Propojení dechem a dotekem: Společný výlet k moři

1. Úvodní část: Přípravy na břehu a zklidnění dechu (Samostatně)
   - Poloha a atmosféra:
     - Účastníci leží pohodlně na zádech na žíněnce nebo vibroakustickém vaku, každý ve svém prostoru.
     - V místnosti běží jemné tlumené světlo. Zní klidná relaxační hudba s jemným šuměním mořského příboje.
   - Průběh:
     - Lektor navede účastníky k uvědomění si vlastního těla a zklidnění mysli: "Představte si, že ležíte na vyhřátém, měkkém písku na mořském břehu. Vnímáte jeho teplo, které vás prostupuje, a cítíte, jak vás zem plně nese."
     - Zaměření na vlastní dech: "Sledujte svůj dech... každý nádech a výdech. Sledujte, jak s dechem stoupá a klesá váš hrudník a břicho. Vzduch proudí do plic stejně lehkým vánkem, který fouká nad mořskou hladinou."
     - Prohloubení a zpomalení dechového rytmu.

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+ „Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější “, číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

2. Střední část: Společná mořská vlna a dotek napojení (Ve dvojici)

- Přechod a navázání:
  - Lektor vyzve účastníky, aby se k sobě lehce posunuli nebo otočili tváří k sobě.
- Nabídka doteku (dobrovolnost):
  - "Pokud je vám to oběma příjemné a přirozené, pozvolna si nabídněte dlaně a jemně se chytněte za ruce. Jako když se dva lidé potkají na břehu a chtějí jít k vodě společně." (Lektor zdůrazní, že dotek je zcela dobrovolný a stačí např. jen ležet blízko u sebe).
- Sladění dechu (Společná vlna):
  - "Soustřeďte se nyní na stisk ruky a dech toho druhého. Zkuste postupně navázat na rytmus toho druhého."
  - "Představte si, že váš společný dech je jako nekončící mořská vlna. Společný nádech je příliv – vlna přichází z dálky k pobřeží, přináší novou sílu a svěžest... Společný výdech je odliv – vlna se pozvolna vrací zpět do moře a odnáší s sebou veškeré napětí, únavu a starosti."
  - "Dovolte si vnímat, jak skrze tento společný odliv a příliv vzniká jemné napojení. Nejde o silové přizpůsobení, ale o společné plynutí v jednom mořském rytmu."
  - V této fázi necháme dvojici několik minut v tichosti (jen za doprovodu hudby, mořských zvuků a světelných efektů) vnímat dechovou vlnu a vzájemný dotek.

Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+ „Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější ", číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI

3. Závěrečná část: Společné ležení a dojezd u moře

- Uvolnění a spočinutí:
  - Lektor po několika minutách jemným hlasem vyzve k uvolnění stisku (pokud chtějí), ale ponechá dvojici ležet vedle sebe.
  - "Zůstaňte ještě chvíli ležet spolu na svém pobřeží. Vnímejte klid a hloubku moře, kterou jste společně vytvořili, a dojezd celého mořského zážitku."
- Konec cvičení:
  - Pozvolné protažení těla (jako po příjemném odpočinku na pláži), otevření očí a přechod ke krátkému sdílení pociťovaných emocí a dojmů z mořské vlny (pokud mají účastníci chuť).



Financováno Evropskou unií

Celý tento program probíhá v rámci projektu Erasmus+ „Potřebujeme se navzájem, společně jsme silnější “, číslo projektu: 2024-2-CZ01-KA210-ADU-000285278

CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI