

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Meditace chůzí

Umělecká



Tato meditace se provádí ve skupině nebo samostatně. Účastníci se procházejí, rozjímají a přemýšlejí sami za sebe, přičemž se stále více soustředí na chůzi a tím pádem i na přítomný okamžik.



Cílová skupina

Mladí lidé od 13 let

1-20 osob



Potřebný čas

15–30 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký, aby se všichni účastníci mohli procházet v řadě, aniž by se dotýkali.



Materiály

Žádné

Cíl/záměr

Cílem této praktiky je dosáhnout meditativního stavu přítomnosti, který nám pomůže vyrovnat se s obtížnými pocity a situacemi. Umožní vám rozlišit vnitřní procesy od vnějších. Dosáhnout přítomnosti ve svém těle, vedení dechem.

Tento přístup se nám osvědčil při řešení stresujících a náročných témat, jako je klimatická krize a migrace.

Podrobný návod

Krok 1

Vytvořte kruh, rozehejte tělo, dělejte, co cítíte, že právě potřebujete – protahujte se, protřepávejte apod. Využijte jednu nebo dvě písničky nebo pět až deset minut k prozkoumávání potřeb svého těla. Aktivitu vysvětlete v kruhu; místnost by už měla být prázdná. Nastavte časovač na 5–7 minut (začínající) až 15 minut (pokročilí). Zkontrolujte, zda je vaše tělo uvolněné, stojíte na obou nohách, máte uvolněná kolena a čelisti a cvičením vás provází váš dech. Společně se několikrát zhluboka nadechněte. Před začátkem znovu vysvětlete skupině cíl této aktivity: vnímat své tělo, pozorovat myšlenky, jak přicházejí a odcházejí, a postupně se stále více soustředit na své kroky.

Krok 2

Lidé se postaví do řady. Ujistěte se, že každý má kolem sebe dostatek prostoru. Ruce si přidržujte za zády nebo před tělem a tuto pozici už neměňte. Pohled nechte volný, dívejte se před sebe, ale na nic konkrétního se nezaměřujte.

Krok 3

Nyní se soustředte na myšlenku „stojím, stojím, stojím“ a pak si říkejte „pravá noha dopředu“, „levá dopředu“ – formulujte tuto myšlenku ve svém rodném jazyce. Poté udělejte krok dopředu a myslete na to. „Pravá noha dopředu, levá noha dopředu, pravá noha dopředu...“

Krok 4

Pokud vás při chůzi napadne nějaká myšlenka, řekněte si v duchu „zastavit, zastavit, zastavit“, zastavte pohyb a znovu se postavte na obě nohy. Poté třikrát pojmenujte myšlenku, která vás napadla, např. „budoucnost, budoucnost, budoucnost“ nebo přítomnost, minulost, hněv, touha, bolest atd.

Krok 5

Pak si řekněte „stojím, stojím, stojím“ a začněte znovu kráčet. „Pravá noha dopředu, levá noha dopředu“, jako v kroku 3. Tento postup se neustále opakuje. Zůstaňte sami u sebe a svých myšlenek a soustředte se na svůj zážitek (ne na ostatní).

Krok 6

Když dojdete na konec řady, řekněte si „změna, změna, změna“, otočte se za pravým ramenem a začněte znovu „Pravá noha dopředu, levá noha dopředu“

Krok 7

Když uslyšíte zvuk časovače, zastavte se a zhluboka se nadechněte.

Po této aktivitě můžete buď kreativním psaním vyjádřit to, co se v lidech vynořilo, nebo dát zúčastněným pauzu a nechat je o svých zážitcích mluvit v malých skupinkách nebo individuálně.

Všechny prožitky a pocity jsou vítány, neexistuje správné nebo špatné. Nezapomeňte na cíl, kterým je dostat se do přítomného okamžiku, ke svému tělu a dechu, a rozlišovat mezi sebou a svými myšlenkami.



Tipy pro trenéra

Pokud se rozhodnete pracovat s touto formou meditace, doporučujeme ji praktikovat každý den, abyste se do ní opravdu ponořili a zvykli si na ni. Délku meditace volte s rozvahou, neměla by být příliš dlouhá, ale ani příliš krátká; doporučujeme 7 minut.



Komentář

Tato meditační praxe vyžaduje vlastní zkušenost k tomu, abyste mohli vést ostatní. Doporučujeme, abyste ji nejprve několik týdnů sami zkoušeli, nejlépe pod vedením. Tak budete moci sdílet i své zkušenosti.



Alternativa

Tuto meditaci můžete provádět i sami. Mírnější alternativou je procházka, při které necháte pod svými nohama růst květiny – s každým krokem, který uděláte, pod vašimi nohama vyrostne květina. Můžete se také procházet v přírodě a toulat se.



Zdroj

Christina Rauchbauer se tuto metodu naučila od Minako Seki (umělkyně butó, Německo/Japonsko). Meditace je jednou z forem vipassana meditace.