KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

Meditácia hudby

(praktický nácvik)

20

WWW.INKY.SK

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti zhrnie zistenia z predchádzajúcej hodiny?

Srdce a rozum. Emócie. Emočná inteligencia.

Meditácia (vizualizácia)

Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Náš život neovláda len náš ROZUM (vedomie), ale ešte viac SRDCE (podvedomie).

Zatiaľ čo rozum hovorí a rozumie reči faktov, myšlienok, ideí,…

… srdce rozumie reči emócií a súčasne aj hovorí rečou emócií, ktorými nás ovláda, či aspoň mocne ovplyvňuje.

Ak chceme v čomkoľvek uspieť, musíme o tom presvedčiť naše srdce.

To znamená, že sa mu musíme prihovárať rečou emócií.

Dá sa to tak, že alebo robíme to, na čom nám záleží, čo najemotívnejším (robíme to s chuťou, oslavujeme a vychutnávame si úspechy,…); alebo vopred vizualizujeme (meditujeme) to, čo chceme dosiahnuť a vopred si vychutnávame city s tým spojené.

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!

DOMÁCA ÚLOHA

Rozjímanie podľa rozpisu – ako napredujete?

Nejaké problémy? Otázky? Pripomienky?

Relaxácia – trénovali ste aj tento týždeň? Darila sa?

Máte ju už dostatočne nacvičenú?

DNES…

… si skúsime v praxi meditáciu hudby.

UŽ VIEME...

KĽÚČOVÉ SLOVÁ:

POHLTIŤ a UCHVÁTIŤ

- Na začiatku je **INFORMÁCIA**: slovo, hudba, obraz, udalosť,...
- ktorú namiesto toho, aby sme ju iba prijali (vypočuli, zazreli,...)
- intenzívne **PREŽIJEME**,
- necháme sa ňou úplne **UCHVÁTIŤ** a **POHLTIŤ**.

Cieľom je **intenzívny zážitok**, vyvolávajúci mocné city a emócie.

PRE MNOHÝCH NEZVYKLÁ...

NA JEDNEJ STRANE je meditovanie pre nás čímsi **prirodzeným** – a každý z nás sme to už aspoň trochu zažili, keď sme sa nad niečím „zamysleli“, či niekam „zapozerali“.

NA DRUHEJ STRANE cielená a chcená meditácia je pre mnohých z nás možno **nezvyklá** a ešte sme ju nikdy neskúšali.

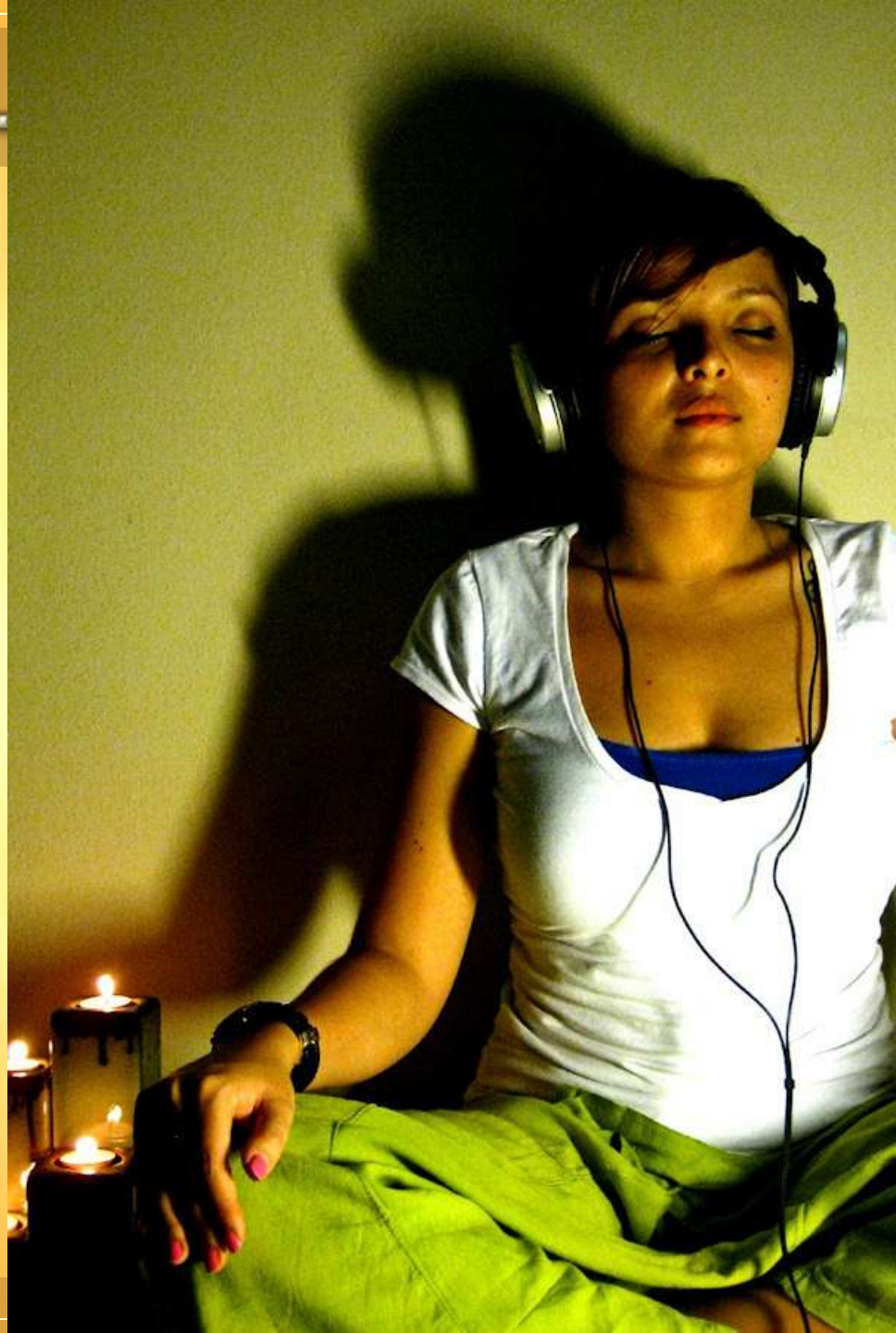
DNES urobíme PRVÝ KROK do sveta takejto zámernej meditácie.

