

MBSR

Program na snižování stresu pomocí všímavosti



Manuál domácích cvičení

„Nemůžeš zastavit vlny, ale můžeš se naučit surfovat.“

Jon Kabat-Zinn

Podle manuálu Center for Mindfulness In Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School

Plán domácích cvičení

(viz pracovní list I.)

Domácí cvičení po prvním setkání

- Bodyscan minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Cvičení Devět bodů
- Jedno všímavé jídlo

Domácí cvičení po druhém setkání

- Bodyscan minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Kalendář příjemných událostí – zápis jedné události za den
- Meditace vsedě, koncentrace na dech, 10-15 minut za den
- Neformální praxe všímavosti během dne: umývání nádobí, nakupování, jídlo, čištění zubů aj.

Domácí cvičení po třetím setkání

- Střídejte bodyscan a všímavou jógu obden, minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Meditace vsedě, uvědomování si dechu, 10-15 minut za den
- Kalendář nepříjemných událostí – zápis jedné události za den
- Všímání si přepínání na autopilota a okolností, za kterých nastává

Domácí cvičení po čtvrtém setkání

- Střídejte bodyscan a všímavou jógu obden, minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Meditace vsedě, uvědomování si dechu, uvědomování si těla, 20 minut za den
- Všímání si pocitů zablokování, zasažení, otupění nebo vypnutí v momentě, kdy nastávají

Domácí cvičení po pátém setkání

- Střídejte meditaci v sedě s cvičením bodyscan nebo všímavé jógy každý den
- Kalendář obtíží v komunikaci – zápis jedné události za den. Všímovost ke komunikaci s ostatními
- Zkuste vnést všímavost do okamžiků reaktivity a zkoumat možnosti reagování s všímavostí, volností a kreativitou, jak ve formální meditační praxi, tak ve všedním životě. Postupně zpomalovat a volit rozhodování s větší mírou uvědomování

Domácí cvičení po šestém setkání

- Střídejte meditaci v sedě s cvičením bodyscan nebo všímavé jógy každý den
- Uvědomování si vztahu mezi jedením/konzumem a všímavostí
- Příprava na celodenní tiché ústraní (příprava vegetariánské svačiny)

Domácí cvičení po sedmém setkání

- Pracujte tento týden bez nahrávek
- Meditace v sedě, jóga, meditace v chůzi a/nebo bodyscan každý den 45 minut
- Integrace neformální cvičení všímavosti do každodenního života

Domácí cvičení po osmém setkání

- Přizpůsobte si formu praxe sami sobě, ať je jakákoliv

MBSR příručka k programu

MBSR – první týden	5
Vítejte v programu MBSR	5
Začátek vaší praxe	5
Tipy pro bodyscan	6
Tipy na dýchání – cvičení prostor k nadechnutí	7
Domácí cvičení pro následující týden	8
MBSR – druhý týden	9
Jak vnímáme svět	9
Aspekty všímavého postoje	10
Práce s nepohodlím	11
Meditace: sezení a sledování dechu	12
Praktické tipy pro vaši meditační polohu	12
Bolest a nepohodlí	14
Domácí cvičení pro následující týden	15
MBSR – třetí týden	16
Práce s dechem, tělem a jeho limity	16
Všímavý pohyb	16
Jóga – vědomý pohyb	17
Všímavá jóga vleže	18
Je meditace pro každého?	19
Tipy na meditaci v sedě	20
Domácí cvičení pro následující týden	21
MBSR – čtvrtý týden	22
Setkání se stresem	22
Jak zacházet se stresem a nepříjemnými událostmi	23
Více o meditační praxi	25
Domácí cvičení pro následující týden	26
MBSR – pátý týden	27
Práce se stresem: obrácení se čelem k bolesti a nepohodlí	27
Připustit a přijmout realitu	28
Všímavost k náročným nebo stresujícím komunikačním situacím	29
Všímavá jóga ve stoje	30
Domácí cvičení pro následující týden	31

MBSR – šestý a sedmý týden	32
Vneste všímavost do komunikace	32
Cvičení všímavosti v komunikaci	33
Oceňující a otevřené naslouchání	35
Domácí cvičení pro následující týden (6)	36
Domácí cvičení pro následující týden (7)	36
MBSR – osmý týden	37
Vší mavost: toto poslední sezení a zbytek vašeho života	37
Domácí cvičení pro tento týden a pro zbytek života	39
Pracovní listy	40
Pracovní list I. - Manuál domácích cvičení	41
Pracovní list II. – Devět teček	42
Pracovní list III. – Deník příjemných událostí	43/44
Pracovní list IV. – Deník nepříjemných událostí	45/46
Pracovní list V. – Vší mavá jóga vleže	47/48
Pracovní list VI. – Vší mavá jóga ve stoje	49
Pracovní list VII. - Deník složitých komunikačních situací	50/51

MBSR – první týden

Vítejte v programu MBSR

Vítejte v programu Snižování stresu pomocí všímavosti (MBSR – Mindfulness-based Stress Reduction). Tento program byl vyvinut v roce 1979 Jonem Kabat-Zinnem. Od té doby se tohoto programu zúčastnily miliony lidí na celém světě, stejně jako vy.

Všímavost se nedá rozvíjet pasivním čtením nebo nasloucháním příběhů druhých. **Všímavost vzniká aktivní praxí.** Její podstatou je lépe si uvědomit, jak procházíme našimi životy. Když se naučíme lépe vidět, objevíme automatické vzorce našeho chování a naučíme se procházet životem vědoměji. Určitě si umíte představit, že samotná účast na osmi setkáních opravdu nestačí k tomu, abyste získali přehled o nových a zdravějších způsobech zvládání života. Každodenní domácí trénink je naprosto klíčový k tomu, aby se všímavost stala základní součástí každodenního života. **Všímavost se rozvíjí cvičením**, každý den, každou chvíli. Žádný učitel nenahradí vaši vlastní praxi. Proto je důležité vyvinout určité úsilí při plánování domácích cvičení a zařazení cvičení do běžného života. Bez cvičení není všímavost ani pokrok. Ani Paganini se nestal slavným jen svým talentem.

Proč?

1. Pro cvičení všímavosti si doslova udělejte **volno** (v kalendáři, v práci, doma). Možná poprvé plně prožijete, jak se cítíte v přítomném okamžiku. Takový okamžik sám o sobě může vytvořit spoustu prostoru ve vašem dni.
2. Každé zpomalení a zastavení se v daném okamžiku může poskytnout přehled o způsobech, jak obvykle podněty kolem sebe vnímáme a jak na ně reagujeme. Trénink všímavosti je intenzivní praxe, kde se učíme **žít v přítomném okamžiku**. Jasná přítomnost je silným základem pro zvládání stresu a nepohodlí.
3. Může to být něco nového a můžeme objevit něco, co jsme ještě nezažili. Během tréninku je dobré udržování si postoje **jemné zvědavosti a nehodnocení**.

Začátek vaší praxe

Jak tedy vypadá trénink? V tomto kurzu pracujeme s formální a neformální praxí (tréninkem). **Formální části** (bodyscan, všímavá jóga a meditace) se cvičí podle nahrávek, které dostanete v rámci tohoto kurzu. Všechna tato cvičení pomáhají posilovat koncentraci a schopnost uvědomovat si přítomný okamžik. Praxe má ustálenou formu, ale je vhodné postupně si najít podobu a frekvenci, kterou budete schopni zařadit jako běžnou součást svého života. Vedle tohoto tréninku můžeme cvičit všímavost na obyčejných denních činnostech, zejména na takových, které provádíte opakovaně. Každý týden přináší praktické úkoly, které můžete zakomponovat do normálního života.

V průběhu programu se budete učit používat různé typy tréninku všímavosti - uvědomování si těla (bodyscan), všímavý pohyb (jóga a strečink) i meditaci koncentrace a vhladu. Možná si všimnete, že některá cvičení máte raději než jiná. To se stává většině lidí. Přesto se zkuste na

těchto osm týdnů podívat jako na experiment, kde zkusíme všechno, podle toho, jak je plánováno. Zkuste si všimnout, jak zacházíte s daným doporučeným cvičením a co dané doporučené cvičení dělá s vámi. Možná si všimnete, že si celkem rychle uděláte názor, na to, jaké které cvičení je, a co se vám líbí nebo nelíbí. Zkusme se nyní držet plánu a hodnocení nechme na později. Po skončení programu si můžete vybrat, jestli budete pokračovat ve všech typech cvičení, nebo si jedno cvičení vyberete anebo zařadíte neformální trénink všímavosti. Mnozí účastníci mají i zkušenost, že se v průběhu týdnů jejich zkušenosti s praxí mění. Možná budete překvapeni!

Tipy pro bodyscan

Tělo je úžasný a velmi citlivý detektor stresu. Ne vždycky si však uvědomujeme všechny signály, kterými k nám naše tělo promlouvá. Uvědomování si těla (procházení těla, bodyscan) posiluje vaši schopnost zachytit, cítit, vnímat a naslouchat řeči těla v dané chvíli. Naslouchat řeči těla je snadnější, osvojíme-li si postoj laskavosti, neposuzování a neusilování.

Laskavost

V mnoha denních situacích se svým tělem moc laskavě nezacházíme. Když je třeba unavené, nenecháme ho vydechnout, raději mu podáme stimulující nápoj, aby dále pracovalo. Zde potřebujeme úplně odlišný postup. K tomu, abychom zachytili, co se v našem těle děje a jak se vlastně má, je nezbytné citlivé a otevřené vnímání. Nepokládáme si otázku, zda to dělám správně, ale spíše otázku, jak se teď cítím, co nyní prožívám. To jsou otázky, které pocházejí z laskavého a pečlivého zájmu. Jemné uvědomění má výživnou a léčivou kvalitu.

Neposuzování

Během tréninku si můžeme mnohokrát všimnout, že se naše pozornost každou chvíli zatoulá, můžeme zachytit různé myšlenky, hodnocení nás samých, našeho těla, nebo způsobu, jakým se nám daří nebo nedaří trénovat. Jakmile si toho všimnete, nemusíte se myšlenkami do hloubky zabývat, zkuste se jednoduše vrátit k prožívání těla, zase a znovu, po každé, když se to stane.

Pokud si všimnete, že jste na chvíli usnuli, pokračujte jen podle pokynů, které v této chvíli uslyšíte. Není třeba dohánět a rychle procházet části těla, které jste vynechali.

Možná v určitých oblastech těla nezachytíte žádné počítky. Na tom není nic neobvyklého. Všimli jste si něčeho, co jste si dříve neuvědomovali. Je to další dobrý postřeh. Není třeba se za to odsuzovat nebo se na sebe zlobit. Jednoduše stačí si všimnout, že tam v této chvíli necítíte žádné pocity. To je vše. Uvědomění si vjemu nebo nepřítomnosti vjemu jsou stejně cenná pozorování!

Někdy si můžete všimnout, že přemýšlíte (posuzujete) o těle nebo o svém cvičení. Zkuste to jen zaznamenat, že posuzujete, a jemně pokračujte ve cvičení.

Žádný cíl, jen záměr

Během cvičení bodyscanu nemáme žádný speciální cíl. Nechceme se nikam dostat ani dosáhnout určitého stavu. Není třeba se příliš snažit uvolnit nebo zbavit se napětí. Někdy

k uvolnění dojde, někdy nedojde. Podstatná je naše ochota zkoumat, co se děje a zachytit vše podstatné. Nemusíme tvrdě pracovat na uvolnění nebo tlačit na sebe-zlepšení. To přináší jen další stres. Tento režim usilování a konání známe z našeho běžného života. Vystoupením z něj můžeme objevit režim prostého bytí a můžeme si dovolit vnímat věci takové, jaké skutečně jsou. Vidíme, že každý moment je jiný, a zažíváme, že naše tělo je v každém okamžiku jiné. Možná jste včera něco prožili a chcete, aby se to dnes zopakovalo. Každý bodyscan je však jiný. Jediné, co zůstává stejné, je zaměření vaší pozornosti na dané části těla v daném okamžiku.

Počítky

Během procházení těla si můžete povšimnout různých tělesných vjemů: například pocity tepla, chladu, vlhkosti, svědění, pulzování, podráždění, napětí, uvolnění, vjemy bolesti, neklidu, tvrdosti, měkkosti, pružnosti, ztuhlosti. Možná jste si všimli i jiné zkušenosti.

Tipy pro dýchání – cvičení prostor k nadechnutí

V rámci programu hodně pracujeme s uvědomováním si dechu. Nádech a výdech můžeme kdykoliv použít jako kotvu, ke které se naše pozornost znovu a znovu vrací. Dýchání je neustále přítomné, dodává tělu kyslík a podporuje metabolismus a jiné důležité procesy v těle, aniž bychom pro to museli něco udělat.

Podobně jako u ostatních cvičení všímavosti je u cvičení **prostoru k nadechnutí** užitečné neusilování. O dýchání není potřeba nijak usilovat, probíhá samo. Nemusíte s dechem ani manipulovat ani ho řídit. Jednoduše postačí, když si budete všímat pohybů, které dech ve vašem těle doprovází.

Pokud s cvičením teprve začínáte, může vám pomoci, když jednu ruku položíte na břicho, abyste lépe vnímali pohyb při dýchání. Nebo můžete položit ruce na hrudník, když vnímáte dech snadněji v oblasti hrudníku než v břiše.

