

Text pro vedení zklidňujícího cvičení:

Poznámka pro učitele:

S textem je vhodné se seznámit před zahájením aktivity. Doporučujeme číst pomalu a dělat dostatečné pauzy.

Pohodlně si lehni nebo se posad' tak, aby ti bylo příjemně a mohl jsi uvolnit celé tělo. Zkus si uvědomit, jak se tvoje tělo dotýká země. Jak se ti leží, jestli není potřeba ještě něco změnit (pokrčit nohy, podložit hlavu apod.). Pomaličku se z tohoto nového místa rozhlédni po místnosti, podívej se vedle sebe (vpravo i vlevo), podívej se na strop a směrem k nohám. Zavři oči a třikrát se zhluboka nadechni a zase vydechni. Pokus se zklidnit svou mysl a všechno, co tě teď napadá, nech odejít. Přenes pozornost ke svému tělu.

Nyní si zkus představit, že se vydáváš na průzkum tvého vnitřního světa. Pomyslná baterka, kterou držíš v ruce, ti pomůže toto místo prozkoumat, více z něj vidět. Jako první se podívej do oblasti tvých nohou/chodidel. Nejdřív pojd' prozkoumat pravou nohu: posviť si na své prsty, nárt i kotník, pak pomalu přesuň pozornost k levé noze. Nespěchej, dej si na čas. Zkus se zamyslet, kolik toho s tebou tvoje nohy už nachodily. **Na jaké zajímavé místo by ses jednou rád podíval?** Postupuj ve zkoumání těla dál, nyní si posviť na oblast kolen. Kdyby mohla mít kolena uvnitř nějakou barvu, jaká by to byla? **Jakou barvu v životě máš rád?** Nyní postup dál přes stehna a pánev až do oblasti břicha. Klidně si tam polož ruku a pohlad' ho. Zaměř pozornost na svůj žaludek. Je tam klid, nebo cítíš hlad? **Jaké jídlo rád jíš?** Je to něco studeného, nebo naopak teplého? Zkus si říct, zda je jídlo, které máš rád, zdravé a tvému tělu prospěšné. Kousek od břicha leží srdce, pojd' projít i touto oblastí. Vnímáš, že bije klidně, nebo naopak rychle? Zkus se teď zhluboka nadechnout a vydechnout do svého hrudníku. **K čemu nebo ke komu ve svém životě cítíš lásku?** Dejte si čas a zamysli se. Pojd' prozkoumat i oblast ramen a lopatek. Je v tvém životě něco, o čem bys řekl, že ti leží na ramenou? **Něco, z čeho máš strach?** Pokud něco takového je, zkus to ze svých ramen jemně setřepat. Pojdme se podívat dál, na ruce. Sviť baterkou pomalu od ramen přes paže, lokty, předloktí až na dlaně. Zkus si uvědomit, zda je máš teplé, nebo studené. **Co tvoje ruce, co rády dělají?** Píšou? Kreslí? Hrají na hudební nástroj?

V našem průzkumu těla se pomaličku blížíme ke konci: na závěr nás čeká oblast hlavy. Pojd' si ji důkladně prohlédnout, prozkoumat, co všechno tam objevíš. Nejdřív se na chvíli zastav u úst. Pojdme se teď všichni usmát. **Je něco, o čem rád v životě mluvíš?** S kým si nejlépe popovídáš, zasměješ se? Když si teď uvědomíš svoje oči, můžeš s nimi jemně zakroužit. **Na co se rády dívají?** A tvoje uši? **Co rády poslouchají?** Mají tvoje uši rády hudbu, nebo naopak ticho? Pomalu přesuň pozornost k nosu. **Je nějaká vůně, kterou máš rád?** Případně smrad, který nesneseš? Od nosu teď skoč na své čelo, polož si na něj ruku a zkus si vybavit, **o čem rád přemýšlíš.** Poslední, kam si na cestě posvítíme, jsou vlasy. Tam se ukrývají sny a přání. **Co je tvůj sen? Co by sis v životě přál?**

Zkus ještě chvíli zůstat uvnitř svého těla, uvědom si svůj dech, zhluboka se nadechni a vydechni. Pomaličku otvírej oči. Znovu se podívej po místnosti, podívej se okolo sebe a zkus se očima pomalu propojit s ostatními. Z lehu vstávej přes pravý bok.