ZAČNEME HUDBOU...

Dôvody sú nasledovné:

- hudba má spravidla **silnejší emocionálny náboj**, než slovo, či obraz;
- môže **znieť aj počas meditácie** a tak ju tiež uľahčuje.

Vďaka tomu sa budeme môcť so stavom meditácie ľahšie spriateliť a navyknúť si naň.



Inštrukcie:

TELESNÁ POLOHA…:

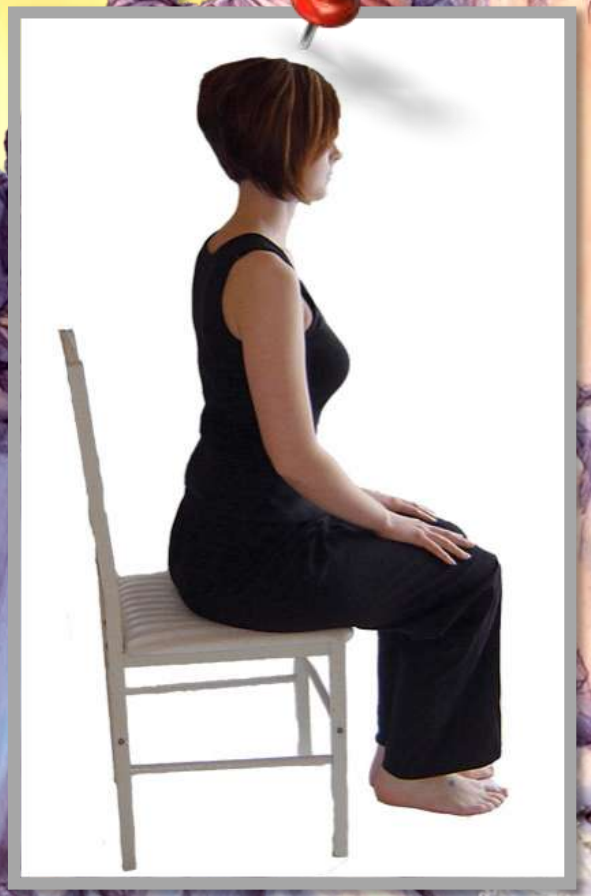
Pohodlne sa posaďte.

Samozrejme, môžeme využiť polohu, osvedčenú z minulej relaxácie: vzpriamená poloha na stoličke (porov. obrázok).

Len zopakujeme:

Poloha musí taká, aby umožňovala

- **čo najlepšiu stabilitu tela,**
- **ktoré sa potom môže dokonale uvoľniť,**
- **bez toho, aby muselo svalové napätie udržiavať polohu tela!**

