

#2 Vědomí těla a nehybnost

Základní pozice:

meditační sed

Dýchání:

normální dech

Délka trvání:

zpočátku 10–20 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 těla a nehybnost

- **Vnímejte své tělo.** Je-li ještě v některé části těla napětí, postupně ho rozpouštějte, až je celé tělo hluboce uvolněné. (10 min)
- **Prociťujte nehybnost těla v meditační pozici.** (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.