

ZÁCHODOVÝ MEDITAČNÍ MANUÁL

MEDITAČNÍ
ŠKOLA

Krátké cesty do nitra – mezi spláchnutím a utřením

www.lucievonchitzki.cz

PROČ JE ZÁCHOD NEJDUCHOVNĚJŠÍ MÍSTO DNE?

- Nejsi rušen/a.
- Nikdo nic nechce.
- Tvoje tělo už ví, že má pustit.
- Mozek se přepíná do klidového módu – tzv. alfa stav.

Fun fact: Ve stavu alfa jsme kreativnější, klidnější a lépe se nám napojují pocity.



3 DECHOVÉ VLNY MEZI ČŮRÁNÍM

Návod, jak během 30 vteřin zklidnit mysl a uvolnit napětí.

Dechová vlna #1 – Uvolnění těla

Nádech nosem – až do břicha

Výdech ústy – dlouhý, pomalý

Záměr: S výdechem vědomě uvolni ramena, čelist, břicho...

Představ si, že se celé tělo “posadí do sebe”.

Vypínáš napětí jako vypínač.

Dechová vlna #2 – Uvolnění mysli

Nádech nosem – všimni si svých myšlenek

Výdech ústy – nech je odplout jako mraky

Co se honí hlavou? **Nech to tam být** – a pak to s výdechem nech jít.

Nepotřebuješ nic měnit. Jen to nechat plynout ven.



Dechová vlna #3 – Napojuji se na sebe

Nádech nosem – „Jsem tady.“

Výdech ústy – „A je to v pořádku.“

Tohle je ten moment klidu. Žádné cíle, žádné výkony.

Jen pár vteřin, kdy si dovolíš být. Tělo ví, co dělat. Stačí dýchat.

Celá praxe ti zabere méně než 1 minutu.
Ale její účinek tě může provázet celý den.



MIKRO-MEDITACE: NĚKDY STAČÍ SLYŠET VODU

Záchod je víc než jen porcelánová svatyně.

Je to perfektní místo pro tzv. „smyslové kotvy“ – jednoduché, všední podněty, které nás přivádějí zpátky do těla a přítomného okamžiku.

Co to jsou smyslové kotvy?

Podle výzkumů v oblasti somatické psychologie a neurovědy:

- Naše smysly (zrak, sluch, hmat...) jsou jedním z nejrychlejších způsobů, jak dostat mozek z režimu „přemílání“ (default mode network) do režimu přítomnosti a regulace (salience network).
- Funguje to i bez mantry, chrámu nebo appky. Stačí pár vjemů – a nervový systém se „přepne“.

Na co se můžeš naladit i tady:

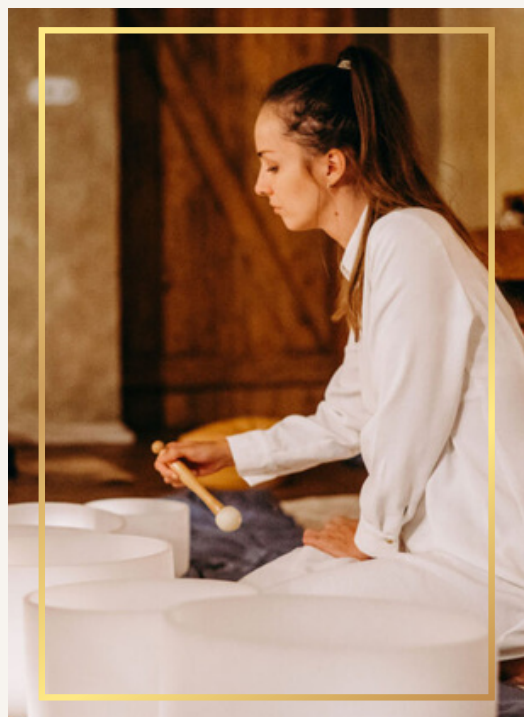
- **Zvuk vody** – třeba kapky, proud, echo po spláchnutí
→ pomáhá zpomalit dech a spojit se s rytmem
- **Echo prostoru** – zvuk tvého dechu, kroků, vlastního „ahhh“
→ dává tělu informaci, že máš prostor
- **Dotek studené stěny / dveří / prkénka**
→ ukotvuje tě v těle. Někdy doslova.
- **Kontakt nohou s podlahou**
→ aktivuje vnímání „jsem tady, mám se o co opřít“

A co na to mozek?

- Tvé smysly jsou jako kotvy – když jimi projdeš pozorností, vystupuješ z autopilota.
- Z neurologického hlediska se aktivuje parasymptikus = režim klidu, regenerace a přítomnosti.

Co můžeš zkusit příště:

„Slyším vodu. Cítím chlad. Stojím pevně. Jsem tady.“ Nic víc není třeba. Mikro-meditace **za 15 sekund – hotovo**. A přitom tolik změny.



MEDITACE = KDYŽ JEN JSI. A SEDÍŠ.

nepotřebuješ být duchovní, stačí když jsi lidský

Někdy máme pocit, že meditace je něco, co musíme dělat správně: s rovnou páteří, mantrou, zavřenýma očima a čistou hlavou.

Ale realita?

Někdy prostě jen sedíš.

Na záchodě. V klidu. V tichu. V bezpečí.

A to úplně stačí.

Co kdyby každé zasednutí bylo jako „usednutí do sebe“?

Ne jako únik. Ale jako návrat.

Nepotřebuješ výjimečné okolnosti.

Stačí si dovolit být tam, kde jsi.



CO SI O TOM MYSLÍ MOZEK

aneb neurověda ze záchodu

Zatímco ty jen „jdeš na malou“, tvůj mozek dělá velké věci.

MALÉ NEURO-OKÉNKO:

Parasympatikus (část nervového systému) **se aktivuje:**

- Tělo se uvolňuje, srdeční tep klesá, dech se zpomaluje.
- Mozek dostává zprávu: „Jsme v klidu. Teď se můžeme obnovit.“



Záchod je podmíněný signál bezpečí:

- Tady nemusíš být ve střehu.
- Tady tě nikdo neohrožuje, nehodnotí, nečeká výkon.

Dochází k přechodu z tzv. „default mode network“ (vnitřní monology a přemílání všeho možného) **do „salience network“** – vnímání smyslů a přítomnosti.



A PRÁVĚ TO JE MEDITACE

Mozek přepnutý z analyzování na vnímání.
Z hlavy do těla. Z výkonu do bytí.

Takže ano – i tvůj záchod může být portál ke klidu.

Stačí usednout. Vědomě. A dýchat.

UŽ JSI ULEVIL/A TĚLU?

Ted' zkus ulevit i hlavě.

Záchod je skvělejší začátek.

Ale až budeš mít víc než 3 minuty
(příště, večer... nebo třeba když budeš
předstírat, že vaříš),
dopřej si delší výdech pro duši.

Mrkni na krátký film: „Kudy k sobě“

17 minut, co tě dostanou do větší hloubky než splachování.

Není to meditační tutoriál.

Je to minidokument. Příběh několika odvážlivců,
kteří se rozhodli zjistit, jestli se klid dá najít i
mimo porcelánový trůn.

– ve světě, který často hučí víc než splachovač.

>> PUSTIT MINIDOKUMENT



www.lucievonchitzki.cz

