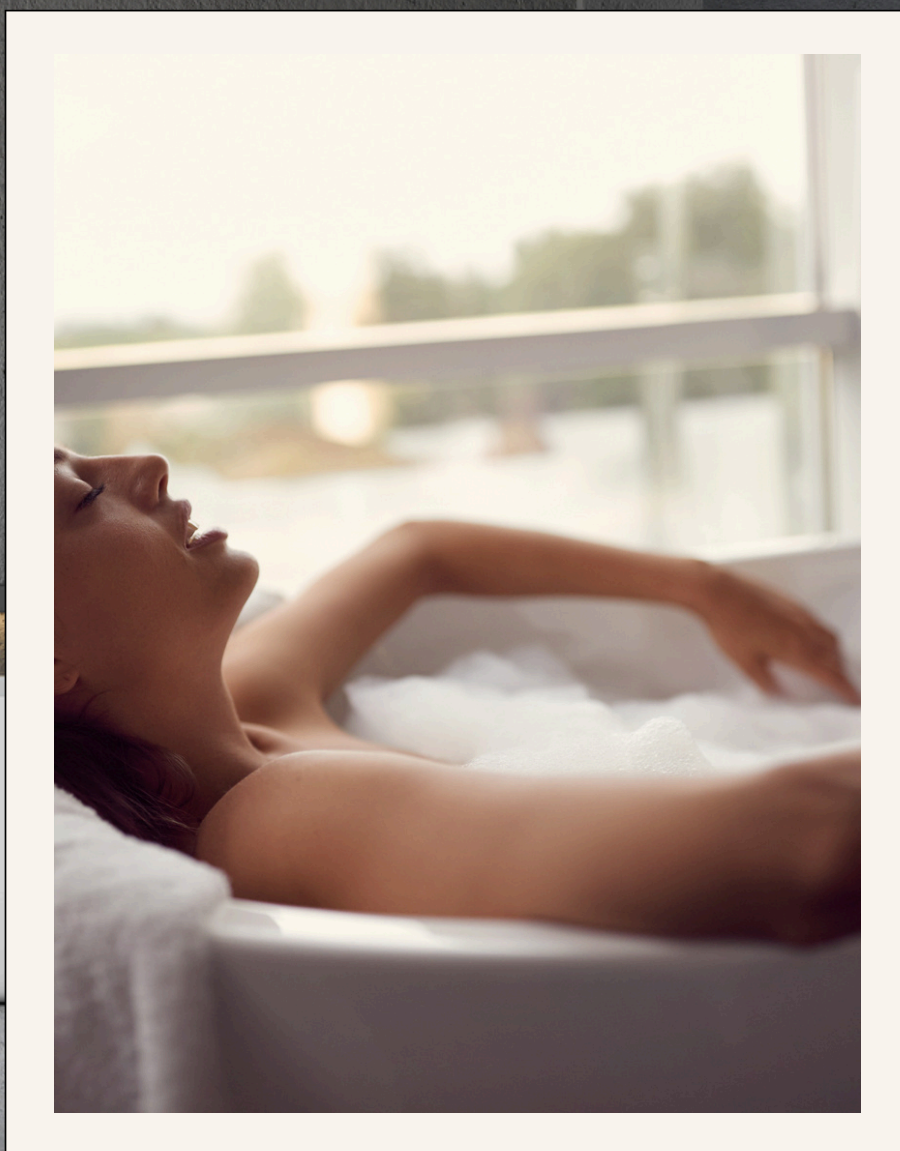


3 DOMÁCÍ WELLNESS RITUÁLY

MINDFULNESS CVIČENÍ BĚHEM
KOUPELE - SPRCHY - MEDITACE



M I J A

3 DOMÁCÍ WELLNESS RITUÁLY

*Smyslový zážitek, který podporuje všímavost a přítomnost.
Vydejte se s námi na cestu, která překročila hranice
klasické péče o pokožku.*

M I J A

M I J A

Vítejte



Představujeme vám praktický manuál, který vás přenesení do říše klidu a vyrovnanosti. Pozvedněte svou každodenní rutinu - koupel, sprchu nebo krátkou meditaci - na symfonii omlazení těla i duše. Pro ty, kteří bojují s časem, nabízíme jednoduché začlenění mindfulness cvičení do každodenních činností.

3 domácí wellness rituály KTERÉ TO JSOU?

Využijme čas, který denně věnujeme očištění svého těla. Napadlo vás někdy, že když se na tento okamžik budeme soustředit, očistíme také svou mysl? Vpusťme do své denní rutiny výjimečné okamžiky, na které se budeme těšit.