Dech je jako jemná vlna, která se pohybuje dovnitř a ven z vašeho těla. S každým nádechem si můžete všimnout, jak se břicho zvedá, rozšiřuje, s každým výdechem si můžete všimnout, jak klesá.

Dech je snadno ovlivnitelný různým psychickým rozpoložením nebo náladou. Když jste vzrušení nebo rozzlobení, dýchání bude rychlejší a o něco mělčí, než když jste klidní. Při cvičení s dechem si při zaměření pozornosti na dech můžete všimnout spontánní změny rytmu, tempa nebo hloubky dýchání. Na tom není nic špatného. Netřeba na tom nic měnit. Jen si všimněte, jaký je váš dech v tuhle chvíli. Pokud máte pocit, že dýcháte rychleji, jednoduše si všimněte, že dech je rychlejší. Pokud se dech prohloubí, jednoduše si toho opět povšimněte. Neexistuje žádné „správné“ nebo „nesprávné“ dýchání. Je prostě jen nádech nebo výdech.

Domácí cvičení pro následující týden

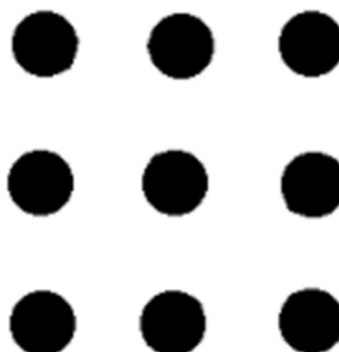
Formální praxe

- ❖ **Bodyscan** Každodenní cvičení procházení těla podle nahrávky (přibližně 45 minut) Experimentujte s tím, která denní doba vám pro cvičení nejlépe vyhovuje. Jen pamatujte, že se během cvičíme chceme „probudit“ a ne usnout.

Neformální praxe

- ❖ **Všímavé jídlo** Cvičte pozornost během vašich stravovacích návyků. Jezte alespoň každé první sousto svého jídla s plnou pozorností, s použitím všech smyslů.
- ❖ **Cvičení 9 teček** Pokuste se najít řešení pro hlavolam „devět teček“. A zkuste si u tohoto cvičení všimat, jaké postupy k tomu využíváte, jak problém řešíte. (viz pracovní list II.)

Zadání cvičení: Zkuste všechny tečky spojit s využitím čtyř přímých navazujících čar (nezvednete tužku z papíru, nebudete se vracet podél žádné z linií).



Tipy pro domácí cvičení

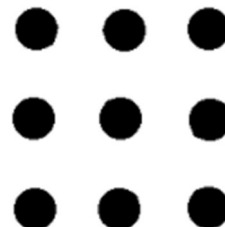
Nejužitečnější postoj pro vaši praxi je:

- upustit od očekávání možných výsledků
- jednoduše postupovat podle pokynů s bdělým a laskavým uvědomováním
- nepřepínat se a netlačit na pilu
- najít prostor pro pravidelné domácí cvičení ve svém rozvrhu
- ocenění sama sebe

MBSR – druhý týden

Jak vnímáme svět

Jak se pracovalo s hlavolamem? Možná jste řešení hádanky vnímali jako stresující situaci jako mnoho jiných lidí před vámi („to nezvládnou“, „hádanky mi nikdy nešly“ atd.). Ale možná jste si užili hru a zkoušeli jste různé úhly pohledu. Možná jste si všimli, že způsob, jakým vnímáme situaci, často určuje, jestli budeme kreativní nebo zaseknutí v jejím řešení.



Když jsme ve stresu, obvykle reagujeme tím, že snadno sklouzneme do svých návyků. Tyhle návyky jsou rychlým řešením, s omezenou perspektivou. Znamená to, že když chceme nalézt řešení pod tlakem (vnitřním nebo vnějším), vidíme devět bodů uspořádaných do čtverce. A můžeme si myslet, že řešení musí ležet v hranicích vnímaného „virtuálního“ čtverce. Jenže to omezuje naši schopnost přicházet na nová řešení.

Máte-li však rádi hádanky, možná na to půjdete jinak. Vaše zvědavost podnítí experimentování a hledání různých možností. Když je mysl uvolněná, otevřená a zvědavá, dokáže se na věci dívat s odstupem a najít řešení.

Způsob, jakým jsme se vypořádali s tímto hlavolamem, může odrážet způsob, jakým řešíme jiné otázky nebo výzvy v každodenním životě. Způsob, jakým vnímáme situaci, určí naši schopnost na situaci reagovat. Je naše mysl omezená vnímáním čtverce nebo se může otevřít a vidět širší obraz?

Dokážeme myslet bez toho, abychom si nevytvářeli takové „virtuální“ čtverce? Někdy je to ještě obtížnější, protože si ani neuvědomujeme, že tento čtverec existuje? Nebo ještě hůře, pokud ani nevíme, že si ten „virtuální“ čtverec vytváříme sami?

Trénink všímavosti je neustálá výzva, jak se dostat ven ze čtverce. Vidíte věci takové, jaké jsou (bez čtverce posuzování), nemusíte na nich nic měnit, můžete začít objevovat i doposud nepovšimnuté věci. Všímavost otevírá vaši mysl všem horizontům, které jsou za omezeními, tvořenými „virtuálními“ hranicemi čtverce. Opuštění zaběhnutých cest mysli nám umožňuje se otevřít svobodnějším volbám v každém okamžiku.

Aspekty všímavého postoje

Během tréninku všímavosti nás může podporovat následujících sedm postojů k praxi: trpělivost, důvěra, neposuzování, neusilování, mysl začátečníka, schopnost nechat věci být a schopnost věci akceptovat.

Neusilování

Při rozhodování, zda vstoupíte do programu MBSR, jste pracovali se svou motivací tak, jak to všichni automaticky děláme. Paradoxem je, že během tréninku je dobré opustit usilování o dosažení cíle. Snaha o dosahování cílů nás obrací k budoucnosti, ale v tomto programu se učíme být teď a tady, být v přítomnosti. V tuto chvíli není třeba řešit svoji situaci nebo usilovně pracovat na sobě. „Dorazili jste, jste tady“. Neexistuje žádný jiný cíl než ochota být přítomen právě v tomto okamžiku.

Neposuzování

Neusilování a nesouzení jsou úzce propojeny. Všechno, co vnímáme a děláme, dostává naše okamžité ohodnocení jako dobré, špatné, správně nebo nesprávně. Automaticky všechno kolem sebe hodnotíme. Tendence naší mysli vše posuzovat nás drží uzamčené uvnitř „virtuálního“ čtverce. V plné přítomni teď a tady můžete zažít, že přestávají platit výroky typu *dělat něco správně nebo nesprávně, absolutně selhat, být pomalý v učení nebo být lepším než ostatní*.

Při cvičení všímavosti můžeme zjistit, kolik posuzování se v našem životě odehrává, že prakticky pořád v životě něco nebo někoho posuzujeme – nejčastěji sami sebe. A nemusíme se za to odsuzovat. Spíše zkusme brát tuto situaci jako výzvu a kdekoliv nás to napadne, zkusme zachytit tendenci posuzovat a nechat ji s laskavostí být. Laskavost je dobrou pomocnicí neposuzování. Neposuzovat sebe ani věci kolem sebe otevírá prostor pro jejich laskavé přijetí. Neposuzování je praxe, kterou můžete trénovat 24/7.

Mysl začátečníka

Začátečník má oproti jiným velkou výhodu, dělá věci úplně poprvé a může se na vše kolem dívat svěžíma nezaujatýma očima. Kultivace mysli začátečníka je velmi užitečná, protože přináší nový pohled na praxi bez očekávání, bez předsudků, jako kdyby to nikdy předtím nedělal. Tento postoj vám umožňuje otevřít se novým zkušenostem. Žádné dva momenty života nejsou stejné, každý okamžik je nový a jedinečný, a vy jste tak věčný začátečník.

Schopnost nechat věci být

Věci, které děláme v každodenním životě, si vybíráme (vědomě i nevědomě) podle toho, co máme a co nemáme rádi. Snažíme se opakovat to, co pro nás bylo příjemné, a snažíme se vyhnout tomu, co bylo bolestivé nebo nepříjemné. I během tréninku máte spoustu různých zkušeností. Některé bodyscany mohly být úžasné, a vy toužíte, aby se to zase zopakovalo. Jindy se vám tato praxe mohla zdát nudná nebo nepříjemná a přemýšlíte, jestli je to pro vás vhodná praxe. I tyto dvě tendence nás drží v rámci hranic virtuálního čtverce. Bez ohledu na to, jaké

jsou naše prožitky, zkuste nechat být myšlenky o tom, jaké to bylo, jaké to být mělo nebo jaké to bude. Zkuste se nyní jednoduše otevřít svým novým prožitkům.

Důvěra

Důvěra je jako „udělat první krok, i když nevidíte celé schodiště“ (Martin Luther King, Jr.). Je to užitečný postoj během tréninku všímavosti. Nemůžete totiž nikdy dopředu vědět, jak se věci vyvinou nebo k čemu vaše praxe povede.

Důvěra v sebe a ve svou vlastní moudrost je v tomto tréninku nezbytná. Nejsme zvyklí rozpoznávat jemné signály našeho těla a mysli, spolehnout se na ně a důvěřovat jim. Naučit se uvědomovat si svůj fyzický a duševní stav pomáhá rozvíjet důvěru ve svůj vlastní vhled a intuici. Pomáhá nám být citlivější sami k sobě.

Trpělivost

Stres a fyzické obtíže se často vyvíjely v průběhu let. Je iluzí očekávat, že zmizí během několika týdnů. Mějte se sebou trpělivost. Dopřejte si dostatek času ochutnat všechny části tréninku a dopřejte si prostor naplno experimentovat; občas padnout na tvář a pak vstát a pokračovat, jako když se batole učí chodit.

Schopnost věci akceptovat

Akceptace je důležitým prvkem tréninku všímavosti. Nejde o pasivní přijímání čehokoliv, co nás v životě potká. Přijímat se všímavostí znamená přijímat cokoli, co vás potká, s laskavým a otevřeným postojem, a vidět situaci takovou, jaká skutečně je. To vůbec neznamená, že nemůžete nic změnit. Je to přesně naopak: jasné uvědomění situace je dobrým základem pro její změnu. Přijetí znamená vidět věci takové, jaké jsou. Tento pohled může poskytnout velkou svobodu v rozhodování.

Práce s nepohodlím

Někdy se během cvičení objeví nepříjemný pocit. Pozice nám může být nepohodlná nebo jsme konfrontováni s vlastní netrpělivostí, svěděním, bolestí, neklidem nebo nám mysl utíká do myšlenek. V tu chvíli v nás okamžitě vzniká odpor a máme tendenci od nepohodlí utéct nebo s ním bojovat.

Trénink všímavost nabízí další cestu a možnost, jak vystoupit ze zdánlivě přirozené odpovědi odporu, čelit bolesti (obrátit se k bolesti čelem). Pojďme prozkoumat ten nepříjemný pocit s plným vědomím, zkusme se přiblížit k tomuto pocitu a pozorovat vjemy, ať jsou jakékoliv. Je ostrý? Pulzuje? Je konstantní nebo přichází ve vlnách?

Pokud se zdá, že je pocit příliš intenzivní, můžete začít tím, že zkusíte s nepohodlím zůstat jen na krátký okamžik, že se ho jen dotknete, jen abyste ochutnali, jaký ten pocit je. Podívejte se,

zda rozeznáte různé aspekty vjemu nebo situace: fyzické pocity, myšlenky o nich, emoce jako odpor, napětí, hněv, strach, více myšlenek, cokoliv, čeho si můžete všimnout.

Mnohé fyzické vjemy vyvolávají myšlenky a emoce. Pokud s nimi dokážete chvíli setrvat, možná zjistíte, že nepohodlí, myšlenky a emoce nejsou vlastně součástí nepříjemného tělesného počítu, že jsou od něj odděleny. A možná také zjistíte, že bolest a nepohodlí nejsou to samé, co jsou vaše myšlenky a emoce o nich.

Práce s nepohodlím během bodyscanu

Když se během cvičení procházení tělem objeví nepohodlí, můžete se s tím vyrovnat dvěma způsoby. Prvním způsobem je pokračovat ve skenování těla a zároveň si všímat nepohodlí. Neklidná nebo bolavá oblast může upoutávat vaši pozornost dost silně. Můžete si všimnout, jak je pozornost přitahována k dané oblasti, a v duchu si zaznamenat nepohodlí a poté se vrátit ke skenování těla. Můžete pokračovat v pohybu tam a zpět mezi zónou nepohodlí a daným sledovaným místem, pokud konkrétní oblast vyžaduje vaši pozornost.

Pokud máte pocit, že bolest nebo nepohodlí jsou příliš silné, můžete záměrně zaměřit svou pozornost na bolavou oblast a setrvat v jejím uvědomování. Prozkoumejte, jestli si můžete dovolit být s tímto pocitem s jeho intenzitou a být otevřený všem fyzickým vjemům. Je možné do oblasti nasměrovat dech a dovolit si zjemnit bolest. Laskavost je zde velmi důležitá. Můžete zůstat s nepohodlím tak dlouho, jak je to možné. Jakmile se budete cítit připraveni, opusťte vnímání nepohodlného vjemu a pokračujte v bodyscanu.

