

# PÁR JEDNODUCHÝCH TIPŮ

# JAK ZVLÁDNOUT STRES

# POMOCÍ MOUDROSTI

# TĚLA A MYSLI



*PRAKTICKÝ NÁVOD jak díky MINDFULNESS VŠÍMAVOSTI  
rozvíjet schopnost nadhledu a odstupu  
vůči svým negativním myšlenkám a emocím*

**JAK SE NAUČIT BÝT POZOROVATELEM**

*„Každý okamžik, kdy jste naživu, je okamžikem který můžete zažít plně; okamžikem, který nemá být promeškán. Proč nežít život tak, jako kdyby na něm opravdu záleželo?“  
úryvek z knihy Život samá pohroma, Jon Kabat-Zinn*

## ZÁKLADY VŠÍMAVOSTI (MINDFULNESS)

Skrze všímavost se učíme vnímat krásu každého okamžiku. Naučíme se být pozorovatelem vlastních myšlenek a pocitů, spíše než jejich obětí. Více si užijeme každého okamžiku v jednoduchosti a přirozenosti.

### CO JE TO MINDFULNESS?

Do češtiny překládána jako bdělost, bdělá pozornost nebo plné uvědomování. Jedná se o specifický druh pozornosti. Pozornost, která je vědomá, směřovaná k přítomnému okamžiku, nehodnotící.

*...zvláštní stav mysli či metakognitivní pozornosti, v němž jsou myšlenky, emoce a jednání osvobozeny od nadvlády navyklých a automatických způsobů zpracování, které vedou k mnoha dysfunkčním psychickým stavům*

Taková pozornost v sobě zahrnuje a vytváří **uvědomění, jasnost a akceptaci stávající situace**. Ukazuje nám, že život se rozvíjí pouze v jednotlivých chvílích. Ukazuje nám naši přirozenou moudrost a vitalitu. Uvědomění si významu každého okamžiku a vytváření blízkého vztahu s okamžiky skrze jemné, zvědavé a otevřené pozorování.



*Původně se jedná o starou buddhistickou praxi, která v sobě skrývá hluboký význam pro dnešní svět.*



Jde o jednoduché metody, které mají významný vliv na naše prožívání světa, proto se **praxi mindfulness také často říká meditace všímavosti**.

*Často se stává, že s něčím bojujeme, reagujeme stále stejně a nevidíme nové možnosti, donekonečna přemítáme a ztrácíme se v myšlenkách, reagujeme automaticky, pohlcuje nás špatná nálada a přestáváme se věnovat činnostem, které nás naplňují. Pokud všechny tyto projevy přestaneme vnímat jako naše nepřátele, ale budeme je se zájmem zkoumat a učit se od nich, začnou se pomalu rozpouštět.*

*Všímavost není další forma psychoterapie nebo svépomocná metoda, která má zlepšit Váš život. Nesnaží se zakrýt nedokonalosti, ale hledá v nich souvislosti a bere je jako učitele.*

*Všímavost neřeší přímo naše nesnáze, ale s laskavostí a pronikavým uvědoměním odhaluje potřeby a motivace, které se za nesnáze skrývají. Odhaluje části prožívání, které dříve byly pod prahem našeho vnímání. A pokud si tyto děje, které dosud unikaly naší pozornosti, jasně uvědomíme, stane se něco pozoruhodného, to co nás dříve trápilo se začne samo od sebe rozpouštět. Můžeme Vám to říci – můžeme Vám to dokonce dokázat pomocí těch nejúčinnějších nástrojů, které má věda k dispozici – ale musíte to sami zažít, abyste tomu skutečně porozuměli.*

Úryvek z knihy Všímavost

## CÍLE NÁCVIKU VŠÍMAVOSTI

Rozvíjet schopnost zaujmout vůči svým negativním myšlenkám, emocím a tělesným pocitům postoj „decentrace“, tj. odstupu, nadhledu, nezúčastněného pozorovatele.

*„Všechny myšlenky jsou jen události v mé mysli – a to i ty, které tvrdí, že nejsou.“*

Všímavost umožňuje prožívat plněji, vědoměji a jasněji. Díky zklidnění mysli se vynořuje její přirozená radostná podstata.

### Je to tak jednoduché, tak proč to všichni nedělají?

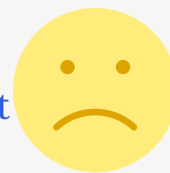
Praxe všímavosti je velmi jednoduchá a prostá, nicméně je obtížné ji provádět. Budeme k ní potřebovat úsilí a disciplínu. Proč?

