

# #3 Vědomí jednoty těla a dechu

---

## **Základní pozice:**

meditační sed

## **Dýchání:**

normální dech

## **Délka trvání:**

zpočátku 10–20 minut, později 30–60 minut

## **Příprava na meditační cvičení :**

- Zvolte si ten druh sedu, který je vám nejpohodlnější a v němž jste schopni setrvat uvolněně a nehybně během celého cvičení.
- Trup je vzpřímený. Hlava, šíje a záda jsou v jedné přímce.
- Můžete se zahalit do meditačního šálu.
- Dlaně spočívají na kolenou nebo stehnech v pozici čin mudry.
- Zavřete oči.
- Uvolněte svaly v obličeji, zvláště oční víčka a čelo.
- Prohlubujte uvolnění celého těla tím, že budete vědomě uvolňovat břicho, lokty, spodní čelist a čelo – jsou-li tyto klíčové oblasti uvolněné, je uvolněná i poloha v sedu.
- Setrvejte v této pozici přibližně 5 minut a snažte se zklidnit myšlenky i pocity.

## **Meditační cvičení :**

### **Vědomí jednoty těla a dechu**

- Pozorujte svůj normální dech a uvědomujte si, jak nadechujete a vydechujete. (5 min)
- Vnímejte jednotu těla a dechu. Prociťujte a pozorujte, jak se tělo s nádechem rozpíná a s výdechem smršťuje. (5 min)



- Vnímejte, že vzduch neprochází pouze nosem, ale proudí do celého těla. (10 min)

### **Ukončení meditačního cvičení**

- Protřete si dlaně, položte je na obličej a prohřejte si obličejové svaly.
- Předkloňte se tak, že se čelo dotkne země, paže leží uvolněně na podložce vedle hlavy. Vnímejte prokrvení svalů v obličejí. Zůstaňte chvíli v tomto předklonu, tím se po nehybném sezení znovu rozproudí krevní oběh a dojde k prokrvení hlavy.
- Pomalu se narovnejte a otevřete oči.
- Zazpívejte ÓM.