Meditace: sezení a sledování dechu

Dech je krásný nástroj, který vám pomůže spojit se s přítomným okamžikem. Je vždy po ruce, vždycky jej můžete použít jako kotvu. Vždy se k němu můžete vrátit, když se mysl někde zatoulá. Během prvních týdnů tréninku MBSR využíváme v meditaci hlavně zaměření na dech. To pomáhá trénovat mysl a budovat určitý stupeň koncentrace.

Praktické tipy pro vaši meditační polohu

Existuje několik pozic, které můžete vyzkoušet při meditaci vsedě. Dobré sezení podporuje mysl, aby byla bdělá. Bez ohledu na to, jakou pozici si vyberete, zkuste sedět ve vzpřímené pozici, která je uvolněná a zároveň nese určitou důstojnost. Pokud bude vaše poloha od začátku nepohodlná, pak se během celé meditace budete spíše soustředit na nepohodlí nebo bojovat s tím, jak to vydržet. I tak se během meditace můžete potkat s nepohodlím nebo bolestí. A proto je dobrým východiskem nalezení pozice, která je relaxovaná a zároveň pevná. Taková pozice podporuje soustředěnost mysli.

Rovná záda jsou základem držení těla. Při sezení na židli si sedněte na přední část židle tak, aby byla záda volná (neopíráte se). Sedíte-li na podložce na podlaze, pak je dobré, když jsou vaše

boky výše než kolena (viz obrázky). Pokud potřebujete, použijte další polštáře nebo jinou podporu.

1. Ujistěte se, že obě sedací kosti jsou v dobrém kontaktu s podložkou, polštářem či meditační židličkou. Pokud není možné sedět na zemi, využijte klidně židli.
2. Ramena a ruce by měli být volné.
3. Ruce si můžete složit do klína nebo položit na stehna, což je pohodlnější.
4. Mírně zasuňte bradu, abyste prodloužili krk, a tím i celou páteř od kostrče po temeno.
5. Zavřete oči, pokud je vám to příjemné, nebo je nechte pootevřené, jemně spočívající pohledem na podlaze několik metrů před vámi.
6. Sedíte v poloze, která je pohodlná a vyzařuje důstojnost.



Pánev

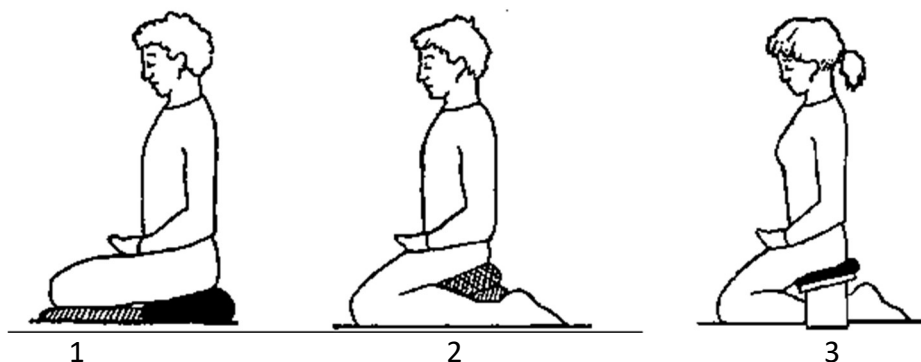
Opora pánve je důležitá pro to, abyste dokázali udržet rovná záda. Použijte srolovanou podložku, klín nebo meditační polštář či sedátko. Zadek se tím dostane výš než kolena a pánev se mírně nakloní dopředu, což lehce zpevní přirozenou křivku zad a páteř tak zůstane dlouhá a rovná. Pokud kolena neleží na zemi, zkuste je podložit polštářem. Když se totiž kolena zvednou nad úroveň pánve, záda se zakulatí.

Kulatá záda nepomáhají

Pokud svou meditační pozici nepodložíte (například sedíte jednoduše s překříženými nohama na zemi), brzy se uvolníte, pánev povolí a automaticky se mírně překloupí, záda a ramena se pak snadno zhroutnou. Zaoblená záda ztěžují dýchání, a začíná nás bolestivě táhnout kolem krku a ramen. Zhroucené držení těla může být překážkou bdělosti a soustředění.



Možné meditační pozice: poloha v sedě se zkříženými nohama (1), s nohama pokrčenými dozadu (2) nebo na meditační židličce (3). Brada je mírně podsazená, krk je dlouhý, záda jsou rovná s přirozeným zakřivením v dolní části zad. Hrudník je volný. Dech může volně proudit dovnitř a ven. Pozice zůstává aktivní a bdělá, což zase umožní pohodlněji sedět.



(ilustrace Kamalashila)

Bolest a nepohodlí

Zpočátku, když ještě nemáte se sezením mnoho zkušeností, si tělo musí postupně na držení těla zvyknout. Je úplně normální, že během cvičení dochází k fyzickému nepohodlí nebo se objeví určitá ztuhlost či mírná bolest svalů. Tohle je součást procesu. Při pravidelném cvičení si tělo obvykle poměrně rychle zvykne na polohu při sezení.

Vůbec nemusíte mít obavy z mírného nepohodlí na začátku. Bolest je však signál z těla, který není rozumné ignorovat. Pokud trvá déle, je moudřejší laskavě postarat o své tělo. Třeba tak, že si najdete jinou polohu, a nebudete se snažit v bolestivé poloze setrvat a nutit se do ní. Dopřejte si čas na budování optimální pozice těla s pozorností a laskavostí!

DENÍK příjemných událostí					
	O jakou příjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi příjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počítky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
DEN 1					
DEN 2					
DEN 3					
DEN 4					
DEN 5					
DEN 6					
DEN 7					

Domácí cvičení pro následující týden

Formální praxe

- ❖ **Bodyscan** podle nahrávky – cvičíme každý den. Zkuste si uvědomit fyzické počítky, emoce a myšlenky.
- ❖ **Meditace v sedě** s pozorností na dech 10 minut denně. Přivést zpět toulající se mysl je stejně cenné jako soustředit se na dech!!

Neformální praxe

- ❖ Vyberte si pro tento týden jednu rutinní denní činnost, kterou budete dělat všímavě, například čištění zubů, sprchování nebo chůze po schodech. Uvědomujte si, co děláte v okamžiku, kdy to skutečně děláte. Můžete zkusit zachytit i vaše myšlenky nebo pocity.
- ❖ Cvičte alespoň jednou denně prostor pro nadechnutí.
- ❖ Pracujte s Kalendář příjemných zážitků (viz pracovní list III.) každý den. Principem je zaznamenávání příjemných událostí. Postačí jedna denně. Zkuste je zaznamenávat vždy ve stejném čas (třeba večer) a vyplňte tolik podrobností o svých zážitcích, kolik si jen pamatujete.

❖ **Cvičte s laskavostí!**

MBSR – třetí týden

Práce s dechem, s tělem a jeho limity

Všímavý pohyb

I jógové cvičení stejně jako bodyscan a meditace v sedě je tréninkem všímavosti. Tím co, odlišuje tento typ jógy od sportovních nebo fyzioterapeutických cvičení, je práce s **uvědoměním si mysli, těla a dechu**.

Tradiční západní cvičební režimy mají tendenci rozdělovat tělo – buď děláte kardio nebo cvičíte ruce, nohy, záda, břicho atp. Ale každý pohyb, který uděláte, zapojuje složitý soubor svalů, často celé tělo. Představte si třeba, jak vyvažujete hmotnost svého trupu na nohou a přenášíte ji z jedné nohy na druhou a zpět nebo jak jdete po ulici. Musíte při těchto prostých pohybech dokonale zkoordinovat stovky svalů.

Všechny svaly těla, velké i malé, nám pomáhají udržovat rovnováhu, stabilitu a přesnost pohybu – při chůzi, stání, sezení nebo při cvičení jógy. Je to malý zázrak. Součástí jógové praxe je uvědomování si těla ve všech jeho pohybech a přechodech, ve chvílích setrvání v pozici či úplného zastavení. Podívejte se, kolik všímavosti můžete vnést do každé pozice vaší praxe. Začněte s počáteční pozicí, postavte se, sedněte si nebo lehněte a velmi pozorně sledujte vše, co je potřeba ke změně polohy. Možná si všimnete svého záměru začít se hýbat, vnímáte, jak svaly na ruku nebo nohu se startují k činnosti, aby vykonaly pohyby, které umožní tělu provést další pozici. Možná zachytíte, jestli je to příjemné, nepříjemné nebo jen neutrální. Možná si povšimnete myšlenek o pohybu nebo poloze, uvědomíte si své dýchání a pak si uvědomíte i další polohu, ve které jste se ocitli. Cílem není jen dosažení dané jógové pozice. V každém okamžiku procesu cvičení je něco, čeho si je možné všimnout.

Podobně jako u procházení tělem (bodyscan) i zde cvičíme bez úsilí a s vědomím našich limitů. Tělo je skvělým východiskem pro zkoumání vlastních hranic. Někdy je umění poznat své hranice, respektovat je a nepřekračovat je. Ani při cvičení jógy není důležité, jak daleko se dostanete, jak hluboko se můžete předklonit ani jak dlouho vydržíte v té které krkolomné pozici. Jednoduchá instrukce ke vzpažení ruky může vést k různým následkům. Zatímco jeden natáhne ruku docela kolmo nad sebe, jiný se zastaví v polovině pohybu nebo zvedne jen dlaň nebo prst. Žádný rozsah není hodnotnější než druhý. Všechny tři polohy jsou stejně prospěšné. Každý totiž cvičí v mezích toho, co je v dané chvíli pro jeho tělo dobré. Síla i flexibilita našich těl je každým dnem a okamžikem jiná, proto je dobré během cvičení jógy tělu naslouchat.

Pracujeme bez nátlaku a v rámci našich limitů. Ale pro většinu z nás to není vůbec přirozený postoj. Jsme zvyklí zatnout zuby a vydržet, být silní, dělat to nejlepší, co umíme, pracovat pilněji a více, vytrvat a nikdy se nevzdávat. Na jógové podložce zkoušíme dělat to samé, možná i proto, abychom dokázali sousedovi vedle nás, jací jsme dobří, ohební, jakou máme výdrž, kam až si dáme nohu. Na tohle chvíli zapomeňte a při cvičení jógy respektujte své limity (jsme laskaví ke svému tělu).

Praktické tipy pro cvičení jógy

1. Porovnávání naší praxi nepodporuje. Nesoutěžte ani se sebou ani se svými sousedy. Jen pracujete s tím, jaká je situace teď a tady.
2. Váš dech je skvělým ukazatelem. Pokud si všimnete, že jste zadýchaní nebo zadržujete dech, abyste zvládli pozici nebo vydrželi, pravděpodobně jste překročili své hranice. Neváhejte přerušit pozici nebo se v ní trochu povolit, abyste se mohli vrátit k volnému dýchání.
3. Bolest už je varovným signálem těla, že překračujete jeho hranice. Bolest bychom nikdy neměli překračovat bez povšimnutí. Pokud vás někde něco v pozici bolí, zkuste lehčí verzi pozice nebo pozici provádějte dynamicky tak, že do ní několikrát vstoupíte a vystoupíte. Pokud bolest přetrvává i tak, pak je vhodnější provést pozici nebo pohyb jen v představě v mysli. Pohodlně si sednete nebo lehněte (i když ostatní cvičí podle instrukce) a představte si ve své mysli, že cvičíte, pohyb za pohybem podle pokynů, dýchejte a uvědomujte si své tělo.
4. Nebojte se experimentovat během svého tréninku. Pokud potřebujete, upravte si držení těla nebo rozsah pohybu. Je důležité zjistit, co pro vaše tělo funguje nejlépe.
5. Zkuste si uvědomit, co pro vás znamenají limity. Je každá hranice výzvou, kterou je třeba překonat? Nebo máte spíše tendenci zastavit se před dosažením svých limitů, protože jste přesvědčení, že to stejně nezvládnete? Máte zodpovědnost za své vlastní hranice? Je nějaká podobnost mezi tím, co se děje během cvičení, a tím, co zažíváte ve vašem každodenním životě?

Jóga – vědomý pohyb (všímavá hatha-jóga)

Výraz jóga znamená v sanskrtu „jho“, což znamená spojení či sjednocení mysli a těla. Jóga je vlastně druh meditace. Je výbornou celostní disciplínou, rozvíjející tělo i mysl.

Hatha-jóga obsahuje pozice, které cvičíme s všímavou pozorností a s vědomím dechu. Dají se snadno naučit a při pravidelném cvičení mají působivé účinky. Ty, které jsou součástí tréninku, jsou velmi jemné. Pravidelné cvičení zvyšuje kosterní a svalovou pohyblivost, sílu a rovnováhu a umožňuje stavy hluboké relaxace a uvědomění. Mnoho lidí dosahuje obecného zklidnění, zlepšení oběhových funkcí, pevnější, štíhlejší postavy či snížení nemocnosti.