**Protože protikladnými silami všímavosti jsou návykové nevědomé automatické reakce. Jsou tak silné a nekontrolovatelné, že udržování všímavosti vyžaduje ze začátku velké úsilí a trénink.** Když však budeme dostatečně trpěliví a své návykové tendence nebudeme brát tak vážně a naučíme se je odhalit a pozorovat – výsledky praxe se určitě dostaví.

Jednou z překážek je to, že velmi často má naše mysl tendenci pobývat v programu děláni (i když nemusí) a jen málokdy si dovolí spočívat v programu bytí.

#### PROGRAM DĚLÁNÍ („Doing mode“)

- rozpor mezi tím, jak věci jsou a jak by měly být
- negativní emoce
- aktivní mentální i tělesná snaha rozpor zmenšit či odstranit
- pozornost zaměřená na minulost nebo na budoucnost
- problém „slepé uličky“ či „bludného kruhu“



#### PROGRAM BYTÍ („Being mode“)

- pozornost soustředěná na přítomnost
- přijetí toho co je, bez snahy to změnit
- plné vnímání aktuálních tělesných pocitů, emocí a myšlenek
- bez hodnocení



*Naše myšlenky a pocity jsou jako neustálý proud řeky, který často nemáme pod kontrolou. Meditace–všímavost nás učí jak se posadit na břeh řeky, zaposlouchat se do toho, co nám říká, učit se z ní a pak využít její energii, aby nás vedla tam, kam chceme.*

John Kabat Zinn

## 7 POSTOJŮ, KTERÉ TVOŘÍ ZÁKLADNÍ PILÍŘE PRAXE VŠÍMAVOSTI

**1. NEPOSUZOVÁNÍ** - téměř vše, co vidíme, naše mysl nějak označí a zařadí. Reagujeme na vše, co prožíváme, z hlediska významnosti pro nás. Některé věci, lidé a události jsou posouzeny jako *dobré*, jiné odsouzeny jako *špatné*. Tento zvyk hodnotit vlastní prožitky nás uvěznuje v automatických reakcích, které si ani neuvědomujeme. Zcela to ovládá naši mysl, čímž nám ztěžuje nalezení klidu. Zkuste si všimnout jak moc jste zaneprázdnění hodnocením *líbí-nelíbí* během nějaké vaší desetiminutové činnosti.

První, co můžeme udělat, je uvědomit si automatické soudy. Přistihnete-li mysl při hodnocení, nemusíte ji nutit přestat to dělat ani by to nebylo moudré. Stačí si jen uvědomovat, že se tak děje. Vše jen pozorujeme, včetně svých reakcí, zaujmeme nestrannou pozici.

**2. TRPĚLIVOST** - ukazuje, že chápeme a přijímáme skutečnost, že vše má svůj čas, že věci se mohou odehrávat jen v jejich vlastním čase. Jsme otevřeni každému okamžiku, přijímáme ho v jeho plnosti. Je zvláště užitečná, když je mysl rozrušená. Může nám pomoci přijmout její sklon k toulání a přitom nám stále sdělovat, že se nemusíme nechat tímto touláním pohltit. Nemusíme každý životní okamžik zaplňovat nějakou činností nebo dumáním, abychom ho učinili bohatším. Trpělivost nám pomáhá si pamatovat, že přesný opak je pravda.

**3. MYSL ZAČÁTEČNÍKA** - mysl ochotná vidět všechno tak, jako by to viděla poprvé. Zbavíme se očekávání, která vyplývají z našich minulých zkušeností. Máme sklon brát obyčejné věci jako samozřejmost a nedaří se nám chápat neobyčejnost obyčejného. Můžete denně zkoušet kultivovat svou mysl začátečníka. Až příště uvidíte někoho známého, zeptejte se sami sebe, zda ho vidíte svěžíma očima, takového, jaký je, nebo jestli vidíte pouze odraz svých pocitů a myšlenek o něm. Zkuste to se svými dětmi, partnerem či partnerkou, přáteli...zkuste to se svými problémy.

**4. DŮVĚRA** - čím víc kultivujete důvěru v sebe sama, tím snadnější je důvěřovat i ostatním lidem a vidět jejich dobré jádro. Je mnohem lepší důvěřovat své intuici, i když cestou uděláte nějaké *chyby*, než pokaždé hledat vedení zvenčí. Proč byste ke svým pocitům neměli přihlížet nebo je měli odepsat jako chybné jen proto, že nějaká autorita nebo skupina lidí tvrdí něco jiného? Tento postoj důvěry v sebe, ve svou vlastní moudrost a kvalitu je velmi důležitý pro všechny aspekty meditační praxe. Vždy, když někoho imitujete, jdete špatným směrem. Je důležité být otevřený a vnímavý vůči tomu, co vás mohou naučit ostatní, ale nakonec stejně budete muset žít svůj život, každý jeho okamžik. Učte se naslouchat a důvěřovat svému bytí.

