

Moje smysly

Na začátek se párkrát zvolna nadechněte nosem a vydechněte ústy. Pohodlně se posaďte nebo si lehněte. Podle libosti můžete zavřít oči nebo si je nechat otevřené. Nyní postupně projedeme všechny naše smysly.



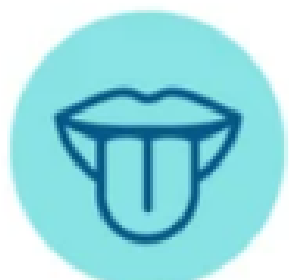
Uvědomte si pozici těla v prostoru – kde sedíte, jak sedíte, kde jsou v místnosti okna, jak vypadají stěny kolem Vás. Zkuste vnímat podložku pod Vámi, čeho se dotýkají Vaše chodidla. Promněte podložku pod Vámi v dlaních. Soustředte se na dotyk oblečení s pokožkou.



Zaposlouchejte se do jednoho zvuku, který upoutal vaši pozornost (dech, jiný zvuk) a jen ho poslouchejte, aniž byste ho nějak hodnotili. Chvilku zvuk vnímejte v jeho plné intenzitě.



Vnímejte jednu vůni, kterou ve svém okolí cítíte. Vůbec nemusíte přemýšlet nad tím, jestli je Vám příjemná nebo ne. Jen ji vnímejte tak, jak je.



Promněte jazykem ústa a polkněte. Jakou máte chuť na jazyku? Co Vám připomíná?



Pokud máte zavřené oči, otevřete je a rychle je zase zavřete. Promítněte si v hlavě obrázek, který jste si takto vyfotili. Soustředte se se na každý drobný detail.

Pokud máte oči otevřené. Zahleďte se přímo před sebe a soustředte se na detail jedné konkrétní věci. Co vše vidíte?

Pomalou a postupně opět vraťte pozornost zpět ke svému tělu – vnímejte jeho polohu v místnosti. Pomalu se protáhněte, rozhýbejte prsty a postupně celé tělo. Pomalu, jak je Vám příjemné otevřete oči.