

## Cvičení na uvědomění si vlastního těla

### ✓ Zaměření pozornosti na dech

- Zavřít oči, pohodlně se usadit. Nejprve se zaměřit na tlukot srdce. Následně pozorovat nádech a výdech, jak se přirozeně děje. Setrvat alespoň tři až pět minut.
- Dýchání jednou nosní dírkou. Prstem přimáčkout pravou nosní díрку, nadechnout se levou nosní dírkou. Následně levou nosní díрку přimáčkout prstem a pravou nosní dírkou vydechnout.

### ✓ Kontakt chodidel se zemí

- Postavit se do stoje snožmo, špičky nohou mírně vytočené do stran, ruce podél těla (nejlépe bez bot). Uvědomění si kontaktu chodidel se zemí. Přenášení váhy těla. Z nohy na nohu, ze špiček na paty, přenášením váhy opsat pomyslný kruh. Následně je možné si poskočit, zadupat a zůstat chvíli v klidu stát, zakotvený do země.

### ✓ Vůně

- Vědomé čichání vůně/pachu. Společný nádech ve třídě, při němž analyzujeme vůně/pachy, které cítíme. Je třeba vyvětrat? Je tu něco/někdo, kdo hezky voní? Následně lze se skupinou změnit prostředí (chodba, nádech vzduchu z okna, jiná učebna apod.).

### ✓ Ruka

- Rychlá péče o vlastní ruce. Zavřít oči. Položit pravou ruku dlaní na lavici, ukazováčkem druhé ruky ji obkreslit. Následně pohladit její hřbet. Vnímat rozdíl mezi obkreslenou a neobkreslenou rukou. Pak ruce vyměnit a zopakovat. Jak dlouhé mám prsty? Lechtá mě dotyk ruky? Jak se teď moje ruce cítí?

### ✓ Shaking těla

- Vytřepání (shaking) jednotlivých částí těla za doprovodu hudby. Postupovat od ramen přes paže, ruce, pánev a nohy až po chodidla. Učitel v průběhu aktivity mění intenzitu třepání. Vytřepání provádět alespoň dvě až tři minuty, následně v klidné pozici vnímat, co se v těle změnilo.

### ✓ Vědomé jídlo

- Plné zaměření pozornosti během jídla. Začít lze jednoduchou otázkou: Co jste si naposledy dali k snídani? A co den předtím? Vzpomněli jste si bez problémů? Jak jídlo vypadalo, vonělo, chutnalo? Učitel rozdá všem kousek jablka (jahodu, švestku, dle možnosti). Společně se třídou pomalu jídlo prozkoumává. Nejdřív přivoní, pak prohlédnou očima, vloží do úst a pomalu koušou. Vnímají, jestli je sladké, trpké, šťavnaté, jestli se jim líbí, jak křupe, apod. Ukotvení pozornosti v přítomném okamžiku (tady a teď) a věnuje se všem smyslům, jíme i očima a nosem. :)