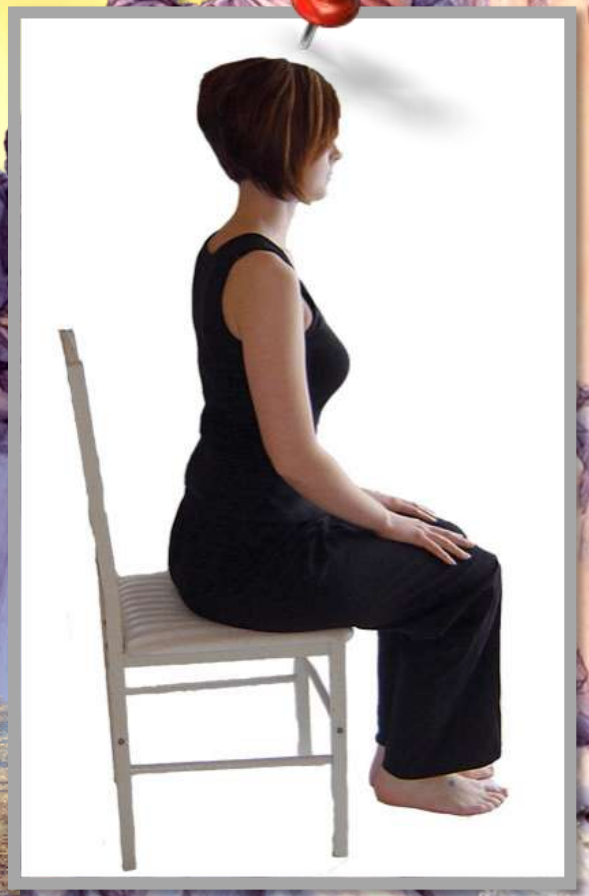


Inštrukcie:

POČAS MEDITÁCIE…:

- … sme úplne pasívni: o nič neusilujeme, nikam nesmerujeme, nesnažíme sa nič ovládať, ani kontrolovať.
- Na druhej strane sa ani nijako nebránime pocitom a reakciám, ktoré v nás meditovaná informácia vyvoláva: obrazy, nálady, pocity, možno príbeh,… Naopak, otvárame sa, uvoľňujeme, necháme sa ňou unášať, voľne a slobodne.
- Nakoniec meditáciu počas jej trvania nijako nehodnotíme a nesnažíme sa priebežne overovať, či „už meditujeme“, alebo „ešte nie“. To by ju spoľahlivo zabilo!
- Ešte raz pripomenieme KĽÚČOVÉ SLOVÁ:

POHLTIŤ a UCHVÁTIŤ



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!

... PRAKTICKÝ NÁCVIK:

- **Na začiatok si pustíme relaxačnú hudbu. Počas nej už každý sám – bez toho, aby Vás pri tom niekto viedol slovom – čo najviac uvoľní svoje telo a upokojí a vyprázdni svoju myseľ.**
- **Potom bude krátka pauza ticha.**
- **Po nej začne MEDITAČNÁ HUDBA, dynamická a emotívna.**

Vašou úlohou bude nechať sa touto hudbou pohltiť, uchvátiť, unášať, nechať ju, nech vo Vás voľne a slobodne vyvoláva nálady, pocity, obrazy, príbehy, čokoľvek.

Nijako jej v tom nebrániť, nijako nehodnotiť, ani nekontrolovať to, čo sa s Vami počas meditácie bude diať, jednoducho

PODDAŤ SA ÚPLNE HUDBE!

... PRAKTICKÝ NÁCVIK:

Zavrite oči,

ZAČÍNAME!

REFLEXIA:

Ako ste prežili meditáciu hudby?

- **Bol to rozdielny zážitok, než „bežné počúvanie“ hudby, na ktoré sme zvyknutí?**
- **Prežili ste nejaké konkrétne nálady, pocity?**
- **Vyvolala vo Vás hudba nejaké obrazy?**
- **Vyrozprávala Vám príbeh?**

Podeľte sa navzájom!

DO PRAXE…

MEDITÁCIA je niečo úplne pasívne. Preto sa musíte ešte pred ňou **oslobodiť od**:

- **pokušenia KONTROLOVAŤ** jej priebeh
- **pokušenia umelo VYVOLÁVAŤ** v sebe nejaké pocity, či nálady a naopak iné odmietať
- **pokušeniu HODNOTIŤ** meditáciu počas jej trvania a skúmať, či je, alebo nie je úspešná a usilovať sa, aby „bola dobrá“
- **naučte sa byť ničím viac, než ZAANGAŽOVANÝMI POZOROVATEĽMI**, ktorí sa nechávajú voľne unášať vlnami meditácie, ktorí nechávajú, aby ich meditačná myšlienka sama a voľne napĺňala a ktorí sa jej vystavujú rovnako voľne, pasívne a nenásilne, ako opaľujúci sa dovolenkári sa vystavujú na pláži slnku, alebo plachetnica vetru a vlnám, ktoré ju ženú svojim smerom.

