skvělé pozorování a můžete být se svým výkonem spokojeni!
3. Během některých cvičení se mohou objevit nepříjemné emoce nebo pocity. Pokud k tomu dojde, nelekejte se, ale snažte se zůstat zvědaví na prožitek, který máte, a

soucinně pozorujte, co se děje. Pokud se vám však bolest „vymkne z rukou“, buďte k sobě laskaví a ustupte o krok zpět nebo cvičení jednoduše přerušte. Vždy máte kontrolu nad tím, kam přesunete svou pozornost. Moudré myšlení znamená vědět, kdy přestat nebo kdy pokračovat.

4. Dbejte na své držení těla, dovolte svému tělu, aby vyjádřilo váš pocit otevřenosti, důstojnosti a oddanosti. Někdy lidé zaměňují pohodlné držení těla za obvyklý postoj, který může být shrbený nebo se zkříženými nohama, zavřenými rameny, asymetrický. Cvičení v obvyklém postoji, jak zjistíte, vede snadněji k rozptýlení nebo usnutí, způsobuje bolest, napětí a dokážete ho udržet pouze krátkou dobu. Nebojte se sami experimentovat s účinky poloh. Nezapomínejte však, že mají nějaký účinek, a všimněte si, která poloha je pro vás ke cvičení nejvhodnější
5. Nezapomeňte, proč cvičíte. Smyslem všímavosti není odbourat něco, co se vám nelíbí, takže pokud cvičíte proto, abyste „byli méně úzkostní“, „méně se zlobili“, „byli méně roztěkaní“, vězte, že začínáte špatně. Zeptejte se sami sebe, jaké vlastnosti byste chtěli přidat do svého života jako rodiče. Zeptejte se například sami sebe, zda byste chtěli „mít laskavější přístup k chybám svým i druhých“, „být chápavější“, „cítit větší propojení a vděčnost“ a jak by tyto vlastnosti mohly ovlivnit váš život a lidi, kteří jsou pro vás důležití.

Kde začít?

Nejběžnější meditační technikou je vědomé dýchání, vnímání těla, emocí a myšlenek.

Hlavním rozdílem mezi těmito cvičeními je zaměření pozornosti.

Na internetu si můžete stáhnout mnoho řízených meditací, které vám pomohou začít s procvičováním. Existuje také mnoho aplikací, například „Headspace“ nebo „Insight Moment“ pro každodenní praxi. Zde jsou popisy cvičení mindfulness k dechu a tělu, abyste mohli začít zkoumat všímavost na praktické úrovni.

Cvičení

Všímavé dýchání

Jedním z prvních cvičení, které se naučíte v každém kurzu mindfulness, je všímavé dýchání. Cílem tohoto cvičení je věnovat pozornost vašemu dechu, a to bez předsudků, ale s chutí a zvědavostí, všímat si vzduchu, který vchází a vychází z vašeho těla, a dalších vjemů, jako byste byli vědci, kteří poprvé studují a zkoumají tento mimořádný jev, jež vás pohání k životu.

Cílem všímavého dýchání není dech měnit, ale pouze ho pozorovat takový, jaký v daném okamžiku je. Toto cvičení má pro mnohé účinky v podobě pohody a klidu, ale pozor, není pro každého: pro některé lidi může být naslouchání dechu znepokojující a vyvolávat úzkost.

Pokud je to váš případ, vyzkoušejte všímavost těla.

Všímavost těla: skenování těla a meditace při chůzi

Tělo je samotným základem mindfulness procvičováním, a pokud je vaše tělo dostatečně klidné a vyrovnané, bude jistě privilegovaným místem, odkud můžete pozorovat své myšlenky a emoce, uvědomovat si je a účinně je zvládat, aniž by vám překážely.

Soustředit se na mysl a používat myšlenky jako kotvu může být velmi složité, protože plynou velmi rychle a snadno vás svedou na scestí. Proto je mnohem snazší soustředit se na přítomný okamžik, pokud se soustředíte na své tělo. Když například naslouchání dechu vyvolává napětí a stres, můžete se uvolnit tím, že otevřete své vědomí jiným tělesným vjemům, a pak se vrátit k dechu, jakmile toho budeme schopni.