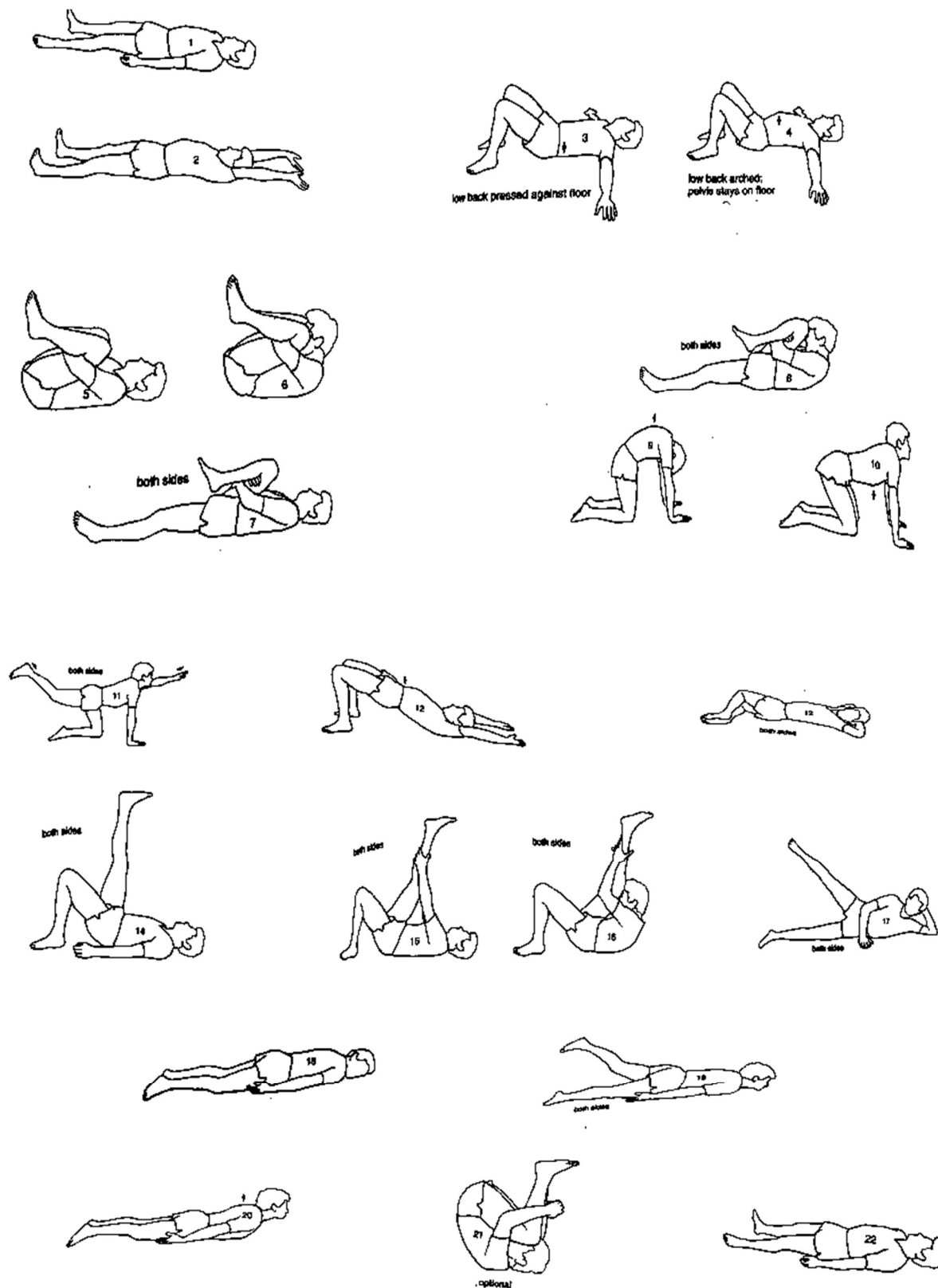
Jóga nevyžaduje žádné zvláštní vybavení a lze jí cvičit prakticky kdekoliv. Můžete začít s audionahrávkami MBSR a poté si vymyslet vlastní pozice na základě literatury nebo jiných lekcí jógy. Experimentujte všímavě.

(zkráceno z knihy Život sama pohroma, J. Kabat-Zinn)

Využijte pro všímavou jógu vleže Pracovní list V.

Všímavá jóga vleže (viz pracovní list V.)

Kresby jsou adaptovány podle knihy Život samá pohroma, J. Kabat-Zinn.



Je meditace pro každého?

Z knihy *Wherever you go, there you are* (Jon Kabat-Zinn)



Tuto otázku dostávám často. Mám podezření, že se lidé ptají, protože si myslí, že pravděpodobně každý může meditovat, jen oni ne. Možná chtějí být ujištěni, že nejsou sami, že existují ještě další lidé, kteří jsou na tom podobně. Ty nešťastné duše s vrozenou neschopností meditovat. Ale tak jednoduché to není.

Myslet si, že nejsem schopný meditovat, je podobné jako si myslet, že nejsem schopen dýchat, soustředit se nebo relaxovat. Skoro každý může bez obtíží dýchat. A za správných okolností se téměř každý může soustředit a každý může relaxovat.

Lidé si často pletou meditaci s relaxací nebo jiným speciálním stavem, do kterého se musíte dostat nebo ho cítit. Zkusíte to jednou nebo dvakrát a nic se nestane, nikam se nedostanete ani nepocítíte nic zvláštního. A pak si začnete myslet, že patříte mezi lidi, kteří to nedokážou.

Meditace znamená cítit se určitým způsobem. Jde o to cítit se tak, jak se cítíte. Nejde o to, že mysl je prázdná nebo ztišená, přestože ticho se v meditaci zvyrazňuje a lze jej tak systematicky kultivovat. Meditace je především to, že **necháme mysl být takovou, jaká je, uvědomujeme si alespoň částečně, jaká je naše mysl v této chvíli**. Není smyslem někam se dostat, ale dovolit si být tam, kde už jsme. Pokud tohle nepochopíte, budete si snadno myslet, že nejste schopni meditovat. Ale to je jen další myšlení a v tomto případě mylné.

Je nutné podotknout, že meditace vyžaduje energii a odhodlání vytrvat. Pak by bylo ale přesnější říci „nepraktikuji meditaci“ než „nedokážu meditovat“. Kdokoliv si může sednout a sledovat svůj dech nebo svou mysl. A nemusí jen sedět. Může meditovat během chůze, ve stoje, v ležení, ve stoje na jedné noze, během běhání nebo při koupání. Jen setrvat při jakékoliv takové činnosti, byť jen pět minut, vyžaduje záměr. A aby se to stalo součástí vašeho života, vyžaduje to určitou disciplínu. Takže když lidé říkají, že nemohou meditovat, ve skutečnosti mluví o své nespokojenosti s tím, co se při meditaci děje. Možná to není to, co hledali nebo v co doufali. Nesplňuje to jejich očekávání. Třeba je to ta nejlepší příležitost, jak to zkusit znovu a pustit k vodě svá předešlá očekávání a jen se dívat.

Tipy na meditaci v sedě

Dovolte svému tělu, aby se drželo vzpřímeně, důstojně a uvolněně. Dýchání není třeba nijak kontrolovat, jednoduše nechte tělo, aby dýchalo samo. Zkuste přenést tento postoj „uvolnění“ i do všech ostatních zkušeností, jak nejlépe umíte. Není třeba se nikam dostat ani dosáhnout konkrétního stavu. Jednoduše dovolte, aby vaše zkušenost byla vaší zkušeností bez tlaku na to, aby to bylo něco jiného, než je.

Dříve či později (spíše dříve než později!) se vaše mysl zatoulá od ohniska pozorování. To je naprosto normální: to je to, co každá mysl dělá. Není to chyba, selhání ani znamení, že to děláte špatně. Když si všimnete, že vaše pozornost už není u dechu, můžete si pográtulovat – právě jste se vrátili k tomu, co je teď a tady, a opět si uvědomujete svou zkušenost. Možná budete chtít krátce zaznamenat, kde se mysl toulala, nebo si uvědomíte, že ani netušíte, kde to byla, a poté se pozornost jemně vrátí zpět k dechu.

Vždycky, když si všimnete, že se mysl zatoulala, znovu a znovu se vracíte k aktuálnímu prožívání v tuto chvíli, jemně a trpělivě pokračujte v následování dechu ve formě vnímání stoupání a klesání břišní stěny, které doprovázejí každý nádech a výdech.

DENÍK nepříjemných událostí					
	O jakou nepříjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi nepříjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počítky, které jste zaznamenali.	Jaké nálad, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
DEN 1					
DEN 2					
DEN 3					
DEN 4					
DEN 5					
DEN 6					
DEN 7					

Domácí cvičení pro následující týden

Formální praxe

- ❖ Cvičte každý den podle nahrávek, střídejte procházení těla a všímavou jógu vleže.
- ❖ Cvičte každý den meditaci v sedě s uvědomováním si dechu, vždy po dobu 15 minut.

Neformální praxe

- ❖ Pokračujte v pravidelném procvičování prostoru k nadechnutí během dne. Mezi činnostmi se na krátký okamžik zastavte a proveďte pár nádechů a výdechů všímavě. Experimentujte s délkou a zjistěte, co funguje nejlépe, pro někoho kratičký okamžik, někdo potřebuje pár minut.
- ❖ Zaznamenejte si jeden nepříjemný zážitek za den a zapište si to do formuláře (viz pracovní list VI.). Je to příležitost, jak si jemně uvědomit myšlenky, pocity a vjemy, které jsou součástí nepříjemných zkušeností, jak cvičit a zkoumat své postoje než reakce v obtížných situacích.
- ❖ Snažte aktivně zachytit tyto zážitky během dne.
- ❖ Co vás vyvede z rovnováhy?

MBSR – čtvrtý týden

Setkání se stresem

Stres je naše reakce na nebezpečí, skutečné nebo domnělé, bezprostřední nebo hrozící. Lidské tělo má vyladěný systém pro zvládání stresu. Podstatnou roli v tomto procesu hraje hormonální a nervový systém. Oba tyto systémy jsou během stresu aktivovány. Nadledvinky produkují stresové hormony (adrenalin, kortizol), srdce bije rychleji, zvyšuje se krevní tlak, krev je přeměrována do velkých svalů – celé tělo se připravuje na nebezpečí, na boj nebo útěk.

Kdysi tyto funkce pomáhaly lidem přežít v nebezpečných podmínkách, například při setkání s divokými zvířaty. I když se v našem moderním světě běžně s divokými zvířaty nepotkáváme, tělo je dodnes vybavené stejnými reakcemi jako kdysi (boj, útěk nebo zamrznutí). Teď už vůbec nejde o medvěda, jde o to, že situace kolem sebe vnímáme jako stresující a ohrožující – **jenže pouze v naší mysli.**

Stresové reakce

Skutečné a domnělé hrozby (stres) mají na tělo stejné účinky. Tělesné projevy stresu většinou poleví, jakmile pomine napětí. Pokud však napětí přetrvává, stojí nás to mnoho energie, „vybíjí nám to baterky“ a časem to vede k vyčerpání. A tak se stáváme náchylnějšími k různým potížím a nemocem nebo i zraněním. Určitě znáte některé příklady toho, jak se stres projevuje:

Fyziologické změny

- zvýšený krevní tlak
- zvýšená tepová frekvence
- zvýšený průtok krve ve svaích
- uvolnění stresových hormonů
- změny imunitního systému
- zvýšené pocení

Emocionální reakce

- úzkost, obavy
- podrážděnost
- intenzivní emoce (strach, hněv, nepohoda)
- stažení se / odstup
- ztráta potěšení

Kognitivní reakce

- mnoho myšlenek
- vtíravé myšlenky
- snížená schopnost se soustředit
- potíže s rozhodováním
- nedostatek kreativity
- snížený smysl pro humor

Změny v chování

- zatínání zubů / skřípání zubama
- prokrastinace
- sociální stažení
- kritizování druhých
- nutkavé jedení, zneužívání drog
zneužívání alkoholu

Fyzické projevy

- zvýšené svalové napětí
- potíže s trávením
- únava, neklid, problémy se spánkem
- špatný krevní oběh
- zvýšené riziko zranění

Jak zacházet se stresem a nepříjemnými událostmi

Stres je jednoduše součástí našeho života, i když cvičíme všímavost. Vzniknout může být důsledkem napětí, tlaku, životních událostí, ztráty kontroly, nemoci, bolesti, smutku nebo deprese. Dopady stresorů na náš život do značné míry závisí na tom, jak se s nimi umíme vypořádat.

Situace, prožívané jako nepříjemné, mohou vyvolat pocity stresu. Možná jste si všimli během vyplňování kalendáře nepříjemných událostí, že běžnou lidskou reakcí na nepříjemné pocity je odmítnutí. Objevují se prožitky averze, hnus, odpor, hněv, podráždění, otupení, přejídání se, utíkání před problémem – a mnoho dalších variací. To vše jsou příklady reaktivního chování, vašeho automatického autopilota. Ocitli jsme se zcela v režimu odporu, aniž bychom si toho všimli, anebo nevědomky zrudli hněvem. Reaktivní chování poskytuje chvilkovou úlevu. Z dlouhodobého hlediska však moc nepodporuje naši životní pohodu.