ZKLIDŇUJÍCÍ KOUPEL S CVIČENÍM VŠÍMAVOSTI

Tento čas věnujeme procvičování všímavosti. Vychutnejme si tento okamžik a plně se ponořme do smyslového zážitku z koupele.

REGENERAČNÍ SPRCHA PRO TĚLO I MYSL

Rychlá sprcha je skvělou příležitostí, jak zařadit mindfulness cvičení do svého nabitého programu.



MEDITACE BODY-SCAN PŘI SVÍČKÁCH

Příjemná meditace body-scan přesouvá mozkovou aktivitu z vln beta do vln alfa, kde dochází k celkové regeneraci těla i mysli.

M I J A



RITUÁL I.

ZKLIDŇUJÍCÍ LÁZEŇ

Tento čas věnujeme procvičování všímavosti. Všímavost pomáhá uvědomit si přítomný okamžik a ulevit tím analytické části našeho mozku. Po dobu tohoto uvědomění vypínáme autopilota, uvědomujeme si naučené vzorce našeho chování a přebíráme zodpovědnost za náš postoj ke každodenním životním situacím.

Je dobré trénovat všímavost také během dne. Pomáhá nám zvládat lépe stresové situace, přibližuje nás k pochopení toho, proč se v danou situaci chováme zrovna tak, jak se chováme a přivede nás k uvědomění, že nejsme obětmi osudu, ale že danou situaci můžeme změnit.

Že máme na výběr.

Vychutnejme si tento okamžik a plně se ponořme do smyslového zážitku.

krok za krokem

ZKLIDŇUJÍCÍ LÁZEŇ

Doba trvání: 20 - 30 minut

01

Začneme tím, že si připravíme prostor. Zajistíme, abychom měli alespoň hodinku sami pro sebe a nikdo nás nevyrušoval. Vyčistíme vanu a odstraníme z okolí vše, co by zbytečně odvádělo naši pozornost.

Napustíme vanu vodou a přidáme pár kapek oleje nebo koupelovou sůl. Připravíme si podpěrku hlavy, třeba polštářek, ale dobře poslouží i srolovaný ručník.

02

03

Zatímco se napouští vana, v mobilu nebo přehrávači pustíme příjemnou relaxační nebo meditační hudbu. Vše ostatní - knížka, časopis, zajímavé podcasty, by mělo zůstat na jindy, ne teď a tady. Sklenka šampaňského je však povolena :-)

krok za krokem ZKLIDŇUJÍCÍ LÁZEŇ

04

Ztlumíme světlo a do aroma difuzéru s vodou přidáme pár kapek éterického oleje, který volíme na základě jejich aromaterapeutických vlastností a také toho, jaká vůně je nám příjemná. Pro tento případ se hodí např. Harmonie, Radost ze života nebo Zklidnění, Uvolnění nebo Meditace. Na aroma difuzéru si můžeme nastavit postupné zhasínání a rozsvěcení světla.

Kdo dává místo aromadifuzéru přednost svíčkám, zapálí si vonnou svíčku. Například svíčka Tady a Ted' s vůní eukalyptu a máty nám pomůže soustředit se na přítomný okamžik, což pomáhá s odstraněním nahromaděného stresu.

05**06**

Velmi pomalu se ponořme do teplé vody. Soustředíme se na ten příjemný pocit, když se do vody noří jedna noha, druhá noha, pomalu si sedáme, vnímáme teplo, noříme ruce, hrudník, ramena a krk.

krok za krokem

ZKLIDŇUJÍCÍ LÁZEŇ

07

Postupně prodlužujeme svůj dech a všímáme si každého nádechu a výdechu. Všímáme si našeho těla, jak se ve spojitosti s dechem pohybuje. Postupně dýcháme do všech částí těla a s každým výdechem necháváme odejít i naše starosti a stres.

Je přirozené, že budou přicházet myšlenky. Nijak se jim nebráníme, ale nerozvádíme je. Jen si jich všimneme a s výdechem necháme odejít. A znovu se vrátíme ke svému dechu.

08**09**

Všímáme si také pocitu tepla, který obklopuje naše tělo a vztlaku, který na tělo působí. Myšlenky, které přichází, necháme s výdechem odejít. A znovu si všímáme pocitu na pokožce našeho těla a našeho dechu. Vydržíme několik minut.

krok za krokem

ZKLIDŇUJÍCÍ LÁZEŇ

10

Napěníme si v rukou mýdlo a umyjeme části těla, které to vyžadují. Můžeme mýdlem napěnit také houbu nebo mycí rukavici. Můžeme použít i jemný kartáč nebo jinou masážní pomůcku. Masáží podpoříme krevní oběh, uvolníme napětí a pleť zanecháme jemnou a omlazenou. Všimáme si pocitu, který na pokožce vytvoří bohatá krémová pěna. Vnímáme texturu houby nebo rukavice a ten pocit, když se nás dotýká. Zapojme do zážitku všechny své smysly - čich, zrak, hmat, hladíte a laskejte své tělo.