**5. NEUSILOVÁNÍ** - když například začnete meditovat a řeknete si uvolním se, dosáhnu osvícení, ovládnou svou bolest nebo se stanu lepším člověkem, pak jste do své mysli vnesli představu, čeho byste chtěli dosáhnout. To navozuje dojem, že teď nejste v pořádku. Pokud jste napjatí, tak prostě věnujte pozornost svému napětí. Pokud máte bolesti, buďte s nimi nejlépe, jak dokážete.

Čemukoli, co v každém okamžiku zažíváte, jednoduše dovoluňte být s vámi, protože ono už tu s vámi stejně je. Jen to přijměte a držte ve vědomí. Nemusíte s tím nic dělat. Nejlepším způsobem jak dosáhnout cíle, neusilovat o výsledek. Místo toho je lepší se pozorně soustředit na vidění a přijímání věcí tak, jak jsou a jak přicházejí za sebou.

S trpělivostí a pravidelným cvičením se posun k vašemu cíli objeví sám od sebe. Jen tím, že ho přivoláváte, aby se ve vás mohl odehrát.

**6. PŘIJETÍ** - vidět věci takové, jaké nyní jsou. Přijetí často přichází až potom, co jsme si prošli emočně nabitými fázemi odmítání a pak hněvu. Jsou to přirozené součásti procesu vyrovnávání se a uzdravování. Snažíme se změnit stav věcí, aby byl podle našich představ. To jen způsobuje další napětí a brání pozitivní změně. Odmítání a boj nás stojí tolik energie, že ji již nezbyvá na uzdravování a osobní růst. Přijetí neznamena, že se vám musí vše líbit nebo, že máte zaujmout pasivní postoj vůči všemu a opustit své principy a hodnoty a vzdát se touhy růst. Snažíme se nevnucovat si představy o tom, co bychom během našeho prožitku měli cítit, vidět nebo si myslet. Místo toho si jen připomínáme, že máme být vnímaví a otevření čemukoli, co cítíme, myslíme si nebo vidíme. Přijměte to, protože je to právě teď tady..

**7. NECHAT BÝT** - je způsob, jak věci pouštět a jak je přijímat takové, jaké jsou. Když začneme věnovat pozornost našim vnitřním prožitkům, rychle zjistíme, že se naše mysl pevně drží určitých myšlenek, pocitů a situací. Pokud jsou příjemné, snažíme se je prodloužit a přivolávat znovu. Obdobně existuje mnoho myšlenek, pocitů a zkušeností, kterých se snažíme zbavit nebo se jim bráníme. Jsou nějakým způsobem bolestivé, nepříjemné a my se před nimi chceme ochránit. Pozorujeme-li, že se naše mysl něčeho chytá nebo něco odstrkuje, necháme tyto impulzy být, abychom viděli, co se stane. opustíme tyto posuzující myšlenky, rozpoznáme je a dále se jim nevěnujeme. Necháme je být a tak je necháme odejít. Když ulehne do postele, většina z nás zažila, že mysl nechtěla vypnout. Nejsme schopni oprostít se od některých myšlenek, jelikož jsme v nich příliš pohrouženi. Když se snažíme donutit usnout, je to ještě horší. **Pokud dokážete usnout, už jste odborníkem na nechávání být.**

Každý postoj závisí na ostatních a současně i sám ovlivňuje, jak dalece mohou být ostatní postoje kultivovány, nejsou na sobě nezávislé. Kromě těchto 7 základních postojových prvků mindfulness existují i jiné vlastnosti mysli a srdce, které také přispívají k rozšiřování a prohlubování všímavosti v našem životě - neubližování, štedrost, vděčnost, odpuštění, laskavost, soucítění, empatická radost a vyrovnanost.

**Základní a velmi starý způsob, jak v procesu všímavosti zaměřit pozornost, je věnovat pozornost dýchání**

## VŠÍMAVÉ DÝCHÁNÍ

Všímavé dýchání je dobrým pomocníkem k uvědomování si okamžiku teď a tady. Je pořád s námi, vždy ho máme pod nosem.

