

Deň 5

Uvedomovanie si tela

Vitajte v piatom dni našich meditácií. Doteraz sme praktizovali najmä všímanie si dychu. Dnes sa budeme venovať niečomu trochu inému. Rozšírime pozornosť na celé telo a budeme praktizovať techniku, ktorá je známa ako skenovanie tela. Pomôže nám viac si rozvinúť uvedomenie si svojho tela.

Možno sa pýtate: "Prečo by sme si mali rozvíjať uvedomovanie si svojho tela?" "Prečo nezostaneme len pri dychu?" Existuje na to viacero dôvodov. Prvým dôvodom je, že všímavosť nie je len o tom, aby sme sa naučili dobre pozorovať dych.

Všímanosť je o otvorení sa všetkým aspektom nášho života, vrátane tela.

Žiaľ, väčšina z nás stratila kontakt so svojím telom. Väčšinu svojho života žijeme stratení vo svojej hlave, totálne zacyklení v príbehoch o svojom živote, ktoré si o ňom hovoríme. Skenovanie tela nám pomôže naladiť sa na naše telo, spojiť sa s ním a tým nám umožní prerušiť príbehy našej mysle a oddýchnuť si od nich.

Ďalším dôvodom, prečo je uvedomovanie si svojho tela užitočné je, že sa naučíme vnímať svoj stres a napätie a vedome ich uvoľňovať. V tele máme často uloženého veľa stresu a napätia. Napríklad v ramenách, v pästiach, vo svaloch na tvári.

Čím viac si prehĺbime uvedomenie si tela, tým lepšie budeme schopní si skutočne všimnúť, kedy sa cítime vystresovaní a napätí a môžeme začať zmierňovať toto napätie a pomaly uvoľňovať jednotlivé časti tela.

Pravdepodobne viete, aké to je, keď sa na konci dňa vrátite domov a uvedomíte si, že je z vás jeden veľký uzol stresu a napätia. Ak praktizujeme všímavosť tela, postupne sa naučíme všimnúť si napätie už aj počas dňa. Vďaka tomu, že spozorujeme napríklad stiahnuté ramená, zaťaté päste, zaťatú čelúšť, keď sa nahneváme, môžeme tieto časti tela vedome priebežne uvoľňovať skôr než sa napätie nahromadí. Toto je teda jedna z veľkých výhod praktizovania uvedomovania si tela a meditácie skenovania tela.

Ako teda vlastne praktizujeme meditáciu skenovania tela? Je to veľmi podobné tomu, ako praktizujeme všímavé dýchanie. Akurát, že si všímame fyzické pocity v tele a upriamujeme svoju pozornosť na rôzne časti tela, namiesto toho, aby sme zostali len pri dychu.

Takže to, čo budete robiť je, že budete prechádzať po celom vašom tele časť po časti, kúsok po kúsok a jednoducho budete presúvať vašu pozornosť na rôzne miesta. Všímať si všetky fyzické pocity, ktoré budete pociťovať. Môže sa stať, že na niektorých miestach nebudete cítiť nič, a to je úplne v poriadku. Tam si len uvedomíte si, že žiadny pocit nevnímate a len prijmete skutočnosť, že je to tak.

Ak ste pripravení vyskúšať si meditáciu skenovania tela, pokračujte a spustíte si dnešné audio.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüley

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023