

Meditace 5 smyslů

Zaměření se na smysly je jedna z technik rozvoje všímavosti (mindfulness). Jejím cílem je přepnout z hlavy plné dotěrných myšlenek do smyslů, do těla. Pomůže Vám ve chvílích, kdy potřebujete navodit pocit klidu, posílit soustředění, zaměřit pozornost do přítomného okamžiku a zase najít „pevnou půdu pod nohama“.

Jak techniku provádět? Zastavte se právě v té poloze, v jaké jste, nebo si ji mírně upravte do pohodlí. Ideálně mějte zavřené oči. Pokud ale čekáte na svoji prezentaci v místnosti plné lidí a oči mít zavřené nechcete, jenom se snažte i s otevřenýma očima vnímat svět postupně přes jiné smysly:

1. **Hmat:** Kde se vaše tělo dotýká židle, podlahy? Uvědomte si kontakt oblečení s pokožkou. Jaký je to pocit mít něco na sobě? atd.
2. **Chuť:** Jakou chuť máte v puse?
3. **Čich:** Jaké vůně či pachy v tuto chvíli cítíte?
4. **Sluch:** Co slyšíte? V místnosti, na chodbě, za oknem, venku...
5. **Zrak:** Pozorujte, co je kolem vás – barvy, tvary, předměty, lidi atd.

Potom si uvědomte, **jak se cítíte**. Jste uvolnění? Ustal alespoň trochu hukot myšlenek ve vaší hlavě?

Tuto techniku můžete používat při jakékoli činnosti, nejen při práci s trémou, ale také pro celkové zklidnění. Vrací nás do přítomnosti, pomáhá zlepšit naše soustředění, kontrolu nad našimi myšlenkami a brání emočním únosům.