Celý náš organismus neustále rytmicky pulzuje, stejně tak vše uvnitř jak i vně. Někdo dokonce spočítal, že každých 7 let se všechny atomy našeho těla stihnou vyměnit za jiné, čímž se skladba našeho těla úplně změní. Jedním ze způsobů této výměny energie je dýchání. S každým nádechem vyměňujeme částice oxidu uhličitého z našeho těla za částice kyslíku, které pocházejí z našeho prostředí. Každým výdechem odcházejí nečistoty z našeho těla a s každým nádechem se regenerujeme. Když tento proces jen na pár minut zastavíme, má to fatální následky.

Dech je základním rytmem života. Mění se však dramaticky závisle na tom co děláme, a co cítíme. Často teprve když začínáme meditovat, zjistíme jak je dech pro nás důležitý. Je důležitý pro zaměření pozornosti a všímavosti, protože je úzce spojen s vitalitou a životní silou. Je to rytmický, ale zároveň stále se měnící proces.

Když pracujeme s dechem, učíme se akceptovat změny – být flexibilní. Je to totiž proces, který je cyklický a trvalý, ale zároveň reaguje na naše emoční stavy. Díky dýchání můžeme být více všímaví v životě – **dech kotví naši pozornost v těle a přivádí nás do přítomného okamžiku**. Při meditaci na dech se soustředíme pouze na dýchání – na pocit dýchání. Není potřeba dech prohlubovat nebo ho nějak měnit – jen zaměřujeme pozornost do těla – co se děje v těle. Není potřeba dech kontrolovat. Není to přemýšlení o dýchání. Jde jen o to být si vědom dechu a cítit jaké počitky jsou s dechem spojené a také pozorovat jejich proměnlivost.

Nejpřínosnější je soustředit se na dech v oblasti břicha – přináší to více klidu. Stejně jako je hladina oceánu často vzbouřená, když fouká vítr, stejně tak je mysl často excitovaná, když je v rušném prostředí, nebo příliš zahlcená myšlenkami. Když se však ponoříme do hloubky oceánu – je tam klid. Stejně je to, když se soustředíme na dýchání v oblasti břicha, naše pozornost sestupuje hlouběji pod povrch rozbouřených myšlenek a pocitů v naší mysli a může být klidnější. Je to vzácná metoda, která dovoluje prožití vnitřního klidu současně s emočním „rozechvěním“.



V meditaci funguje dech jako kotva pro naši pozornost. Když se „zaposloucháme“ do dechu, kdekoliv v těle, pomáhá nám sestoupit pod povrch běžných obav a očekávání do hlubin vnitřního klidu. Díky tomu získáme větší stabilitu mysli.

Když navazujeme spojení s tou částí své mysli, která je klidná – okamžitě se mění perspektiva a náhled na situaci. Vidíme věci jasněji a jednáme s nadhledem. Proto je soustředění pozornosti do břicha tak důležité. Kdykoli během dne soustředíte vědomou pozornost na dech – tak už meditujete.

Je to skvělý způsob naladění se na tady a teď. Jsme tehdy schopni snadněji vědomě pozorovat myšlenky a pocity.

Soustředění se na dech po nějaké době vede k hlubokým prožitkům klidu a vyostření smyslů.

Samotný dech v sobě skrývá sílu, kterou můžeme využívat v náš prospěch. Avšak tato schopnost vyžaduje trénink.

Během prvních dní, měsíců praxe bychom měli být trpěliví a nehodnotit naši meditaci. Netrénovaná mysl si „bude dělat, co chce“ bude mít tendenci se toulat. To vůbec nevádí vždy ji s jemností a klidně i pobavením („aj ta naše cestovatelka“) přivedeme k tomu, na co se chceme soustředit (dech).

## VŠÍMAVÉ DÝCHÁNÍ – NEFORMÁLNÍ PRAXE

Kdykoli během dne se na chvíli zastav a soustřeď svou pozornost na dech. Udělej 1-3 nebo víc vědomých nádechů a výdechů. Rozhlédni se kolem sebe a uvědom si, jak jedinečný je tento okamžik. Je-li to těžké se zastavit během dne (automatické reakce a návyky jsou příliš silné) nastav si budík např. 3 krát denně, který ti připomene to, že se máš na chvíli se zastavit.

## VŠÍMAVÉ DÝCHÁNÍ – FORMÁLNÍ PRAXE

Posaď se na židli, nebo na zem ( do lotosu) tak, aby vaše záda byla rovná. Sed' vzpřímeně, s hlavou vztyčenou, jakoby nás někdo povytahoval za temeno hlavy. Sed' důstojně, pevně a pohodlně. Ruce si opřete o kolena, nohy si opřete o podlahu, chodidla vedle sebe, nohy nepřekřížené. Pokud je vám to příjemné, zavřete oči. Pokud ne, zaměřte pohled na podlahu tak 2 m před sebe. Jazyk se dotýká patra, rty lehce pootevřené.

