

www.hope4schools.com

HOPE4schools-Health, openness, and prosperity education for schools 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401

Project result 2

Online repository resources on wellbeing and interactive digital tools

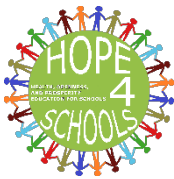
HEALTH, OPENNESS,
AND PROSPERITY
EDUCATION FOR SCHOOLS

ORANGERY
ZÁKLADNÍ ŠKOLA



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



School practice– game/activity

TIŠE A POZORNĚ JAKO ŽABKA

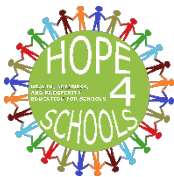


V tomto cvičení se naučíš sedět tak pozorně, jako to umí žabka. Umět přestat s čímkoliv, co zrovna děláš, ať se můžeš soustředit a zpozornět, je důležitý začátek každého cvičení. Žabka ti pomůže zjistit, jak se cítíš, na co myslíš a co vlastně děláš. Umět se zastavit a vše pozorně sledovat jsou věci, které se od ní můžeš naučit. Žabka umí skákat. Ale také zastavit se a sedět úplně klidně zatímco sleduje všechno co se kolem ní děje. Když sedíš klidně jako ona, znamená to že se pohneš jen když opravdu musíš. Když má žabka hlad, pohne se aby se najedla. A když se lekne, taky se trochu pohne, protože se lekla. Někdy pohne jen jedním okem, protože jí do něj spadla kapka deště. Nebo pohne jen jednou nohou aby se trochu posunula. Ale nijak neplýtvá energií na věci, které dělat vůbec nemusí.

Žabka sedí klidně. Úplně klidně. A když dýchá, její břicho se trochu zvedá a pak znovu klesne. Ten pohyb je bdělý a klidný. Je pozorný. Žabku jen tak něco nevyruší. Uvědomuje si vše, co se kolem ní děje ale nijak na to nereaguje. Dá, sedí klidně a jen vše pozorně vnímá. Nevyskočí pokaždé, když si na něco vzpomene, i když umí dělat opravdu velké skoky. Takhle se totiž žabka vůbec neunaví. Nedělá nic jen tak bez důvodu. A nenechá se unášet každou bláznivou myšlenkou, která jí napadne. Umí přestat skákat a nehýbat se.

Ty se taky můžeš naučit klidně sedět jako žabka. Pohodlně se usad' na židli, nebo na zemi na polštář. Narovnej záda a uvolni se. Jestli chceš, můžeš zavřít oči, nebo je trochu přivřít. Nespěchej. Důležité je sedět opravdu rovně a pohodlně. Nohy máš na zemi, záda napřímená a ramena dole. Ruce můžeš nechat volně položené v klíně. A teď si představ že jsi žabka. Sedíš někde na břehu velkého rybníka. Samozřejmě, že nejsi opravdová žába, ale umíš něco co umí opravdová žába taky. Sedět klidně a bez hnutí. Abys mohl sedět klidně, potřebuješ být pozorný a klidný. Pozornost ti pomůže neodbíhat od toho co právě děláš. A klid tě udrží na místě a umožní ti vše pořádně vnímat. Pomalu se začni soustředit a sed' klidně. Jako žabka. Tvoje ruce ani nohy se nehýbou. Nehýbe se ani tvůj zadeček, ani





nohy. Nehýbe se tvá hlava, krk ani záda. Celé tělo je nehybné, klidné a uvolněné. A jak tak sedíš, klidně a bez hnutí, můžeš si všimnout spousty věcí. Možná cítíš že nějaká část tvého těla se pořád pohybuje. Jeden prst, tvoje noha, oční víčka, břicho, nebo něco jiného – to je v pořádku. Cílem tohoto cvičení není zakázat ti hýbat se. Ale všimnout si toho že někde v těle se vlastně nepatrně hýbeme pořád. Čeho si všímáš právě teď? Možná tu a tam vnímáš drobný pohyb. Teď si zkus uvědomit také to, jak se jemně pohybuje tvoje tělo. S každým nádechem a výdechem. Můžeš obrátit svojí pozornost třeba na špičku nosu. Tam kudy proudí vzduch dovnitř a zase ven. Co při tom cítíš? Když si uvědomuješ, že dýcháš, je to zvláštní prožitek, který ti dokáže pomoci uvolnit se. Možná svůj dech cítíš i v krku nebo v hrudníku. A možná ještě níž ve svém bříšku. Můžeš si na své bříško položit ruce a vnímat ten pohyb pokaždé když se nadechneš a když vydechneš. Je to docela zábava, když se takhle soustředíš jen na svůj dech. Můžeš si na tom všimnout spousty věcí. Dozvíš se, jestli je tvůj dech pravidelný nebo nepravidelný. Na svém dýchání nemusíš nic měnit. Dýchej normálně, jen si všímej. Když se tvůj dech po chvílce zklidní a prohloubí, zjistíš, že tvoje tělo je také klidnější. A třeba i uvolněnější. Také tvoje myšlenky se ztišily. Dýchání uklidňuje. Zhluboka se nadechni a opět vydechni. Kdykoli se nadechneš tvoje bříško se trochu nadzvedne. A kdykoliv vydechneš, trochu klesne. Podívej se na to. Je příjemné soustředit se na svůj dech, příjemné když se uklidníš. A přitom dýchání nevyžaduje žádné zvláštní úsilí. Tvoje tělo dýchá úplně samo. Ještě chvilku pozoruj, jak se pohybuje tvůj dech. Zvedá se a klesá. Vzduch proudí dovnitř a ven. Pozornost a dýchání tě krásně uklidní. Cítíš to? Od žabky se toho můžeš hodně naučit. Můžeš se naučit, jak nereagovat na všechno co slyšíš, vidíš, nebo na to co tě zrovna napadne. Všechno okolo sebe sleduješ ale reaguješ jen když opravdu musíš, jen když to má nějaký důvod. Sedíš klidně, bděle a pozorně jako žabka. Trénuj to a budeš čím dále tím lepší. Budeš si pamatovat víc věcí, více si všimnout co se kolem tebe děje. Přeji ti pro dnešní den hodně pozornosti a klidu.

