Řízený body scan (10–12 min)

Scénář

Najděte si pohodlnou pozici. Pokud chcete, zavřete oči nebo je nechte jemně pootevřené. Chvíli teď zaměřte pozornost na svůj dech. Vnímejte, jak se s nádechem vzduch proudí do vašeho těla a s výdechem vychází ven, s nádechem se vaše břicho zvedá a s výdechem klesá dolů. Pokud se vám mysl rozběhne k myšlenkám, jen si toho všimněte a jemně se vraťte zpátky k vnímání svého těla.
Všimněte si doteku chodidel se zemí. Všimněte si pocitů v prstech na nohou, v nártech a v patách. Cítíte v nich teplo, chlad? Napětí nebo uvolnění? Pokud je v nich nějaký tlak, povolte ho.
Nyní přesuňte pozornost ke svým lýtkám a stehnům. Vnímejte, jak se tyto části těla cítí. Pokud někde cítíte napětí, uvolněte ho.
Teď se zaměřte na své břicho. Pokud je někde zaťaté, s dalším výdechem napětí uvolněte. Všimněte si i svého hrudníku. Jakýkoliv tlak znovu povolte.
Pozornost přesuňte na ramena. Všimněte si, jestli jsou uvolněná nebo ztuhlá. Jakékoliv napětí záměrně povolte. Soustřeďte se na své paže, ruky, i dlaně.
Všimněte si pocitů ve svém obličeji. Je vaše čelo hladké nebo v napětí? Pokud je zaťaté, povolte ho. Vnímejte svou čelist, svaly kolem očí, tváře, nos. Všechny části uvolněte.
Rozšiřte teď pozornost na celé tělo najednou, od temene hlavy až k prstům na nohou. Jako byste vnímali jeden celek, jeden dýchající organismus. Všímejte si, jak spolu jednotlivé části souvisejí – s nádechem se celý prostor těla jemně rozšiřuje, s výdechem měkne a usedá. Dopřejte si ještě dva až tři pomalé, přirozené nádechy a výdechy. Můžete si představit, že výdech odvádí vše, co teď nepotřebujete, a nádech přináší čerstvost a energii.

Jemné ukončení relaxace
Začněte pomalu rozhýbávat prsty na rukou a nohou
Pomalu otevřete oči... rozhlédněte se kolem sebe.
Jaké je to vrátit se zpátky do místnosti?

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