1. Nyní si všimněte, jak se při dýchání mění pocity v břiše – jak se vám břišní stěna jemně napíná a vyklenuje s každým nádechem a s každým výdechem se uvolňuje a klesá. Jak nejlépe to dokážete, zůstaňte v kontaktu s pocity v břiše po celou dobu trvání nádechu a po celou dobu trvání výdechu. Možná si všimnete, že mezi každým výdechem a nádechem je krátká pauza. Pokud je vám to příjemnější, můžete se také zaměřit na jiné místo v těle, kde nejvíce vnímáte tělesné pocity, spojené s dýcháním – například jak vám v nosních dírkách vzduch s každým nádechem proudí do těla a po chvíli s každým výdechem zase z těla ven.

2. Nesnažte se své dýchání nijak měnit, nijak kontrolovat. Nechte své tělo, ať si dýchá a jen ho pozorujte. Jak nejlépe to dokážete, přeneste tento postoj – nechat pocity, tak jak jsou a nijak je neměnit ani nehodnotit – i na ostatní vjemy a prožitky, které se vám vynoří v mysli.

3. Dříve či později (a spíše dříve) si uvědomíte, že se vám myšlenky zatoulaly a že již nevěnujete svou pozornost pocitům, které dýchání vyvolává v břiše nebo jinde v těle. Zjistíte, že myslíte na něco, co se stalo nebo na něco, co by se mohlo stát, že se vám v mysli vynořily vzpomínky nebo plány nebo že se vaše mysl jen tak bezcílně toulá. To je naprosto v pořádku, není to žádná chyba nebo neúspěch, tak naše mysl funguje. Když si uvědomíte, že svou pozornost již nevěnujete svému dýchání, pochvalte se, že jste si toho všimli – právě jste se vrátili a zase si uvědomujete své prožitky tady a teď! Můžete si krátce připomenout, kam se vám to mysl zatoulala -řici si něco jako „Aha, tak na to jsem myslel“. Pak nenásilně přeneste svou pozornost opět k proměnlivému rytmu pocitů v oblasti břicha a znovu začněte sledovat stálý proces nadechování a vydechování.



# ZÁKLADNÍ CVIČENÍ NA UVOLNĚNÍ POMOCÍ DÝCHÁNÍ

*technika je velmi účinná při snižování stresu  
může pomoci zklidnit váš hněv a úzkost*

## Skvělý způsob jak zvýšit vaši schopnost sebeovládání

Změnou svého způsobu dýchání nepřímo měníme i svou fyziologii. Když se **nadechujeme**, aktivujeme sympatický nervový systém, který zase spouští naše fyziologické reakce, stejně jako reakce na stres. Říká se tomu reakce typu „boj nebo útěk“. Když aktivujeme svůj sympatikus, zvýší se nám srdeční tep, rozšíří se zornice, stáhnou se vlásčnice, začneme se více potit a zpomalí se náš trávicí systém.

**Roste v nás napětí.**

Když **vydechujeme**, spouští se parasympatický nervový systém. Ten je zodpovědný za odpočinek a trávení, které probíhá během uvolnění. Když vydechujeme, zpomaluje se srdeční frekvence, narůstá činnost trávicí soustavy a vnitřních žláz a celkově se **cítíme uvolnění**. Rozvíjení vědomého dýchání vede k reflektivnímu spíše než reaktivnímu chování. Dává kontrolu nad vlastním chováním.

*Skládá se z nádechů nosem na čtyři doby a výdechů ústy na osm dob. Tímto způsobem aktivujeme parasympatikus na dvakrát delší dobu než sympatikus, což zklidní naše tělo a sníží stres.*

*Používejte během dne tak často, jak vás napadne - zvláště, když se budete zlobit či při strachu, budete ve stresu nebo rozrušení.*

1. Nadechni se nosem: 1-2-3-4 do břicha

2. Vydechni pusou se sevřenými rty, jemně vydechuj, jako bys foukal bublinu:  
1-2-3-4-5-6-7-8

*Zopakuj třikrát nebo čtyřikrát.*

*Ujistěte se, že se nadechujete pomalu a vydechujete dvakrát tak dlouho. Zvláště děti se často nadechují prudce, aby mohly hodně vydechnout. To není účinné, jelikož se tak může spustit stresová reakce, namísto toho, aby se snížila..*

## Osmitýdenní program Snižování stresu pomocí všímavosti MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

vyvinul Jon Kabat-Zinn, emeritní profesor medicíny na Massachusettské univerzitě v USA, v jejíž nemocnici roku 1979 založil Klinikou snižování stresu. Klinika byla založena proto, aby v nemocnici sloužila jako určitá bezpečnostní síť, která zachytí lidi propadající mezerami zdravotnického systému. Měla je vyzvat k tomu, aby nespoležali jen na lékaře a udělali pro sebe také něco sami. Nyní se z mezer staly spíše propasti.

Program dnes využívá přes 1000 zdravotnických zařízení po celém světě. Věřím, že jich bude stále více.

Díky profesu Kabat-Zinnovi dnes mindfulness patří do hlavního proudu západní medicíny, stejné úsilí však investoval i do úspěšné propagace meditace všímavosti u nejšířší veřejnosti. Osobně vedl výcvik mnoha byznysmenů, olympijských sportovců i osobností veřejného života. Mindfulness ovlivňuje stále více oblastí, jako jsou vzdělávání, právo, byznys, technologie, metody vedení lidí, sport, ekonomie, dokonce i politika a veřejná správa. Díky potenciálu všímavosti uzdravovat svět je to napínavý a slibný vývoj.

Snižování stresu pomocí všímavosti, má sloužit jako účinná protiváha ke všem těm způsobům, kterými jsme vytrháváni sami ze sebe, až nakonec přicházíme o schopnost vidět to nejdůležitější. Máme sklon nechat se pohltit naléhavostí všeho, co musíme udělat. Jsme lapeni ve své hlavě a v tom, o čem se domníváme, že je důležité. Pak je až příliš snadné upadnout do stavu chronického napětí, úzkosti a věčného rozptýlení. Do stavu, který neustále pohání naše životy a snadno se stává výchozím režimem, autopilotem našeho fungování. Naš stres se ještě zvyšuje, když čelíme závažnému zdravotnímu problému, chronické bolesti nebo chronickému onemocnění, ať už našemu nebo někoho blízkého. Mindfulness jakožto efektivní a spolehlivá protiváha k posílení zdraví, pohody a snad i zdravého rozumu je nyní aktuálnější než kdy jindy.

MBSR je založen na důsledném a systematickém výcviku všímavosti, což je typ meditace, který se původně vyvinul v asijských buddhistických školách. Jednoduše řečeno, všímavost je neposuzující uvědomování každého okamžiku. Je kultivována tak, že záměrně věnujeme pozornost věcem, na které běžně ani na okamžik nepomyslíme.

Je to systematický přístup k rozvíjení nového druhu aktivity, kontroly a moudrosti v našem životě. Není závislý na žádném systému víry nebo ideologii. Potencionální přínos je tedy dostupný všem, každý si ho může vyzkoušet a ověřit. Není ovšem náhodou, že meditace všímavosti pochází z buddhismu, který klade na první místo osvobození od utrpení a vyvracení iluzí.

Osmítýdenní kurz Vám pomůže rozvinout vaši všímavost (mindfulness) a laskavost k sobě a díky tomu poskytuje výborný nástroj, jak lépe rozvíjet zvládat náročné emoce a nepříjemné myšlenky.

Všímavost představuje první krok – schopnost věnovat pozornost s otevřeností a zvědavostí našim nepříjemným myšlenkám a náročným pocitům (jako je pocit nedostatečnosti, smutek, zlost, zmatek). Laskavost je o schopnosti odpovídat na tyto nepříjemné myšlenky a pocity se vstřícností, soucitem a pochopením, abychom tak sami sebe mohli uklidnit, utěšit a podpořit v okamžicích, kdy je nám těžko.