V tomto kurzu se učíme zvládat stres jinak. Učíme se na stres **odpovídat**, namísto pouhého **reagování**.

Nejprve se učíme pracovat se všemi našimi zkušenostmi – příjemnými i nepříjemnými. V případě nepříjemných událostí zaměřujeme pozornost na všechny ty nepříjemné prožitky, uvědomujeme si danou situaci a zkoumáme ji s trpělivostí a důvěrou. Namísto odporu a bojem se situací trénujeme schopnost v situaci zůstat a podívat se na ni z blízka. Potom můžeme naučit reagovat méně impulzivně nebo spíše odpovídat na stres vědomě.

Při tréninku všímavosti nabízí formální praxe skvělou příležitost poznat své vzorce reagování. Během bodyscanu nebo meditace v sedě se objeví myšlenky, které si vyžadují vaši plnou pozornost. Formální praxe je živnou půdou pro zkoumání. A to z jednoho prostého důvodu, nejste totiž v aktivním „režimu dělání“ – učíte se věnovat plnou pozornost všemu, co se objeví, a **nemuset se zabývat obsahem nebo tyto vjemy nějak měnit**.

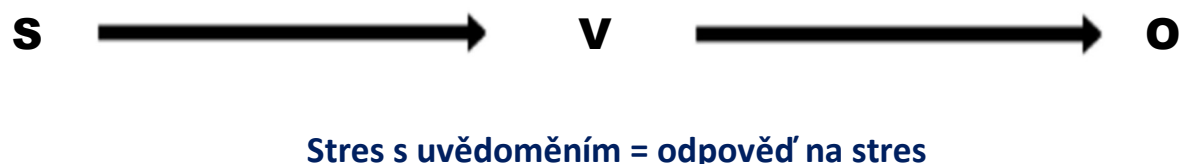
Prostá pozornost nás vede k uvědomění množství myšlenek, interpretací a přesvědčení, které přispívají k našemu stresu.

V běžném životě nám může velmi pomoci cvičení prostoru k nadechnutí. V případě užití ve stresových situacích má trochu jinou podobu, známou pod zkratkou **STOP**.

1. **Stop** (angl. **Stop**) – ať děláš cokoli, na moment zastav
2. **Ted' se nadechni** (angl. **Take a Breath**) – vrať se ke svému dechu, dech je záchranné lano a kotva v přítomnému okamžiku
3. **Omrkni to** (angl. **Observe**) – všimni si, co se děje, uvnitř i kolem tebe
4. **Pak pokračuj dál** (angl. **Proceed**) – pokračuj v započaté činnosti

V minulých týdnech jsme pravidelně trénovali zastavení - dýchání - pozorování. Cvičení prostor pro nadechnutí je bezvadným nástrojem, který lze používat zas a znova kdykoliv během dne. Při tomto cvičení se na chvilinku zastavíme a uvědomíme si, jak se skutečně máte teď v této chvíli, jak se cítíte v našem těle, jak dýcháme, jaké myšlenky nebo emoce jsou přítomné. Nemusíme nijak do hloubky zabývat obsahy myšlenek nebo emocí, nemusíme na nich nějak ulpívat nebo je potlačovat. Postačí si jich všimnout a připustit jejich přítomnost. Poté jemně obrátíme pozornost zpět ke svému tělu a vnímání nádechu a výdechu.

A nakonec pokračujeme tím, že se zpátky přeorientujeme na naše okolí a děláme dál to, co jsme opustili před prostorem na nadechnutí.



V tomto cvičení pauzy k nadechnutí a otevření se možnosti pozorování nepříjemných událostí vklíníte mezi stresor (S) a automatickou reakci (AR) svou všímavostí (V), a tím přerušíte spojení. Uvědoměním si přítomného okamžiku se před námi rozprostírá svět nových možností, jak odpovídat na stres (O), namísto starých a opotřebovaných vzorců reagování (AR). To vám umožňuje jednat a žít zdravějším způsobem.

„Mezi podnětem a odpovědí je prostor.
V tomto prostoru leží naše síla vybrat si odpověď.
Na naší odpovědi záleží náš růst a naše svoboda.”
Viktor E. Frankl

Více o meditační praxi

Meditace je ve své povaze sloveso

Během meditace trénujeme „setrvání s tím, co je“, vidění toho, co je přítomno v této chvíli a schopnost si to připustit. Meditace není o dosahování povznesených stavů. V tomto ohledu je to spíše přízemní úsilí, kdy stojíme oběma nohama pevně na zemi, abychom se mohli potkat s čímkoliv, co přijde. Pravidelné cvičení zvyšuje duševní stabilitu, odolnost a schopnost pozorovat. A tak má povahu slovesa.

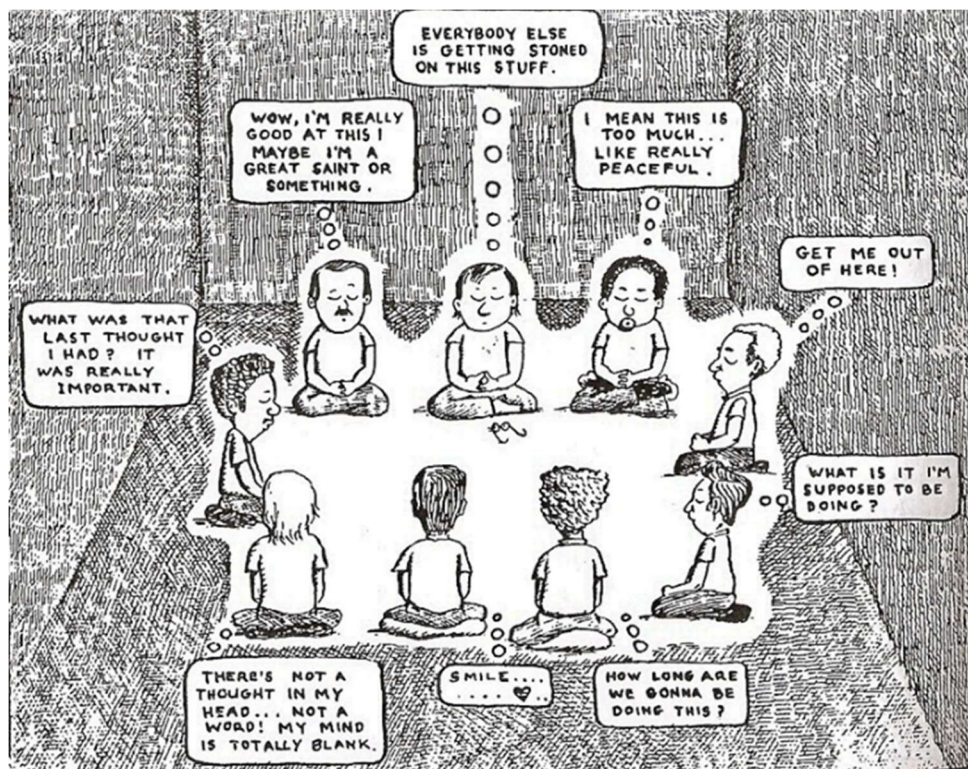
Meditace a trénink všímavosti jsou neustálou praxí sledování toho, jaké myšlenky, impulsy a emoce se vynořují v mysli. Trénujeme se v pozorování všeho, co vidíme, slyšíme, cítíme, ochutnáváme nebo si myslíme. Obvykle se necháme strhnout svými automatickými vzorci myšlení a reagování. Hluk, který doléhá k našim uším, můžeme interpretovat jako příjemný („aha, to asi sousedi vylepšují svůj dům“) nebo spíše jako dráždivý („já se zblázním z toho jejich neustálého hluku“). Cvičíme se v pozorování toho, co je v popředí naší mysli, aniž bychom analyzovali, posuzovali nebo rozvíjeli myšlení. Jakmile se zamotáme do obsahu svých myšlenek, už si nemůžeme uvědomovat přítomný okamžik. Kdykoliv uslyšíme hluk, stačí si ho jednoduše všimnout. Někdy hluk vyvolá nějakou reakci, třeba podráždění, pak si všimneme podráždění.

Někdy se v meditaci můžeme cítit svěží a bdělí, máme spoustu momentů jasného uvědomování. Jindy zase můžeme mít pocit, jako byste celou dobu prospali. Během jiného sezení se potýkáme se spoustou nepohodlí, bolesti a netrpělivosti. Každé cvičení je jiné. Mohlo by nás napadnout, že meditace, kdy se cítíme klidně a s čistou hlavou, je lepší než sezení, při kterém je naše mysl roztěkaná. Nechat mysl se zatoulat a pak ji zase přivést zpět je stejně cenné cvičení jako sedět klidně s pár myšlenkami.

Meditace je pozvánkou k uvědomování si toho, co se objeví, a ke zjišťování, zda si můžeme dovolit setrvat s tím, ať je to jakékoliv nebo jak se to vyvine.

Důležitý je jedině náš záměr sedět a pozorovat. A proto se běžné nápady, jako „Je jasné, že to dělám blbě“ nebo „vůbec to nechápu“ při meditaci naprosto mimo. O to tu nejde. Stačí všimnout si všech jevů, které se objeví. Pokud je vaše mysl zmatená, pozorujte zmatek. Pokud je vaše mysl klidná a ztišená, pozorujte klid a ztišení. Když se objeví myšlenky, pozorujte myšlenky, bez analyzování nebo probírání se obsahem.

Tuhle všechnu práci je dobré dělat s velkou laskavostí. Když třeba máme v meditaci tisíc a jednu myšlenku a najednou se objeví další myšlenka, nezlobte se na sebe nebo na svou mysl. Prostě pozorujte tu další jako novou myšlenku. A když si všimnete, že sami sebe soudíte, přidejte soucit a laskavost a jen zaznamenejte, „aha, posuzování“.



Domácí cvičení pro následující týden

Formální praxe

- ❖ Každý den cvičte podle nahrávek, střídejte bodyscan a jógu vleže
- ❖ Každý den cvičte meditaci v sedě (20 minut), uvědomujte si dech, vjemy v těle a tělo jako celek.

Neformální praxe

- ❖ Začněte každý den laskavou myšlenkou, zkuste sami k sobě přistupovat se soucitem.
- ❖ Cvičte techniku STOP – prostor k nadechnutí několikrát denně. Kdy se vám to nejlépe dařilo? Kdy si nejčastěji na techniku STOP vzpomenete?
- ❖ Všímňte si reakcí na stres během týdne bez toho, abyste je měnili.
- ❖ Všímňte si okamžiků, kdy jste v úzkých.
- ❖ Všímňte si okamžiků, kdy se zarazíte, zablokujete nebo přestane vnímat.
- ❖ Kde a kdy jste zjistili, že se vám něco líbí nebo nelíbí, že se něčemu vyhýbáte nebo že k něčemu cítíte odpor?

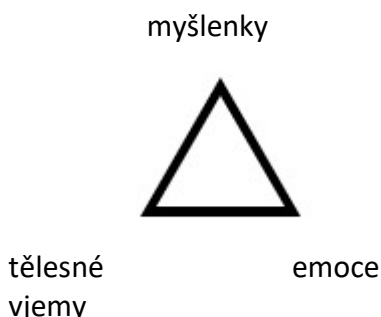
MBSR – pátý týden

Práce se stresem: obrácení se čelem k bolesti a nepohodlí

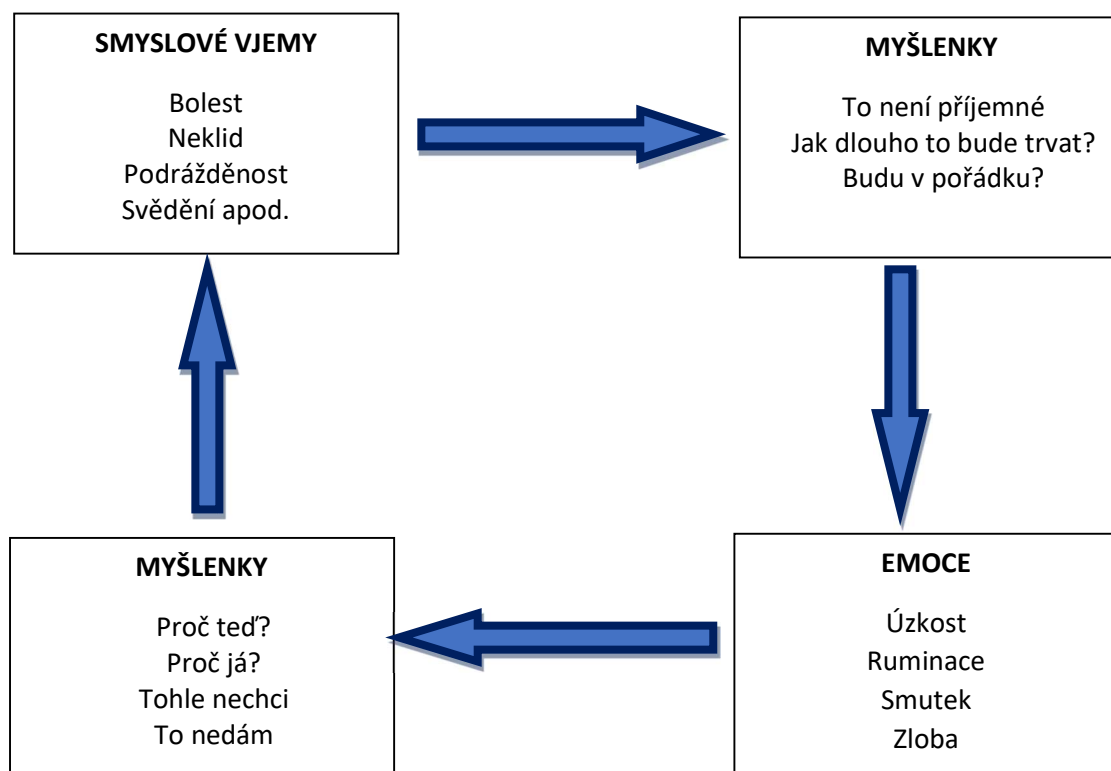
Ústředním bodem tohoto cvičení je poznání a kultivace našich schopností zvládat nepohodu v rámci praxe všímavosti i v rámci běžného života. Výrok Jona Kabat-Zinna „bolest je nevyhnutelná, utrpení je nepovinné“ znamená, že bolest a stres nutně zkříží životní cestu nám všem, ale je otázkou, zda tím musíme **trpět**. Je to silnější než vy, už nemůžete? Nebo tam někde ještě zbývá kousek pevné půdy pod nohama? Bolest často vede k nesmírnému utrpení. Ale bolest a utrpení nemusí kráčet ruku v ruce. Utrpení pramení z našeho postoje ke všemu, co je nám nepříjemné, tím, že to nechceme, zbavujeme se toho, nechceme to akceptovat. Čím větší je odpor a boj, tím palčivější je naše utrpení.