Znovu se položíme a tak dlouho, jak je nám příjemné si znovu všimáme našeho dechu, pocitu tepla a vztlaku, který působí na naše tělo. Myšlenky, které přichází, nerozvíjíme, s výdechem je necháme pomalu odejít. Dýcháme.

11**12**

Na závěr koupele si poděkujeme, že jsme si udělali čas sami pro sebe a svou duševní pohodu.

krok za krokem

ZKLIDŇUJÍCÍ LÁZEŇ

13

TIP NAVÍC:

Po koupeli se zabalíme do prostěradla nebo velké osušky, přikryjeme se dekou a položíme na několik minut na klidné místo. Opět se soustředíme na svůj dech a teplo kolem svého těla. Vnímáme uvolnění a zklidnění, relaxujeme.

RITUÁL III.
REGENERAČNÍ SPRCHA
PRO TĚLO I MYSL

Proč si z každodenní rutiny něudělat něco víc?

Během sprchování často přemýšlíme o minulosti nebo budoucnosti, přemítáme, co se nám stalo a znovu si vyvoláváme emoce, mnohdy nepříjemné.

Co takhle nechat to na chvíli být. Na chvíli nemusíte nic chtít, o nic usilovat. Je jen tady a teď. Příjemné zvuky tekoucí vody, teplo, vůně, doteky. Nasávat přítomný okamžik a odlehčit našemu mozku.

Rychlá sprcha je skvělá příležitost, jak zařadit mindfulness cvičení do svého každodenního nabitého programu.

krok za krokem REGENERAČNÍ SPRCHA PRO TĚLO I MYSL

Doba trvání: 5 - 10 minut

1

Ještě než vstoupíme do sprchy, věnujme chvíli tomu, abychom si stanovili nějaký záměr, například co všechno bychom chtěli ze sebe smýt, anebo třeba to, že bychom si chtěli rychle vědomě odpočinout, nebo chvilkovým „vypnutím“ analytické části mozku podpořit jeho fungování po sprše, např. „Jaké by to bylo, kdybych si odpočinula a pak mě napadlo něco senzačního?“

Pomalou vstupujeme do sprchy a vnímejme ten pocit, jak se jednotlivé části těla spojí s tekoucí vodou. Vnímáme přítomný okamžik a užíváme si ho.

2

3

Vezmeme do rukou mýdlo a hladíme ho, dokud se nevytvoří bohatá pěna. Užíváme si svěží vůni, která se mydlením rozvinula. Naneseme pěnu na své tělo. Vnímáme příjemný klouzavý pocit a doteky, které cítí naše tělo.

krok za krokem REGENERAČNÍ SPRCHA PRO TĚLO I MYSL

4

Zapojujeme všechny svoje smysly a jsme plně přítomní. Myšlenky, které přijdou, nerozvíjíme, můžeme si je pojmenovat (např. minulost, přítomnost, obava...) a necháme v poklidu odejít.

Při oplachování myslíme na svůj záměr, který jsme si stanovili na začátku. Představujeme si, jak ze sebe smýváme všechnu negativní energii a únavu, jak do nás ze země vstupuje nová síla a nový život. Cítíme se očištění.

5

6

Tak dlouho, jak nám je příjemné se soustředíme na zvuk tekoucí vody a pocit tepla, který obklopuje naše tělo. Dýcháme.

krok za krokem REGENERAČNÍ SPRCHA PRO TĚLO I MYSL

7

Ještě do vlhké pokožky na místa, kde cítíme puls, naneseme pár kapek éterického oleje, který podpoří celkovou revitalizaci, např. éterický olej Příliv energie nebo Radost ze života.

Pokud nespěcháme, můžeme tyto oleje zředit nosným olejem (např. olivovým nebo mandlovým) a použít k luxusní tělové masáži. Vnímáme posilující vůni, která se rozvíjí na pokožce a uzemňuje nás v přítomnosti.

8

9

Pokud se sprchujeme ráno, vybavme si tento bdělý a očistný pocit i pár krát během dne a poděkujme si za to, že jsme tuto chvíli věnovali sobě, svému tělu a své mysli.

RITUÁL II.

MEDITACE BODY-SCAN PŘI SVÍČKÁCH

Při přítomné meditaci se aktivita mozku přesouvá z hladiny beta do hladiny alfa, kde dochází k celkové regeneraci těla i mysli.

Analytická část našeho mozku si odpočine a nabere sílu.

Výsledkem pravidelného mindfulness cvičení je lepší emoční rovnováha, lepší zvládnání stresových situací a větší požitek a uvědomění při běžných denních činnostech.