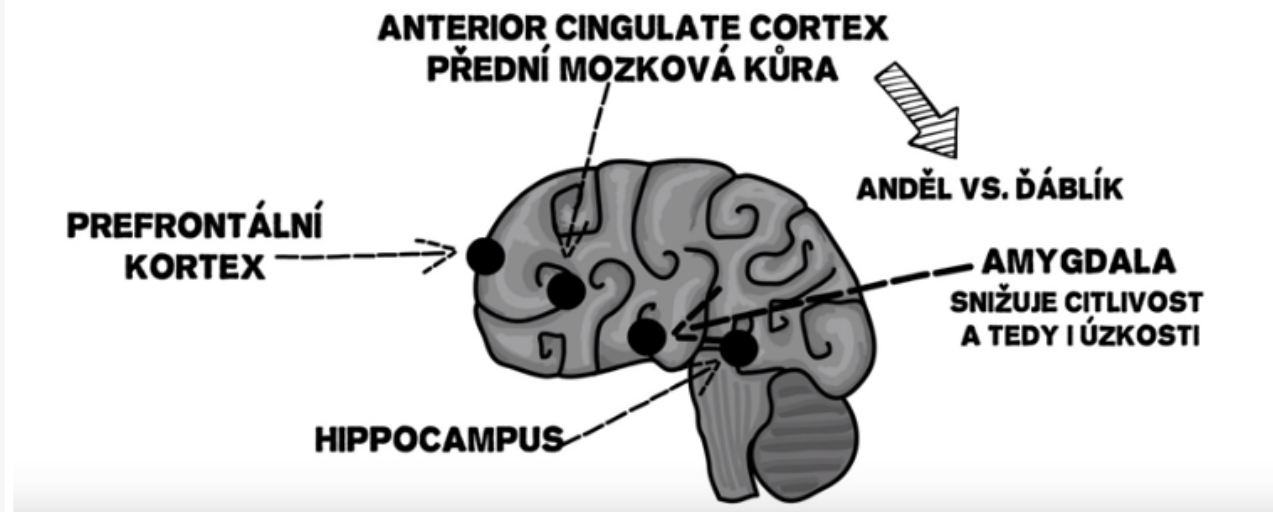
Studie účinků MBSR a dalších forem meditační praxe na mozkovou činnost a strukturu i neuronální spojení také urychlují práci v rozvíjející se oblasti neurovědy, nyní známé jako kontemplativní neurověda. Mnoho z těchto studií bylo provedeno s mnichy a dalšími praktikujícími s desítkami tisíc hodin meditační praxe a výcviku. Vědecký výzkum mindfulness a jích účinků na zdraví a životní pohodu se ohromně rozrůstá.

úryvky z knihy Život samá pohroma Jon Kabat Zinn

MINDFULNESS - je schopnost, kterou lze rozvíjet jako určitý stav vědomí. Při nácviku mindfulness dochází k zesilování některých oblastí mozkové kůry, čímž se také potvrzuje možnost vlivu mysli na tělo.

Dle zkušeností meditujících, potvrzené měřeními, opravdu při pravidelném cvičení schopnost udržovat všímavou bdělou naladěnou pozornost stoupá. Stává se vlastností trvalou. Tato schopnost se ve světě začíná využívat ve školství, v práci s dětmi i dospívajícími. V Anglii chtějí zahrnout mindfulness mezi výukové předměty. Věřím, že se toto podaří i v ČR.

# MINDFULNESS MEDITACE



Osmitýdenní kurz Mindfulness zahrnuje umění práce s dechem, skenování těla, všímavý pohyb, všímavé jídlo, sebevědomí, soucit, práce s bolestí a strachem, všímavou komunikaci. Nahrávky a vedené meditace.

Každodenní meditační plán se vám nemusí líbit, prostě ho ale musíte splnit. Poté, na konci osmi týdnů, můžete říci, zda to byla ztráta času, či nikoli. Ale do té doby, i kdyby vám vaše mysl neustále říkala, že je to hloupost a ztráta času, pořád cvičte celým svým srdcem, jak jen to bude možné, jako by na tom závisel váš život. Protože on na tom závisí - a ve více ohledech, než si myslíte...

Není jednoduché vydržet celých osm týdnů každý den provádět jednotlivá cvičení..

Proč je to těžké?

Máme návyky mysli, že musí stále dělat, nestačí jí jen BÝT. Budeme se učit je zlomit. Tím, že jsou automatické, mají svoje cestičky v mozku - mysl se všímavosti brání - přijdou myšlenky nechuti, chuti utéct. My spolu vytvoříme cestičky nové, které vám přinesou prožívání života v radosti a celistvosti.

Žít v přítomném okamžiku může být pro vás v mnoha ohledech tou nejtěžší prací na světě. Zároveň je to naprosto uskutečnitelné. Tolik lidí po celém světě to prokázalo svou účastí v programech MBSR a tím, že ještě léta poté pokračovali v kultivaci všímavosti jako nedílné součásti svého života.