Trojúhelník uvědomování

Trojúhelník uvědomování nám pomáhá chápat propojení těla a mysli. Během tréninku všímavosti můžeme odlišovat tělesné pocity (příjemné a nepříjemné) od myšlenek a emocí týkajících se těchto pocitů. Tyto jevy nejsou identické a jsou oddělené, i když spolu úzce souvisí. Pomocí tohoto trojúhelníku se učíme rozlišovat, že něco cítíme v těle a něco si o tom myslíme v mysli a něco prožíváme na úrovni emocí, které byly tímto jevem vyvolány.



Trojúhelník uvědomování můžeme aplikovat i na vnímání bolesti. Objeví-li se bolest, obvykle kolem ní vznikají myšlenky a emoce, které se k této bolesti vážou (viz další obrázek). A když si to neuvědomujeme, s velkou pravděpodobností se tyto tři složky budou navzájem posilovat a bolest v důsledku našich myšlenek a emocí zesílí. Uvědomování pomáhá prolomit tento cyklus. Učí nás vidět každý prvek trojúhelníku odděleně a pozorovat je jako odlišné aspekty. Ukazuje nám cestu, jak rozlišovat mezi bolestí a utrpením, a jasně vidět, že nepohoda není to samé jako naše myšlenky a emoce o bolesti.



Připustit a přijmout realitu

Jako lidé máme dvě základní tendence – přijímat a ulpívat na příjemných věcech a odmítat nebo odvracet se od věcí nepříjemných. A tak při setkání s některými jevy a věcmi, které nám vstoupí do života, je jejich přijetí jaksí kontra-intuitivní a může se zdát velmi těžké. To platí dvojnásob pro takové nepříjemné události, jako je stres, bolest, strach, smutek nebo deprese. Máte-li s takovými stavy zkušenost, nebudete se asi hrnout do jejich akceptace. Přijetí je jeden ze základů všímavosti. Ale nepleťme si to s pasivní rezignací. Neznamená to, sklop hlavu, zatni zuby a přijmi, co přijde. Přistupovat k některým prožitkům vyžaduje značnou dávku odvahy. A někdy nás to stojí celkem značné úsilí, abychom si tuto otevřenost a schopnost akceptovat udrželi.

Prvním krokem, jak začít věci řešit jinak, je připravenost nechat věci, aby byly přesně takové, jaké jsou, bez toho, abychom je posuzovali nebo chtěli změnit. Představte si zataženou oblohu, na které jsou různé mraky: některé jsou temné mraky plné deště, jiné jsou načechraná oblaka nebo to mohou být bouřkové mraky, někdy je to jen lehký průsvitný opar, jindy oblaka, která zakrývají celou oblohu. Mraky přicházejí a odcházejí, jeden za druhým, ale oblohy se to nedotkne. Stejným způsobem se můžeme dívat na naše prožitky, některé jsou hezké, ale jiné bolestné. Někdy vnímáme počitky v těle, někdy si všimneme myšlenek nebo emocí. Jednou

mohou být naše prožitky celkem intenzivní, jindy zase lehké. Stejně jako oblaka přicházejí, jsou tady a pak zase jdou dál.

Podobně jako oblaka nejsou nebe, tak ani my nejsme našimi myšlenkami, ani emocemi, ani tělesnými vjemy. Všechny tyto jevy jednoduše přijdou a jdou se nám ukázat. Někdy si i všimneme, jak vznikají, jak se derou do popředí naší pozornosti a jak potom zase mizí. Přesně tohle trénujeme při cvičení všímavosti, zkoušíme vidět, jak jevy přicházejí, a zkoušíme je u toho pozorovat, aniž bychom se s nimi zapletli. Otevřeme se tomu, co přichází, a jsme si toho plně vědomí. Můžeme se zkoušet dívat na všechno, co nás potká, na strach, úzkost, depresivní myšlenky, pocity odporu nebo vzteku. Podobně jako nečekaného hosta neodeženeme od svého domu, ale pozveme ho dále. Možná nám nese nějakou dobrou zprávu.

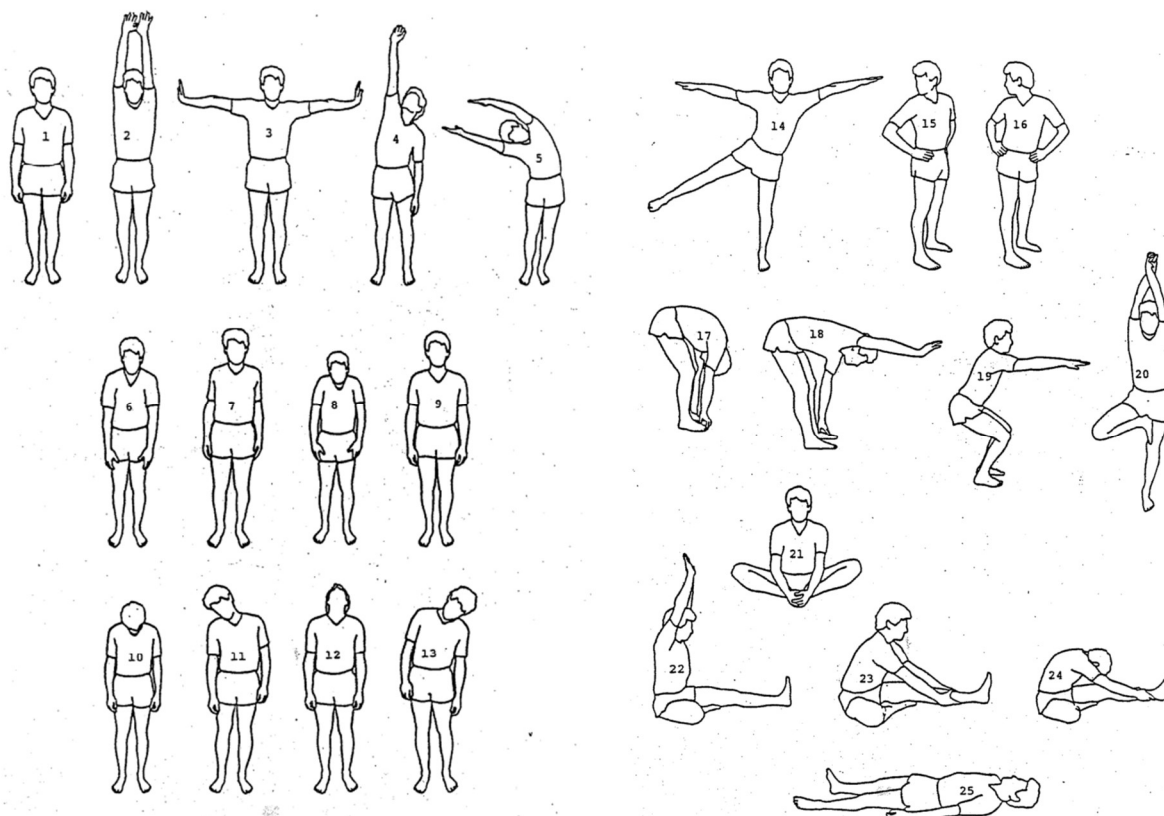
Při otevírání dveří nepříjemným prožitkům hraje důležitou roli i naše zvědavost nebo zvědavost. Chceme zjistit, co je to za neočekávaného návštěvníka a jakou zprávu nám nese, neděláme dopředu žádné závěry, ani hosta nehodnotíme podle šatů. Když přijde, otevřeme mu dveře, pozveme ho dále a pečlivě si ho prohlédneme svou všímavostí. Někdy můžeme zachytit i vlastní strach z toho, co nastane. A i ten si můžeme prohlédnout drobněhledem naší všímavosti. Nemusíme strachu propadnout, můžeme ho zkusit poprvé v životě jen tak pozorovat s laskavostí a otevřeností, možná i trochu zvědavě.

Všímavost k náročným nebo stresujícím komunikačním situacím

Během následujícího týdne zkuste zachytit minimálně tři 3 situace, kdy nastaly obtíže v komunikaci s někým jiným nebo, kdy jste prožívali stres během komunikace. Posléze zaznamenejte své zkušenosti do tabulky podle nabízených bodů (viz pracovní list VII.)

DENÍK složitých komunikačních situací					
	Popište krátce komunikace; S kým? O čem?	Jak došlo k potížím v komunikaci	Co jste skutečně chtěli od toho druhého nebo od situace? Co jste vlastně dostali?	Co chtěl ten druhý? A co ve skutečnosti dostal?	Jak jste se cítili během té komunikace a po ní?
DEN 1					
DEN 2					
DEN 3					
DEN 4					
DEN 5					
DEN 6					
DEN 7					

Všímavá jóga ve stoje (viz pracovní list VI.)



Kresby byly zkopírovány z knihy Život samá pohroma od J. Kabat-Zinna.

Domácí cvičení následující týden

Formální praxe

- ❖ Každý den cvičte podle nahrávek, střídejte
 - ❖ Jeden den meditaci v sedě
 - ❖ Druhý den jógu ve stoje nebo bodyscan

Neformální praxe

- ❖ Denně vyplňte tabulku Deník složitých komunikačních situací
- ❖ Zkoušejte provádět další denní aktivitu s všímavostí. Prozkoumejte, co se stane, když to děláte.
- ❖ Zachyťte momenty během dne, kdy se spouští autopilot – bez toho, abyste se odsuzovali nebo to chtěli změnit

MBSR – šestý a sedmý týden

Vnešte všímavost do komunikace

Všímavost vnáší do života změnu, která nemusí ovlivnit jen nás, ale může mít dopad na naše okolí, na lidi, se kterými žijeme a pracujeme. Možná už jste si všimli. Z počátku programu jsme trénovali všímavost hlavně ve vztahu k sobě, ve vztahu ke svému tělu, ke svým myšlenkám, pocitům a reakcím. Ale všímavost můžeme rozšířit i na kontakty s ostatními. Pojdme na to!

V prvním kroku si zkuste všimnout, jak přistupujete v komunikaci k ostatním, zejména v situacích, kdy máte sklon přepnout na autopilota. Podívejte se, jaký je váš postoj a styl komunikace. Niže jsou uvedeny tři základní typy komunikačního chování. Poznáte se v některém?

Pasivní chování

Pasivním chováním nevyjadřujete své pocity ani potřeby přímo. Komunikace je nepřímá. Chcete být za každých okolností milí a přátelští, často reagujete vágně, mluvíte vyhýbavým jazykem a zaujímáte omluvný postoj (promiňte!....). Taková komunikace vás od druhých vzdaluje, fyzicky i psychicky. Cítíte se osamoceni, sedíte potichu v koutku. Může se zdát, že pasivní chování je pro komunikaci výhodné, protože se vyhýbá konfrontacím. Ale tento typ chování je často překážkou živé komunikace. Vede obvykle pocitům bezmocnosti a frustrace z komunikace s ostatními. Vy samy nedostáváte to, co potřebujete a chcete.

Agresivní chování

Agresivní chování během komunikaci jsme si z nějakého důvodu osvojili anebo vzniklo z pocitů frustrace a ohrožení v mezilidských vztazích. Často funguje jako obranný mechanismus. Projevuje se i fyzicky – tělo bývá nakloněno dopředu nebo ke straně, brada je bojovně vystrčená vpřed, pohled bývá odvrácen od osoby, s níž komunikujeme. Když se rozčílíte, obviňujete ostatní. Existují i varianty agresivní komunikace, kdy máte postoj nadřazenosti, odsuzujete lidi kolem sebe, manipulujete a ovládáte ostatní panovačností. Ve vztahu rádi ovlivňujete a ovládáte ty druhé.

