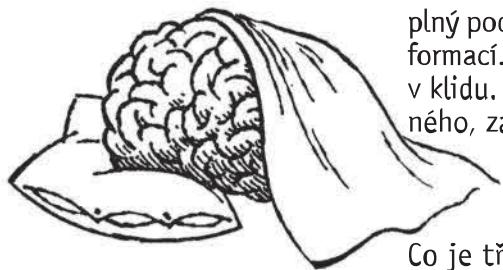


Nalézat ticho aneb kde naše mysl odpočívá



KONTEMPLOVAT
ZNALENÁ VNÍMAT TICHO
A ZAŽÍT VNITŘNÍ MÍR.

Kde naše mysl odpočívá? Kde je to místo, kde je nám dobré? Kdy a kde se stáváme sami sebou? Nebo zažíváme sami sebe? Náš svět je plný podnětů, možností, setkání, zážitků, informací. Když se jím poddáme, nenechají nás v klidu. Stále se nám nabízí něco nového, jiného, zajímavého. Potřebujeme vůbec klid?

Co nám přináší? K čemu nám je? Nebrání nám v něčem? Dokážeme se vůbec zklidnit a nic nedělat? Co je třeba k tomu, abychom zažili klid? Jsme schopni se soustředit, zpozornět, zpomalit, usebrat se, prostě být, jen tak, bez aktivity?

Jak na to? Zkusme kontemplovat...

Příklad možné struktury relaxační aktivity:

VYHLÍDKOVÝ LET HORKOVZDUŠNÝM BALÓNEM

Čas: 10 + 15 minut Počet účastníků: individuální aktivita

Pomůcky: Vytvoření nerušeného prostoru pro každého účastníka

Cílem dané aktivity je možnost zastavit se a vytvořit prostor, v němž může účastník zažít sám sebe. Účastníci zaujmou polohu všedě nebo vleže, zavřou oči a uvolní se, jejich dech je klidný a pravidelný.

Dopravážíme je slovy: „Představ si, že právě sedíš nebo ležíš na zelené louce, když před tebou náhle přistane překrásný pestrobarevný balón, je to nezřetelné, ale koš balónu je hned vedle tebe a ty už jdeš dovnitř. Máš velikou radost, neboť víš, že té balón vezme s sebou všude, kam by ses tak rád podíval. Rozhlédneš se po okolí, a přitom cítíš, jak se balón odpouštěá od země. Cílíš jíslolu, klid, ale jsi i plný očekávání všeho loho, co asi uvidíš. Tvůj dech je klidný, pravidelný, dýcháš čirý, čistý vzduch, který tě obklopuje. Co vidíš?“ Účastník se může vydat do blízkého okolí nebo do dálky. Důležité je, aby se mohl opět klidně a pohodlně vrátit ze svých přestav na místo, odkud odlétl, aby cítil pevnou půdu pod nohami. „*Co všechno jsi viděl nebo zažil?*“

Necháme účastníky v klidu dalších 10 - 15 minut v tichu a klidu, aby mohli zůstat jen sami se sebou. Vytvoříme prostor pro klid a ticho, následně můžeme sdílet své zkušenosti z dané aktivity.

MENŠÍ DĚTI (NEBO ZAČÁTEČNÍKY)

MŮŽE PEDAGOG DOPROVÁZET SVÝM SLOVEM CELOU DOBU („VIDÍŠ PTÁČKA, KTERÝ SE NEBOJÍ, SEDNE TI NA RAMENO, VIDÍŠ SVŮJ DŮM, RODIČE, SOUSEDY, VŠE JE TAK MALÍČKÉ, ZALETÍŠ ZA SVÝMI KAMARÁDY, PODÍVÁŠ SE, CO PROŽÍVAJÍ, A PAK SE POMALU VRACÍŠ NA LOUKU, KDE JSI VSTOUPIL DO BALONU“).

Nalézat ticho

Naučme děti pracovat se stresem, pomozme jim zjistit, co jim pomáhá se uvolnit, uklidnit, zlepšit náladu.

Naučme je relaxovat. Nejčastější přičiny stresu u dětí: ztráta kamaráda, šikana, hádky rodičů a další problémy v rodině či škole.

Vaše vlastní nápady k tématu:

poznat význam volného času



Pro další informace lze využít webové stránky www.kontemplace.eu, pro tento i další příklady cvičení knihu *Učení bez stresu* (1994) nebo knihu *O kontemplaci* (2014).