A jaké další benefity nám cvičení mindfulness může přinést? Kromě již zmíněné redukce stresu je to například návyk lépe se soustředit, lépe zvládat emoce, být laskavý k sobě samému, což vede ke zvýšení sebeúcty.

Dále může podpořit kvalitu spánku, empatii a dokonce komunikační dovednosti.

krok za krokem

MEDITACE BODY-SCAN PŘI SVÍČKÁCH

Doba trvání: 20 minut

1

Začněme tím, že si připravíme prostor. Vyhradíme si alespoň půl hodiny sami pro sebe a požádáme ostatní, aby nás nevyrušovali.

Ideální čas k meditaci je ráno po probuzení nebo večer před usnutím. Během meditace byste neměli usnout.

2

3

Připravíme si místo k sezení. Sedět můžeme na polštáři na zemi v tureckém sedu, ruce volně v klíně. Kolena si můžeme podložit dalšími polštáři, aby se nám sedělo pohodlně. Posadit se můžeme také na židli s nohama na zemi a rukama volně v klíně. Měli bychom cítit spojení se zemí.

krok za krokem MEDITACE BODY-SCAN PŘI SVÍČKÁCH

4

Zapálíme si jednu nebo více svíček a postavíme je tak, abychom na ně viděli. Vhodná je například meditační svíčka Tady a teď s vůní eukalyptu a máty, (Sebe)láska s vůní pomeranče a levandule nebo Krása života s vůní grepu a rozmarýnu. Vybíráme podle toho, jaká vůně je nám příjemná. Všechny tyto svíčky podporují soustředění, pozitivní myšlení a snahu ponořit se do přítomného okamžiku.

Fajšmekři si mohou zapálit dřívko Palo Santo a nechat doutnat, anebo se projít po místnosti s vykuřovadlem Šalvěj bílá a vyčistit tak prostory od negativní energie.

5**6**

Posadíme se a chvíli pozorujeme plamen svíčky. Začněme si všímat svého dechu, každého nádechu a výdechu, svého těla, jak se pohybuje v souvislosti s dechem.

Všímáme si, jak vzduch vchází a vychází z našeho těla a s každým výdechem necháme odejít také myšlenky, které přirozeně přicházejí.

Dovolme své mysli uhnízdit se ve stavu klidu.

krok za krokem MEDITACE BODY-SCAN PŘI SVÍČKÁCH

7

Nyní se zaměřujeme na jednotlivé části svého těla a hlavně na pocity, které v oněch částech zrovna probíhají. U každé části se zastavíme tak dlouho, jak potřebujeme a jak nám to dělá dobře. Všímáme si svých rtů, čelisti, nosu, očí, čela a spánků, uší, zátylku a nakonec celé hlavy. Pak plynule přejdeme ke krku a šíji. Pokračujeme uvědoměním si pocitu v horní části trupu, ve svých ramenou, hrudníku a lopatkách. Nyní vnímáme své paže, lokty, předloktí, zápěstí a prsty.

Sestupujeme k žebřím, břichu a spodní části páteře.

Uvědomujeme si své boky, slabiny a třísla. Teď svou pozornost přenášíme do spodních končetin.

Vnímáme své hýždě, stehna, kolena, lýtka, kotníky, chodidla a prsty. Svou pozornost prodloužíme u chodidel, která v duchu monitorujeme, místečko za místečkem. Všimějme si všech oblastí napětí nebo nepohodlí a s každým výdechem je jemně uvolníme.

8

krok za krokem

MEDITACE BODY-SCAN PŘI SVÍČKÁCH

9

Pokud se nám mysl zatoulá jinam, myšlenku zaznamenáme a s výdechem necháme odejít. Je také dobré si meditaci podle sebe namluvit třeba na záznamník v mobilu, podle svého tempa, svým hlasem a při meditaci si nahrávku pustit a postupovat podle instrukcí, lépe se nám bude dařit udržet pozornost.

Po meditačním sezení si poděkujeme za to, že jsme tuto chvíli věnovali sami sobě. A zkusme si uvědomovat přítomný okamžik i pár krát během běžných okamžiků všedního dne a odlehčit tak analytické části mozku. Naše mysl nám za to poděkuje a možná vás mile překvapí ve formě zajímavé myšlenky.

10

Začleněním těchto rituálů do každodenních činností si můžeme pomoci udržet hlubší pocit pohody a emoční vyrovnanosti. Zapojení všech smyslů nám navíc přinese hlubší prožitek.

Děkujeme za to, že jste se s námi vydali na cestu uvědomělého života.

MIJA mýdlárna | slow bath and body shop

www.mijasoap.cz

© 2024