

Naše mysl jede často na plné obrátky. A to i ve chvílích, kdy to není úplně potřeba nebo když sami chceme „vypnout“ a odpočívat. Nějak jsme totiž zapomněli, kde je to vypínací tlačítko. A tak ho hledáme. Třeba pomocí meditací. Ty jsou určitě velmi účinné, ale pro někoho, kdo s nimi teprve začíná a má hlavu plnou myšlenek a úkolů, mohou být i velmi frustrující. Mysl nejde a nejde zastavit, a do toho celé tělo bolí od snahy setrvat klidně v sedu zkříženém. Pojdme zkusit prozkoumat jinou cestu, jak mysl zklidnit, a tělo přitom nebude, doufejme, tolik trpět... Zkusme to cestou mindfulness.

Dana Beierová ■ www.danayoga.cz

Osvobodte mysl pomocí pozorné jógy

Mindfulness se překládá jako „všímavost“ nebo „vědomá pozornost“. Širší definice jde přitom ještě hlouběji. Je totiž definovaná jako „schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání“. Učí nás vědomě pozorovat přítomnost takovou, jaká je, a zároveň ji nesoudit ani nekritizovat. Například, když se posadíme do meditačního sedu, zavřeme oči a vnímáme zvuky kolem nás. Ne všechny jsou příjemné a uchu lahodící (např. troubící auto, pokřikování dětí, sekačka na trávu), ale zkusme je jen vnímat, přijímat, a nesoudit. Ano, nelíbí se nám, ale necháme to být. Protože tak to v životě chodí – ne všechny chvíle, které prožíváme, jsou příjemné, radostné či bezbolestné a díky trénování mindfulness se je učíme prožívat s větším klidem a nadhledem. Naučíme se lépe zvládat stresové situace, zlepšovat vztahy k ostatním lidem i sami k sobě.

Mindfulness je v podstatě forma meditace. Můžeme ji praktikovat v meditačním sedu, ale také při chůzi či každodenních činnostech, a samozřejmě i při praktickování jógy.

Při cvičení jógy zkuste následující tipy:

- Odstraňte z podložky všechny rušivé předměty (hlavně mobil), na podložce hned přejděte do meditačního sedu či lehu, nemluvte s ostatními.
- Uvědomte si, jak se cítíte (upřímně!), a nesuďte to.
- Nedávejte si „záměr“, nechte svou praxi rozvinout samu od sebe.
- Všimněte si, zda jsou pozice, kterým se záměrně vyhýbáte – ne kvůli možnému zranění, ale protože vám nejsou pohodlné. Zkuste v nich zůstat a pozorovat, co se děje.
- Všimněte si, které situace na podložce ve vás vyvolávají vztek či netrpělivost – váš souseď, neschopnost udělat některou pozici, řeč lektorky, dlouhé setrvávání v pozici? Přijměte to jako možnost učit se nechat vztek či netrpělivost rozplynout pomocí dechu.
- Na závěr si vždy dopřejte relaxaci a pro jednu nechte svou mysl, ať si dělá, co chce, třeba se i toulá, sní, povídá si... dejte věcem volný průběh. >



Sestava



1. relaxace vleže – položte se na záda do pohodlné relaxační pozice. Uvolněte se. Pozorujte svůj dech, aniž byste ho ovládali. Nechte ho, jaký je. Vnitřním zrakem prozkoumejte postupně celé tělo. Je uvolněné, nebo je někde v napětí? Jen pozorujte. Zůstaňte v pozici 3–5 min.

2. pozice „4“ – stále vleže na zádech pokrčte pravou nohu, levý kotník dejte nad pravé koleno a přitáhněte pravou nohu zezadu za stehno k sobě. Podle toho, jak je vaše tělo flexibilní, se ve vás budou probouzet pocity od příjemných až po určitou tenzi. Možná se podvědomě někde bráníte protažení, a tím vzniká napětí? Uvolněte se. Odevzdejte se. Nesuďte. Vydržte v pozici cca 1 minutu a proveďte na druhou stranu.

3. rotace vleže – pokrčte obě nohy a položte je na levou stranu, pravá paže je v pohodlném upažení vpravo. Klidně dýchejte a pozorujte dech, jak proudí pravou stranou těla, která se postupně otvírá a uvolňuje. Vydržte v pozici cca 1 minutu a proveďte na druhou stranu. Všimněte si, zda je rozdíl mezi pravou a levou stranou, ale nesuďte.



4., 5. most – pokrčte kolena, chodidla postavte na šířku kyčlí, s nádechem zvedněte boky nahoru, paže položte za hlavu. S výdechem pomalu pokládejte boky na podložku a paže podél těla. Sladte pohyb s dechem, nespěchejte a jen pozorujte pohyb těla nahoru a dolů. Jsou místa, kde není pohyb úplně plynulý nebo příjemný? Můžete zkusit zastavit a prodýchat to? Proveďte několikrát, až se váš pohyb plně sladí s dechem a jsou jedno, cca 1 minutu.

6., 7. kočka – přetočte se na všechny čtyři do kočky a pokračujte v propojení dechu a pohybu v kočičích hřbetech. S nádechem se prohnete, s výdechem záda zakulaťte. Plynule. Bez spěchu. Po chvíli se možná pohyby natolik zautomatizují, že přestanete věnovat pozornost tomu, co děláte, mysl se zatoulá. Přiveďte pozornost zpět k dechu, pozorujte, jak se jeden obratel po druhém přeskupují. Provádějte cca 1 minutu.

8. pes hlavou dolů – přejděte do psa hlavou dolů. Vědomě protahujte nohy (střídejte pokrčení jednoho a pak druhého kolene), jako byste v té pozici byli poprvé v životě. Nespěchejte, postupně zpomalujte pohyby až do úplného zastavení a jen setrvejte v pozici 10 dechů. Buďte otevření všem pocitům i emocím, které se objeví. I když máte pocit, že se nic neděje, vaše pozice se přetváří s každým dechem. Pozorujte ji.





9. dítě – položte kolena na zem a ponořte se do pozice dítěte. Odpočiňte si. Nechte všechno být.

10. židle – až budete připraveni, zvedněte se do židle. Dýchejte zhluboka 10 dechů. Všimněte si, jaké pocity ve vás vyvolává tato pozice. Vnímejte kontrakci stehů a únavu v pažích. Ztrácíte trpělivost, a proto zkracujete dech? Zkuste ho zpátky prodloužit, zklidnit a prožít i ty nepříjemné pocity, které se objevují.

11. bojovník II – přejděte do pozice bojovníka II, přední koleno je pokrčené nad kotníkem, paže dlouhé a plné energie, uvolněte obličej, třeba se i usmívejte. Vydržte 10 dechů na každou stranu. A i tady pozorujte, co se ve vás odehrává. Možná už je celé tělo unavené, možná už je unavená vaše mysl z toho všeho pozorování. Otevřete se i těmto emocím. Připusťte si je, prodýchejte je, prožijte je. Nebojte se.

12. relaxace vleže – vraťte se zpátky na začátek do relaxace vleže na zádech. Uvolněte celé tělo i mysl. Přestaňte vnímat i dech, nechte ho volně plynout. Nechte všechno být. Je tak osvobozující pro jednu nic nekontrolovat, neovládat a ani nesoudit a nekritizovat. 🧘



foto: Marek Kučera • styling a produkce: Katka Bilková • make-up: Lucie Kořánová
jogínka: Dana Beierová • oblečení: Reebok • podložka: Prana • www.jogamarket.cz