Skenování těla

Této technice se někdy říká „cesta tělem“. Provádí se tak, že se postupně věnujete různým částem těla, a nakonec otevřete své vědomí celému tělu. Toto cvičení je užitečné, protože:

- Neustále měníte zaměření své pozornosti
- Důraz není kladen na kognitivní procesy
- Začínáte si pěstovat přijetí

V poloze vleže nebo vsedě věnujte pozornost vašim pocitům. Tomu, co je v jednotlivých částech těla, od noh po hlavu nebo naopak. Nikoli tomu, co si myslíte, že by tam mělo být. V každé části těla se můžete na několik dechových cyklů zastavit a zvědavě sbírat všechny pocity, s nimiž se setkáváte, příjemné i nepříjemné. Běžnými vjemy jsou teplota, propiocepce, tlak, napětí, kontakt s oblečením, mravenčení. Není třeba pocity vyvolávat, pokud žádné nejsou, ale můžete si všimnout podnětu k jejich vyvolání. Stále můžete této oblasti těla věnovat pozornost.

Od svého těla nic nežádejte, spíše něco přijměte nebo shromažďujte. Často lidé věnují pozornost svému tělu, když jim má něco dokázat, když je čeká nějaký výkon nebo když musí vypadat určitým způsobem.

Tváří v tvář bolesti můžete díky skenování těla začít zaujímat jiný postoj, ne vyhýbavý, ale naslouchající, zvědavý a neodsuzující. Pokud je bolest příliš silná, můžete přenést pozornost na jinou část těla nebo na svůj dech. Při cvičení skenování těla se snažte neusnout, i když to může být pro vaše tělo prospěšné: když si uvědomíte, že se chystáte usnout, můžete na pár okamžiků otevřít oči.

Meditace při chůzi

Další běžnou technikou mindfulness, která je užitečná při učení se uvědomování si svého těla a přijímání fyzických pocitů, je meditace při chůzi.

Pokud jste celý den seděli a cítíte potřebu pohybu, je pro vás procházka s rozvahou ideální. Můžete ji praktikovat kdykoli. Stačí, když se nohama dotýkáte země, i když zrovna jedete na autobus nebo do supermarketu na nákup. Vědomá chůze může trvat libovolně dlouho: od několika minut až po několik hodin. Důležité je netrávit čas povídáním si s myslí a kdykoli vás mysl rozptýlí, vrátit pozornost zpět k nohám a chůzi.

Zdroje

Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International journal of behavioral medicine*, 12(4), 278-285.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255–270. doi:10.1007/s10567-009-0046-3.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A., ... & King, B. G. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 36(5), 664-681.

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12(2), 266-268.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Rauch, S. L. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893.

Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage*, 45(3), 672-678.

Matousek, R. H., Dobkin, P. L., & Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction. *Complementary therapies in clinical practice*, 16(1), 13-19.

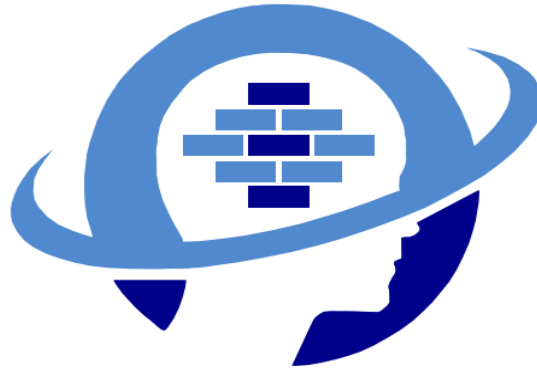
Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications. Websites

Internetové zdroje:

<https://chrisgermer.com/meditations/>

<https://www.mindfulnesscds.com/collections/mp3s>

https://www.headspace.com/?gclid=Cj0KCQiAraSPBhDuARIsAM3Js4pUb3jldnpoEuZVziDaVxENj17E-DLX37luYJkMrU8-b5yuDEJhUWMaAoTyEALw_wcB



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja
UNDERSTANDING



**INSTITUTE OF
DEVELOPMENT**
N. CHARALAMBOUS



PELICAN



submeet
incontrarsi per crescere