Asertivní chování

Při tomto typu komunikačního chování zůstáváte v kontaktu s tím, co cítíte a chcete. Přebíráte zodpovědnost za vlastní myšlenky a pocity. Jste schopni vyjadřovat se jasným a přímým způsobem, s respektem k sobě a k druhým. V komunikaci je cítit napojení i uvolněnost. Vyvažujete ohled na sebe a ohled na ostatní. Jsou to oboustranně výhodné situace. Komunikační styl je výhodný i pro vás, často dosáhnete svých cílů a dostanete to, co chcete, a nemusíte zraňovat ostatní.

Pasivní a agresivní chování jsou obvykle důsledky chodu na autopilota, které vznikají ze stresu, nejistoty, hněvu nebo frustrace. Tyto komunikační vzorce jsou chvilkově užitečné nebo osvobozující, protože umožňují uvolnění stresu. Ovšem z dlouhodobého hlediska je mezilidská

jízda na autopilota jen málokdy opravdu uspokojivá nebo konstruktivní. Neprospívá vztahům s jinými, vyžaduje spoustu energie, a nakonec v ní ani my sami nejsme spokojení.

Asertivní chování lze aplikovat, pokud zůstaneme v komunikaci všímaví. Známe své automatické reakce z předchozího tréninku a zůstáváme všímaví v kontaktu se sebou i s ostatními. Znamená to, že si osvojíme všímavé naslouchání a všímavé mluvení.

	Všímavost k sobě Ohled na sebe	Všímavost k partnerovi Ohled na partnera
pasivní	-	+
agresivní	+	-
všímavý	+	+

Cvičení všímavosti v komunikaci

Ve vztahu k ostatním zkoušejte věnovat stejnou pozornost svým potřebám a limitům jako na své jógové podložce. Jakmile si všimnete, že v komunikaci s někým ztrácíte kontakt se sebou samým, zkuste udělat malý prostor pro nadechnutí, všimnout si, jak se cítíte ve svém těle právě v tuto chvíli, všímavě se nadechnout a vydechnout. Kratičký prostor pro nadechnutí, než zareagujete.

Při komunikaci mějte na paměti 7 základů všímavosti

- ✓ Při povídání s ostatními, neposuzujte sebe ani toho druhého. Zkoušejte, jestli dokážete **naslouchat bez posuzování** a jak dlouho dokážete naslouchat bez posuzování. Zkoušejte, zda umíte poslouchat a mluvit s určitou jemností.
- ✓ Jaký je váš postoj během rozhovoru? Snažíte se druhého o něčem přesvědčit, chcete dosáhnout svého, chcete mít poslední slovo? Nebo zkoušíte komunikovat bez tlaku na sebe a na druhé, **bez snahy něco někam řídit**? Zvládnete být přítomní v daném momentě a všimat si všeho, co se děje v komunikaci?
- ✓ **Otevřený postoj a zvědavost.** Každá komunikace je vlastně poprvé a je něčím nová a zajímavá. Dokážete přistupovat k rozhovoru s otevřeností a zájmem. Zkuste trochu experimentovat a objevovat.

- ✓ Všimli jste si, že jedete na autopilota nebo že jste se zasekli na nějakém názoru nebo myšlence? Báječné. Zkuste zjistit, co byste mohli pustit k vodě (**nechat odejít**).
- ✓ **Zkuste důvěřovat**, že během komunikace v tomto kontaktu cítíte a víte, co potřebujete, a zároveň se umíte rozhodnout pro to, co je pro vás dobré.
- ✓ **Trpělivost**. V některých vztazích jsme si časem vytvořili pevné komunikační vzorce (obviňování, hádky, dávání dobrých rad, dohadování namísto dialogu, naslouchání v předsudcích („aha, to je pro něj tak typické“ – vzpomeňte si na cvičení devět bodů) nebo podrážděnost a odmítání hned od počátku aj.). Tohle bude vyžadovat energii a trpělivost, abychom se otevřeli tam, kde je kontakt zablokovaný.
- ✓ **Přijetí**. Během rozhovoru se mohou objevit různé emoce, jako je radost, smutek, neklid nebo podráždění. Všímová komunikace může také znamenat, že necháme volný průběh tomu, co během komunikace vznikne, a sledujeme to s laskavostí.

Akceptování druhého je další důležitou praxí všímavosti. Ve vztahu k druhým velmi často máme jasnou představu o tom, jak by druhí měli naplňovat naše potřeby – „*měl/a by mi víc naslouchat, měl/a by být pozornější, měl/a by se mně taky zeptat*“ a další podobné. Může být zajímavé experimentovat s tím, zkusit všechny tyto „mělbychy“ aplikovat nejprve na sebe s tím, že druhý se možná přidá. Možná můžeme zkusit ve své mysli a srdci vytvořit prostor pro toho druhého. Zkuste použít některé z nápadů, jak skutečně druhého poslouchat. Možná budete překvapeni.

Oceňující a otevřené naslouchání

Naslouchání není pasivní děj. Obvykle se během rozhovorů snažíme druhému vysvětlit, jak něco je nebo není, moc neposloucháme, co se nám snaží říci, a mnoho rozhovorů tak vypadá jako překřikování a trumfování jednoho názoru druhým. Během takových rozhovorů nenasloucháme a ani se necítíme, že by nám někdo naslouchal. Znáte to?

K otevřenému a oceňujícímu naslouchání budeme potřebovat odrazový můstek všímavosti a velkorysosti. Ten nám pomůže udržet si nehodnotící a neanalytickou přítomnost, kterou věnujeme komunikačnímu partnerovi. Jen díky tomu se nám podaří udržet na uzdě vyrušování vlastní mysli během komunikace.

Zkuste některé tipy na techniky, jak pozorněji naslouchat:

- Věnovat plnou pozornost tomu, kdo povídá
- Být přítomen v dané chvíli („čistá přítomnost“) a užívat si naslouchání
- Zklidnit se a ztišit se, nespěchat, nevyrušovat.
- Ticho je naprosto přípustné, je to prostor k reflexi
- Zaměřit se na to, co je pravdivé pro mluvčího v této chvíli
- Potlačit usuzování o situaci a poslouchat otevřeně
- Naslouchat nejen slovům, ale i prožitkům, myšlenkám a závěrům, které jsou za těmito slovy
- Vyladit řeč těla – oční kontakt, lehké naklonění směrem k mluvčímu, otevřené držení těla.
- Použít neverbální posilovače – přikyvování, odpovídající výraz v tváři, výraz v tváři, vyjadřující zájem
- Vyjadřovat empatii tam, kde se to hodí
- Citlivě využít vysvětlování, reflexe nebo doptávání.
- Na konci sdělení shrnout nebo krátce zopakovat, co mluvčí povídal
- Soustředit se na zkušenosti a myšlenky toho druhého a zároveň si všímat, co se děje ve mně (*sdělení vyvolalo emoce, začal jsem přemýšlet, napadají mě protiargumenty.....*) a nechat to být.

Adaptováno podle Insight Dialogue in the Interpersonal Encounter
Kramer, G., metta.org

Domácí cvičení pro následující týden (6)

Formální praxe

- ❖ Každý den cvičte 45 minut podle nahrávek.
- ❖ Střídejte meditaci v sedě jeden den a všímavou jógu druhý den.

Neformální praxe

- ❖ Procvičujte si vědomou komunikaci, naslouchání a mluvení se všímavostí.

Domácí cvičení pro následující týden (7)

Formální praxe

- ❖ Cvičte každý den podle vlastního výběru 45 minut bez nahrávek.
- ❖ Věnujte 45 minut jednomu ze cvičení nebo nakombinujte kratší části do celku (např. 20 minut meditace v sedě a 20 minut jóga).

Neformální praxe

- ❖ Procvičujte pečlivě naslouchání a mluvení. Všimněte si účinku komunikace na své tělo a mysl.
- ❖ Zachyťte své automatické reakce a zkoušejte si vědomě vybrat vhodnou odpověď místo autopilota.
- ❖ Zkoušejte zařazovat to, co jste se naučili, do svého každodenního života. Jde to?
- ❖ Jak máte v plánu pokračovat s tréninkem všímavosti?

MBSR – osmý týden

Všímavost: toto poslední sezení a zbytek vašeho života

Za posledních osm týdnů jste intenzivně cvičili všímavost v různých časech a v různých situacích vašeho každodenního života. Poslední setkání je za námi. Co bude dál?

Věci a jevy, na které se rozhodnete soustředit v této chvíli, mohou mít velký vliv na vaši celkovou životní pohodu a na vaši schopnost se vypořádat s nástrahami života, někdy i po dlouhou dobu. Všímavý život vám může pomoci maximálně využít všech zkušeností a příležitostí, včetně těch, které se vám nelíbí! Uvědomování může být zdrojem respektu a uznání ve všech vašich životních oblastech a částech. Může přinést respekt i k částem a oblastem života jiných lidí. Takže si můžete plně vychutnat všechny části vašeho bytí.

Tento týden se budeme dívat, jak pokračovat a pěstovat všímavost i po dokončení tohoto kurzu, jak pozvat všímavost do svého života. Není tím myšleno všímavost jako další techniku pro uvolnění stresu, spíše všímavost jako životní cesta, jako praxe a proces. Kultivujeme ji tím, že jí znovu a znovu používáme. Společná praxe všímavost udržuje, proto je důležité najít si pravidelnou příležitost ke cvičení s ostatními. To nám umožní pokračovat v kultivaci všímavosti a rozšiřovat benefity, které přináší. Společná „meditační sezení“ nebo cvičení jógy se skupinou může stimulovat a podpořit vaši domácí praxi. Určitě najdete místo, kde je nějaká spřízněná skupina podle toho, co vám vyhovuje – jógové centrum, meditační centrum apod.

Obecně lze říci, že i krátké každodenní cvičení je lepší než jedno delší sezení jednou za čas. Pravidelná praxe nám usnadňuje přechod od obvyklých automatických vzorců chování do režimu bytí. Setrvání v prostém bytí je čas, kdy jsme v kontaktu sami se sebou a snadno rozpoznáme, co je pro nás prospěšné a co nejvíce potřebujeme. Dalším přínosem pravidelného cvičení je udržení si laskavého a otevřeného postoje a jeho aktivní přenesení ze cvičení do každodenního života.

Několik možností, jak přežít den s bdělým vědomím

- Využití každého signálu k prostoru pro nadechnutí
- Využívání běžných aktivit pro neformální praxi (všímavá příprava a pití čaje, všímavé vystoupení schodů, jízda tramvají, čekání na zelenou na přechodu, fronta na poště apod.)
- Přivítání každé výkyvu emocí nebo nálady jako výzvy k trénování všímavosti. Kolikrát denně se rozzlobíme, tolikrát můžeme trénovat otočení se čelem ke svému hněvu. Můžeme to brát jako laboratoř a ptát se s laskavostí, jak to cítím ve svém těle? Při práci s úzkostí hledat, kde se úzkost projevuje? Kde přesně to cítím? Jak se mi dýchá? Jakých myšlenek si všímám? Jak chutná nuda? Jak v mém těle vypadá frustrace? Jaké je být v sedmém nebi?

Cílem programu MBSR není stát se skvělým jogínem nebo přeborníkem na skenování těla, ale naučit se použít tyto techniky jako „vstupní bránu“ k většímu uvědomění na jógové podložce i v každodenním životě. Jon Kabat-Zinn říká: „Vaše meditační praxe bude skutečná, jakmile se meditační praxí stane sám život“.

Nové záměry

Změna přijde, ať se nám to líbí nebo ne. A kdo je připraven, není překvapen. Proto i naše vědomé záměry se mohou hodit při novém vykolíkování a kultivování mapy pro naše budoucí činy. Nové záměry a nové činy mohou vést k lepšímu zdraví, většímu tvůrčímu zacházení se sebou a s ostatními. Věnujte chvíli času a zkuste se podívat, zda se během kurzu objevily nějaké nové záměry, nové cíle a předsevzetí.

Návrhy na další čtení

- Jon Kabat-Zinn, **Života samá pohroma**. 2016. Příbram: Jan Melvil Publishing.
- Linda Merhauptová, Petra Meibertová, **MBSR Zbavte se stresu pomocí všímavosti**. 2020. Praha: Alferia.
- Jon Kabat-Zinn, **Mindfulness pro začátečníky**. 2022. Praha: Portál.
- Mark Williams, Danny Penman, **Všímavost**. 2014. Praha: Anag.
- Debra Burdick. **Mindfulness u dětí a dospívajících**. 2019. Praha: Grada Publishing.
- Rich Hanson. **Stačí jen málo. 52 způsobů, jak rozvíjet klid mysli pomocí neuropsychologie**. 2016. Praha: Portál.
- Jon Kabat-Zinn, *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion
- Jon Kabat-Zinn, *Coming to our senses*. New York: Hyperion
- Jack Kornfield, *Meditation for beginners*. Boulder CO: Sounds True
- Saki Santorelli, *Heal thyself*. New York etc.: Random House
- Sharon Salzberg, *Loving kindness*
- M. Williams, J. Teasdale et al., *The Mindful way through depression*. New York: Guildford Press.
- C.K. Germer, *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guildford Press.
- Joseph Goldstein / Jack Kornfield, *Searching the heart of wisdom*

Domácí cvičení pro následující týden a pro zbytek života

Formální praxe

- ❖ Každodenní krátké cvičení je účinnější delší sezení jednou za čas. Také vám pomůže se vyhnout napětí a přetížení. Lépe si udržíte pocit zakotvení a propojení s všímavostí.
- ❖ Naplánujte si vhodný čas a prostor ve svém dni, kdy zkusíte cvičit. Délka cvičení je libovolná. Držte se zvoleného času a neměňte ho. Nastavte časovač a cvičte tak dlouho, jak jste zamýšleli. Po týdnu vyhodnoťte plán. Je-li to nutné, upravte si rozvrh.
- ❖ Vynechali jste den? Žádný problém. Další den začněte znovu. S myslí začátečníka....

