

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

Relaxácia

18



WWW.INKY.SK

ZOPAKOVANIE Z MINULA

**Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?**

Potreba ticha a prázdnoty;

**Podoba „vyprázdnenia“ a „ticha“ na
úrovni čítania o Bohu, počúvania
Boha a kontemplovania Boha.**



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Ak chceme prijímať, musíme najprv vytvoriť priestor, kam prijímame.

V prípade Boha to znamená:

- na úrovni **ROZJÍMANIA** (= prijímanie informácií o Bohu): **mlčanie predsudkov**, rôznych slepých vier, ideológií, stereotypov,...
- na úrovni **MEDITÁCIE** (= počúvanie vnuknutí Boha): **mlčanie mysle** a život v prítomnom okamihu „TU A TERAZ“. Pomôckou je „púšť“: vonkajšie ticho a samota v primeranej miere.
- na úrovni **KONTEMPLÁCIE** (= hľadanie na Boha): **mlčanie nášho „JA“**, ochota zomrieť sebe, zanechať seba a byť pretváraný Božou prítomnosťou v Neho samotného.



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



DOMÁCA ÚLOHA

- Ako sa darí rozjímanie?
- Ako sa darí vytvárať „púšť uprostred mesta“?
- Ako sa darí s „pravidlom samoty“?



DNES...

**... si v praxi vyskúšame
riadenú relaxáciu.**



RELAXÁCIA

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

RELAXÁCIA nie je púšť

– **ale môže nám pomôcť** aspoň na chvíľu
vstúpiť do stavu podobného tomu, ktorý
prežívali Otcovia na púšti a mnísi v samote!



CIEĽ RELAXÁCIE

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

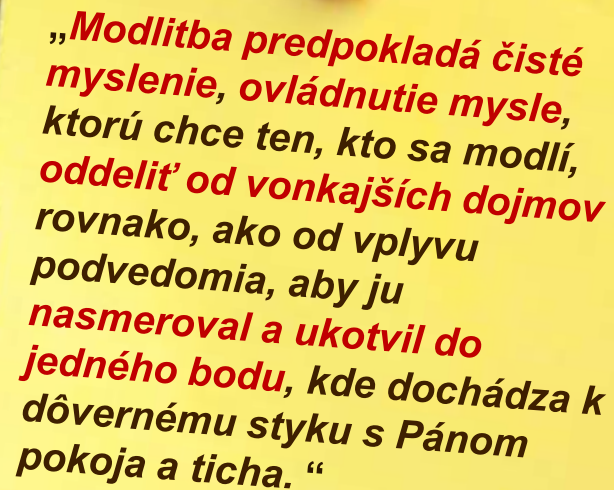
Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

„Vyprázdnit“, **upokojit' a stíšiť myseľ** a tak ju **pripraviť** na ďalší krok lectio divina, ktorým je meditácia



„Modlitba predpokladá čisté myslenie, ovládnutie mysle, ktorú chce ten, kto sa modlí, oddeliť od vonkajších dojmov rovnako, ako od vplyvu podvedomia, aby ju nasmeroval a ukotvil do jedného bodu, kde dochádza k dôvernému styku s Pánom pokoja a ticha.“

(Dechanet)

P.S.: V štandardných schémach lectia sa o relaxácii nezmieňujú. Musíme si však uvedomiť, že lectio využívali hlavne pustovníci, mnísi (napr. kartuziáni), ktorí nič podobné nepotrebovali, pretože sami žili na púšti, resp. v ústraní kontemplatívnych kláštorov.

PRINCÍP RELAXÁCIE

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

Prepojenosť tela a mysle

- Ak sme nervózni, zrýchli sa naše dýchanie, zovrie nám žalúdok...
- Platí to ale aj naopak: uvoľnenie stiahnutých žalúdočných svalov a hlboké „rozdýchanie sa“ napomôže upokojiť aj myseľ.

Uvoľňovanie tela po častiach

- Ak sa pokúsime uvoľniť naraz celé telo, veľa toho nedokážeme.
- Ak ale budeme svoje telo uvoľňovať postupne, môžeme dosiahnuť prekvapivý stav uvoľnenosti. Práve toto sa deje počas dôkladnej relaxácie.



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



RELAXÁCIA V PRAXI



Pohodlne sa posad'te.

Veľmi dobrá je poloha **vleže** na chrbte, ruky pozdĺž tela dlaňami nadol.

Vynikajúca je aj **vzpriamená poloha na stoličke** (porov. obrázok).

Poloha musí taká, aby umožňovala čo najlepšiu stabilitu tela, ktoré sa potom môže dokonale uvoľniť, bez toho, aby muselo svalové napätie udržiavať polohu tela!



RELAXÁCIA V PRAXI



Hudba a slovo:

- **PROCES UVOLŇOVANIA TELA** bude riadený sprievodným **slovom**, ktoré nás bude postupne sprevádzať jednotlivými časťami tela.
- **HUDBA** na pozadí nie je nutná, ale môže napomôcť väčšej pohode a uvoľneniu.



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



RELAXÁCIA V PRAXI



Zavrite oči,
ZAČÍNAME!



AKO STE PREŽILI SVOJU RELAXÁCIU?

- **Podarilo** sa Vám uvoľniť?
- Vyskytli sa nejaké **problémy**? Aké?
- **Pocítili ste rozdiel** medzi pravou a ľavou polovicou tela?
- Aká bola Vaša **skúsenosť celkovo**?

DO PRAXE...

- **Nájdite si svoje modlitebné miesto** – najlepšie tzv. modlitebný kútik v izbe, kde môžete byť počas modlitby sami. Zariad'te si ho podľa svojho „gusta“ – tak, aby čo najviac podporoval tú správnu modlitbovú atmosféru a náladu a napomáhal modlitbe samotnej!
- **Modlitebný kútik napomáha relaxáciu a uvoľnenosť** pri modlitbe aj tým, že spája našu modlitbu (aspoň hlavnú modlitbu dňa) s určitým miestom a určitým časom. Vzniká tak **návyk**, ktorý potom automaticky podporuje preladenie našej mysle z „bežného“ na „meditatívny“ stav. To je nakoniec jedna z príčin, prečo sa nám v gotickom dome modlí lepšie, než napríklad v električke...



DO PRAXE...

- **Zaistite, aby Vás počas modlitby nikto a nič nevyrušovalo** – ani Vaši rodinní príslušníci, ani telefón, zvonček, rádio,... nič. Jednoducho počas svojej pravidelnej dennej modlitby „nie ste doma“ a hotovo!
- **Vaša rodina a okolie si lepšie zvyknú** na túto Vašu požiadavku vtedy, ak: to budete konať **v pravidelnom čase a na jednom a tom istom mieste** (napr. vždy ráno od šiestej do siedmej vo svojej izbe), ak to bude čas, ktorý je pre Vašu rodinu najľahšie prijateľný a ak im to rozumne a v pokoji vysvetlíte.



DOMÁCA ÚLOHA

**Pokračujte v rozjímaní podľa
rozpisu!**

**Denne trénujte relaxáciu – tak, aby
sa stala niečím rutinným.**

**Zriad'te si svoj modlitebný kútik a
zabezpečte pokoj a nerušenie
počas modlitby.**



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC



WWW.INKY.SK