- *Vědci z Massachusettské všeobecné nemocnice a Harvardovy univerzity dokázali za použití zobrazovacích metod magnetické rezonance, že osm týdnů výcviku v programu MBSR vede k zvětšení hustoty řady oblastí mozku spojených s učením a pamětí, regulací emocí, vnímáním sebe sama se zaujímáním stanovisek. Také zjistili, že hustota amygdaly, což je mozková oblast zodpovědná za vyhodnocování hrozeb a reakci na ně, se po MBSR snížila; úroveň snížení její hustoty souvisela s mírou zlepšení na škále vnímaného stresu. Tyto předběžné výsledky ukazují, že přinejmenším některé oblasti mozku odpovídají na trénink meditace všímavosti přestavěním své struktury, což je příklad jevu známého neuroplasticita. Také dokazují, že funkce nezbytné pro naše zdraví a kvalitu života, jako je zaujímání odstupu, věnování pozornosti, učení a paměť, ovládání emocí a vyhodnocování hrozeb, mohou být pozitivně ovlivněny účastí v programu MBSR.*
- *Vědci z Torontské univerzity zjistili, rovněž za použití magnetické rezonance, že lidé, kteří dokončili program MBSR, vykazují zvýšenou nervovou aktivitu v mozkové síti, která souvisí se ztělesněným prožitkem přítomného okamžiku a sníženou aktivitu v jiné mozkové síti související s JÁ zakoušeným v průběhu času (popisované jako „narativní síť“, zodpovědnou za toulání myslí - vlastnosti, která z velké míry určuje, zda v přítomném okamžiku budeme nebo nebudeme spokojeni).*
- *Skupina vědců z univerzity ve Wisconsinu se zabývala účinky programu MBSR realizovaného ve firemním prostředí během pracovní doby, nikoli s pacienty, ale se zdravými i když stresovanými pracovníky. Co zjistili? Elektrická aktivita v určitých oblastech mozku, o kterých je známo, že jsou zapojeny do vyjadřování emocí (v rámci prefrontální kůry), se u účastníků programu MBSR posunula ve směru z pravé do levé hemisféry, což nasvědčuje tomu, že meditující zvládali emoce jako úzkost a frustraci efektivněji (způsobem, o kterém můžeme říci, že byl emočně inteligentnější) než jednotlivci v kontrolní skupině. Ti se programu MBSR účastnili až po skončení studie, ale byli vyšetřeni stejným způsobem a ve stejném časovém rozvrhu jako primární skupina. Posun (zprava doleva) v mozcích jedinců ze skupiny MBSR byl zřejmý ještě 4 měsíce po skončení programu...*
- *Je mnoho studií o prospěchu účasti na programu MBSR, uvedu jen část jako zmírnění osamělosti, snížení exprese genů spojených se zánětlivými procesy, měřeno množstvím bílých krvinek, snížení hladiny indikátoru zánětu, známého jako C-reaktivní protein aj.*

úryvky z knihy Život samá pohroma Jon Kabat-Zinn

*Osobně mi 8 týdenní kurz pomohl aplikovat praktikování všímavosti do běžného života. Pomáhá mi to rychleji zvládat nepříjemné situace a také všimnout si, kolik nevyhovujícího dělám stále dokola a neuvědomuji si to...*

*Pokud cítíš, že právě toto je tvoje cesta, ráda tě 8 týdenním programem MINDFULNESS provedu v online kurzu, ať i ty můžeš začít prožívat svůj život naplno... Použij tlačítko JDU TO OMRKNOUT pro vstup k online kurzu.*

*Kontaktuj mne na e-mailové adrese [gabrielajetenska@seznam.cz](mailto:gabrielajetenska@seznam.cz)*

*mobil 776 311 357 či FB skupině*

*<https://www.facebook.com/groups/mindfulnessvsimavostkodktvymstastnymvztahum>*

## *M I N D F U L N E S S*

*1. ROZHODNI SE, čemu chceš věnovat pozornost*

*2. VŠIMNI SI, když to neděláš*

*3. PŘIJMI bez hodnocení, že ses vyrušil/a*

*4. NEROZVÍJEJ to, co tě vyrušilo*

*5. VRÁT se svou pozorností k tomu, čemu ji máš věnovat*

*Závěrem dovol malé sdílení a poděkování Mindfulness všímavosti, jelikož mi přinesla dar prožívání chvil se svými dětmi. Možná ti také není cizí můj dřívější přístup, kdy jsem byla se svými syny, ale myslela jsem přitom na práci, co mám ještě vše udělat, co jsem vše neudělala....*

*Byli jsme u sebe tak blízko a přitom tak vzdáleni...*

*Děkuji za tvoji pozornost*

*s láskou Gabriela Jetenská, nadšený průvodce BYTÍ V PŘÍTOMNOSTI*