Neformální praxe

- ❖ Vyberte si pro každý týden zaměření a využijte ho jako neformální praxi během každého dne. Pečlivě zkoumejte, jak se vám to daří a jaký to má vliv na vaši mysl, tělo a srdce.
- ❖ Ať už to je:
 - ❖ každodenní činnost, jako je příprava kávy nebo čaje, vaření, sprchování, vyhazování odpadků, stání ve frontě u pokladny, čekání na zelenou atd.
 - ❖ nálada nebo emocionální stav, který převládá v tomto období
 - ❖ posuzování
 - ❖ zvyk/y
 - ❖ smysly
 - ❖ fyzické a emocionální hranice.....

❖ **a užívejte si to**

Člověk, který chce rozvinout skutečný soucit s ostatními, se musí opírat o pevný základ pro kultivaci soucitu. A tímto základem je schopnost propojit se se svými vlastními pocity a pečovat o své blaho. Péče o druhé vyžaduje péči o sebe samého.

Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama

MBSR

Program na snižování stresu pomocí všímavosti



Pracovní listy pro účastníky

„Nemůžeš zastavit vlny, ale můžeš se naučit surfovat.“

Jon Kabat-Zinn

MBSR manuál domácích cvičení

Pracovní list I.

Domácí cvičení po prvním setkání

- Bodyscan minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Cvičení Devět bodů
- Jedno všímavé jídlo

Domácí cvičení po druhém setkání

- Bodyscan minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Kalendář příjemných událostí – zápis jedné události za den
- Meditace vsedě, koncentrace na dech, 10-15 minut za den
- Neformální praxe všímavosti během dne: umývání nádobí, nakupování, jídlo, čištění zubů aj.

Domácí cvičení po třetím setkání

- Střídejte bodyscan a všímavou jógu obden, minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Meditace vsedě, uvědomování si dechu, 10-15 minut za den
- Kalendář nepříjemných událostí – zápis jedné události za den
- Všímání si přepínání na autopilota a okolností, za kterých nastává

Domácí cvičení po čtvrtém setkání

- Střídejte bodyscan a všímavou jógu obden, minimálně šestkrát v tomto týdnu
- Meditace vsedě, uvědomování si dechu, uvědomování si těla, 20 minut za den
- Všímání si pocitů zablokování, zasažení, otupění nebo vypnutí v momentě, kdy nastávají

Domácí cvičení po pátém setkání

- Střídejte meditaci v sedě s cvičením bodyscan nebo všímavé jógy každý den
- Kalendář obtíží v komunikaci – zápis jedné události za den. Všímovost ke komunikaci s ostatními
- Zkuste vnést všímavost do okamžiků reaktivity a zkoumat možnosti reagování s všímavostí, volností a kreativitou, jak ve formální meditační praxi, tak ve všedním životě. Postupně zpomalovat a volit rozhodování s větší mírou uvědomování

Domácí cvičení po šestém setkání

- Střídejte meditaci v sedě s cvičením bodyscan nebo všímavé jógy každý den
- Uvědomování si vztahu mezi jedením/konzumem a všímavostí
- Příprava na celodenní tiché ústraní (příprava vegetariánské svačiny)

Domácí cvičení po sedmém setkání

- Pracujte tento týden bez nahrávek
- Meditace v sedě, všímavá jóga, meditace v chůzi, a/nebo bodyscan každý den 45 minut
- Integrace neformální cvičení všímavosti do každodenního života

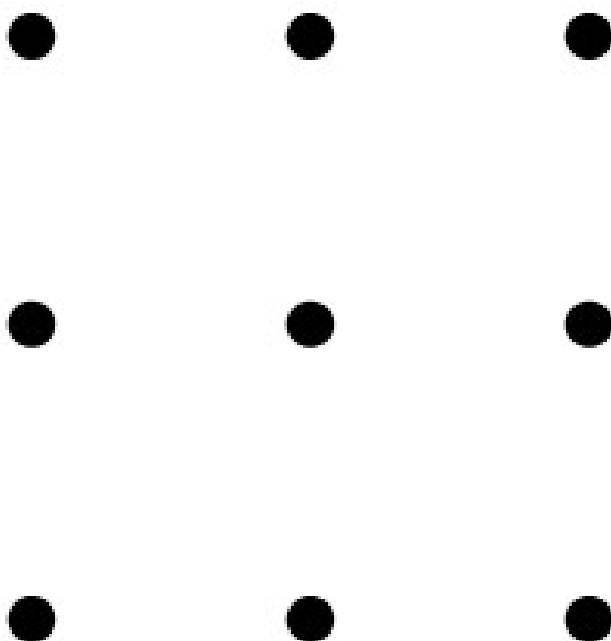
Domácí cvičení po osmém setkání

- Přizpůsobte si formu praxe sami sobě, ať je jakákoliv

Devět bodů

Pracovní list II.

Spojte všech devět bodů rovnými čarami - bez přerušení a bez opakování čáry ve stejném místě. Čáry se mohou křížit.



Deník příjemných událostí

Pracovní list III.

DENÍK příjemných událostí

	O jakou příjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi příjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počitky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
PONDĚLÍ					
ÚTERÝ					
STŘEDA					

DENÍK příjemných událostí					
	O jakou příjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi příjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počitky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
ČTVRTEK					
PÁTEK					
SOBOTA					
NEDĚLE					

Deník nepříjemných událostí

Pracovní list IV.

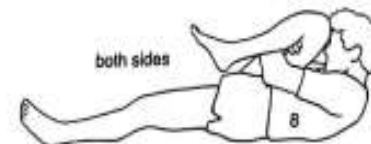
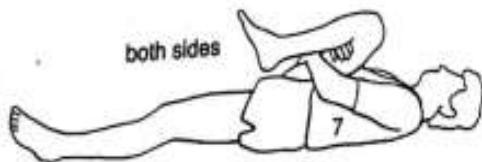
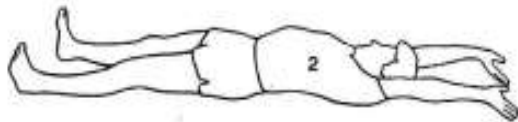
DENÍK nepříjemných událostí					
	O jakou nepříjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi nepříjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počitky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
PONDĚLÍ					
ÚTERÝ					
STŘEDA					

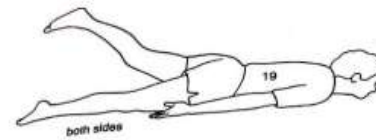
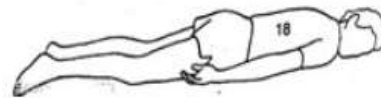
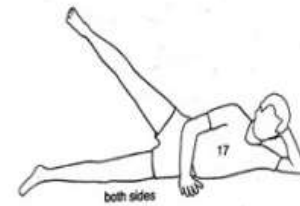
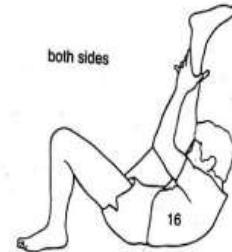
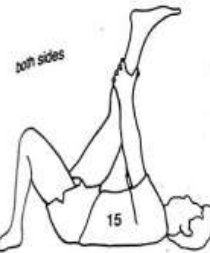
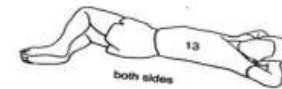
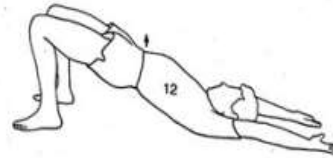
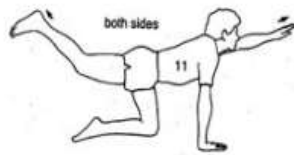
DENÍK nepříjemných událostí

	O jakou nepříjemnou událost se jednalo?	Byli jste si vědomi nepříjemných pocitů, v průběhu té události?	Co jste cítili v těle během této události? Popište podrobně počitky, které jste zaznamenali.	Jaké nálady, pocity a myšlenky jste zachytili během události?	Jaké myšlenky vás napadají teď, když o události píšete?
ČTVRTEK					
PÁTEK					
SOBOTA					
NEDĚLE					

Všímavá jóga vleže

Pracovní list V.



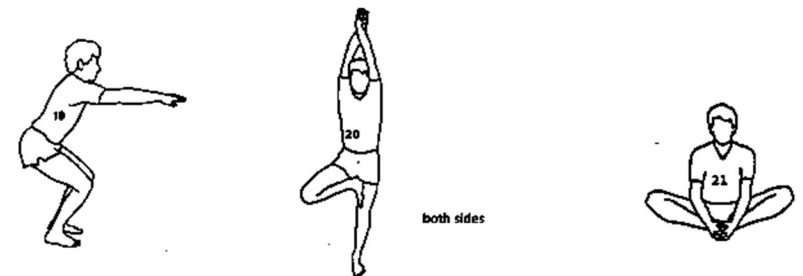
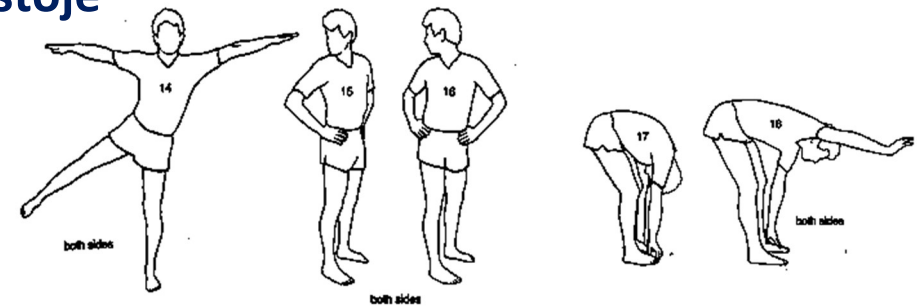
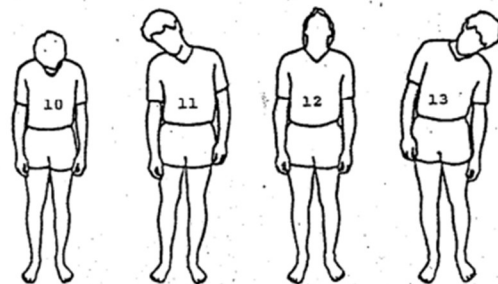
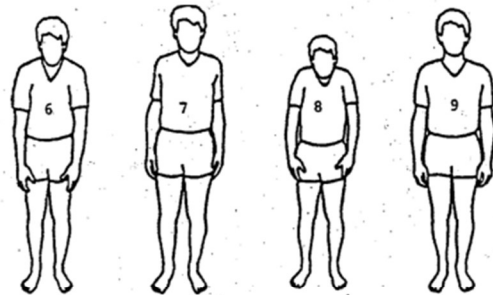
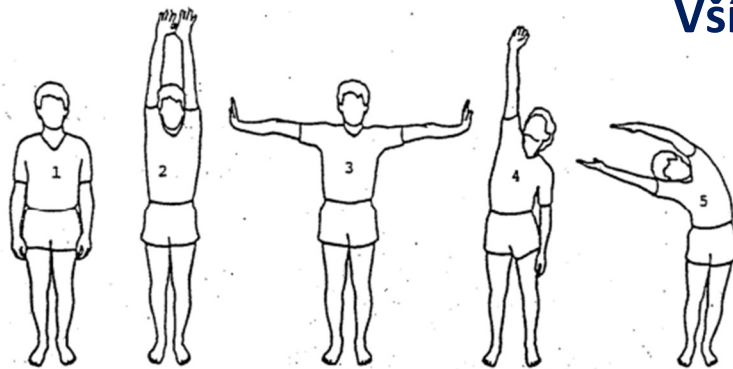


optional



Všímavá jóga ve stoje

Pracovní list VI.



Deník složitých komunikačních situací

Pracovní list VII.

DENÍK složitých komunikačních situací					
	Popište krátce situaci; S kým? O čem?	Jak došlo k potížím v komunikaci?	Co jste skutečně chtěli od toho druhého nebo od situace? A co jste vlastně dostali?	Co chtěl ten druhý? A co dostal?	Jak jste se cítili během té komunikace a po ní?
PONDĚLÍ					
ÚTERÝ					
STŘEDA					

DENÍK složitých komunikačních situací					
	Popište krátce situaci; S kým? O čem?	Jak došlo k potížím v komunikaci?	Co jste skutečně chtěli od toho druhého nebo od situace? A co jste vlastně dostali?	Co chtěl ten druhý? A co dostal?	Jak jste se cítili během té komunikace a po ní?
ČTVRTEK					
PÁTEK					
SOBOTA					
NEDĚLE					

