



Cvičení 5P – Zakotvení v pěti smyslech

Máte svých pět pohromadě?

5P je koncentrativní cvičení jehož autorem je Mirko Frýba. Cvičení pomáhá získat ztracenou koncentraci, zaměřit se na tady a teď, připravit se nebo zklidnit. Zlepšuje kontakt se světem.

INSTRUKCE KE CVIČENÍ 5P:

- Najděte si pohodlnou pozici, zavřete oči. Pokud nemůžete oči zavřít, svůj pohled zafixujte na nějaký pevný bod.
- Bez toho abyste o tom přemýšleli, si všimněte pocitu, který máte kolem očí. Jak se vám dotýkají rty. Všimněte si, jak se dotýkáte podložky (křesla, židle, země) jak se dotýká, hlava, záda, hýždě, nohy, jak se dotýkají chodidla země. Všimněte si dotyku, který vnímáte rukama.
- Přeneste svoji pozornost na svůj dech. Jak vzduch proudí dovnitř a ven. Jak se Vám pohybuje hrudník a břicho.
- Přeneste svoji pozornost ke svému zraku, na chvíli otevřete oči a bez toho abyste o tom přemýšleli, si všimněte, barev, tvarů, světelných stínů. Oči zase zavřete a všimněte si rozdílu mezi světlem a tmou.
- Přeneste svoji pozornost ke svému sluchu a bez toho abyste o tom přemýšleli, si všimněte zvuků, které z blízka i zdáli k vám doléhají.
- Přeneste svoji pozornost ke svým ústům a bez toho abyste o tom přemýšleli, si všimněte, jaká chuť vám v ústech zůstává.
- Přeneste svoji pozornost ke svému čichu a bez toho abyste o tom přemýšleli, si všimněte pachů a vůní, které můžete cítit.
- Přeneste svoji pozornost znovu ke svému tělu, jak se dotýká s podložkou, sledujte svůj dech.

Po cvičení si všimněte, jaké změny ve vašem prožívání cvičení přineslo