DO PRAXE…

TELESNÁ POLOHA:

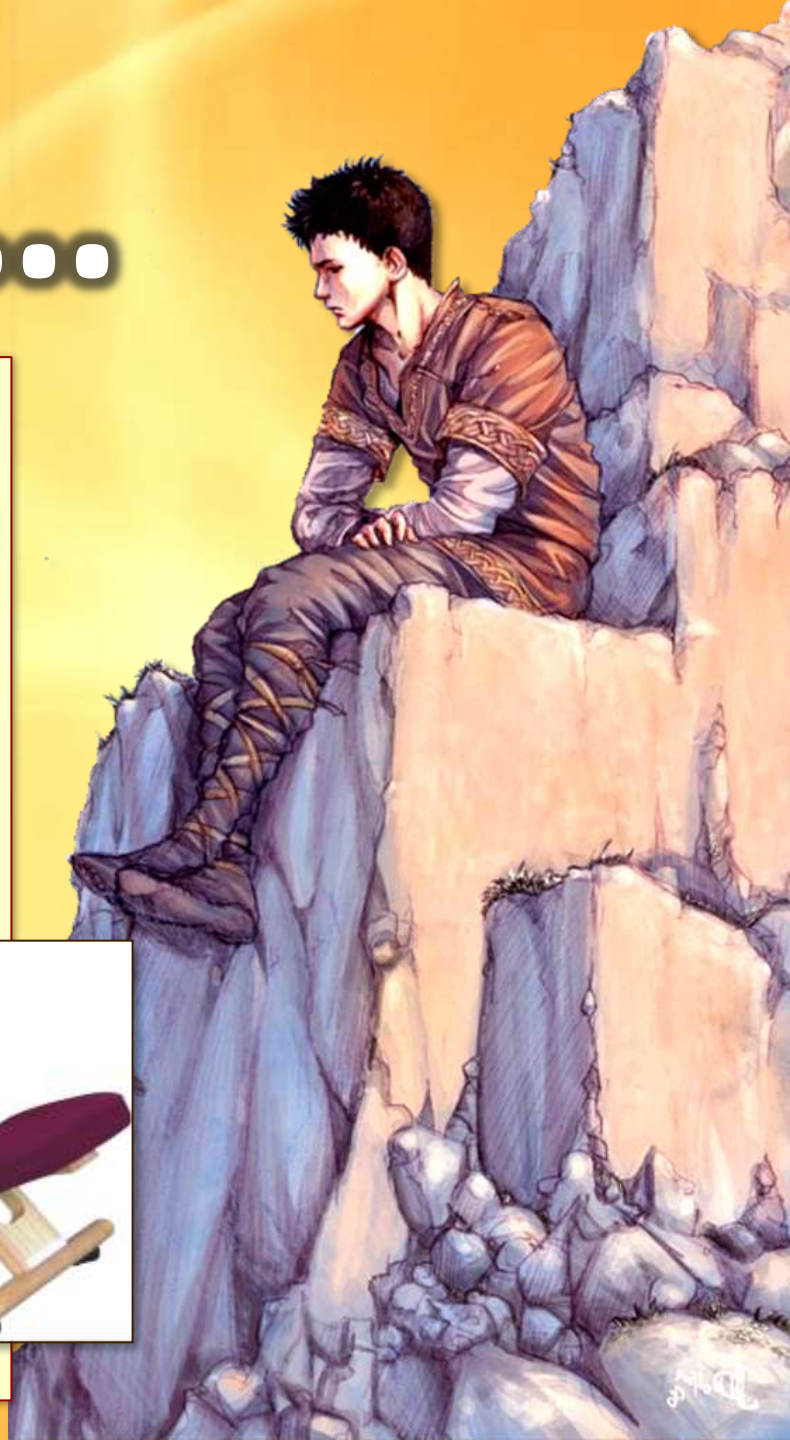
Zvoľte si takú, v ktorej ste maximálne uvoľnení, nič Vás neruší, ale zároveň stále bdelí, bez driemania a zaspávania. Tomu podriaďte aj čas meditácie.

Okrem sedenia na stoličke ešte lepšia je pozícia tzv. diamantového sedu – s pomocou meditačného šamlíčka je použiteľná v praxi pre každého:

DO PRAXE…

TELESNÁ POLOHA:

Vynikajúcou a nám Európanom veľmi blízkou alternatívou diamantového sedu môže byť sed na kľakosede.



DO PRAXE…

TELESNÁ POLOHA:

Ak uprednostňujete vzpriamený sed na stoličke, možno nebude zlé, ak sa poobzeráte po presne pravouhlej stoličke – občas sa takéto predávajú špeciálne za účelom meditácie.

DO PRAXE...

TELESNÁ POLOHA:

Je možné pri meditácii aj ležať.

Výhodou je uvoľnenosť a pohodlie.

Nevýhodou je, že táto poloha v nás menej podporuje bdelosť – a často vedie k driemaniu počas meditácie, čo nechceme...

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!

DOMÁCA ÚLOHA

Počas nasledujúceho týždňa vynechajte rozjímania.

Namiesto nich sa denne po predchádzajúcej relaxácii venujte meditácii hudby!

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC

WWW.INKY.SK