

ZEN DEN aneb Malé radosti pro každý den

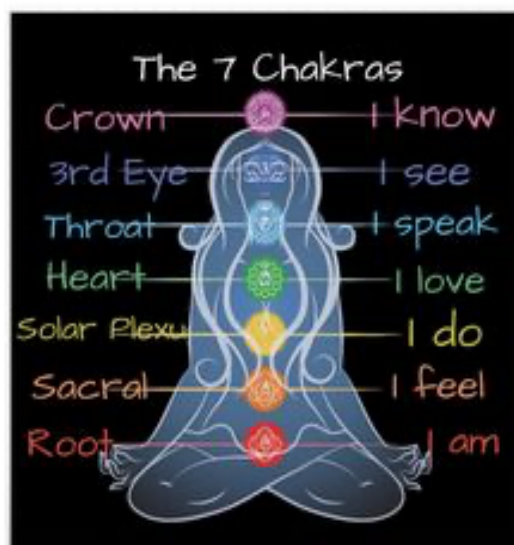
Výstup z projektových dnů

Vyučující: Mgr. Nikola Hendrichová

Školní rok: 2021/2022

Cílem našeho projektu bylo najít způsoby, jak se předcházet stresu a negativního naladění. Díky této činnosti jsme si uvědomili, že pokud chceme vidět spíše pozitivní věci, je zapotřebí znát metody a věnovat se tréninku. Vyzkoušeli jsme si, jak dobře nám může udělat pouhé zatančení na písničku, meditace, vědomé dýchání nebo také čtení knihy.

Výstupem z našeho projektu byl deník s aktivitami, které jsme se naučily a které nám přinášejí radost.



1. projektový den (5. 10. 2021)

Během prvního projektového dne jsme si hodně povídali a seznamovali se mezi sebou i s náplní projektových dnů. Blíže jsme poznali meditaci a některé meditace jsme si i vyzkoušeli (např. čakrovou meditaci).

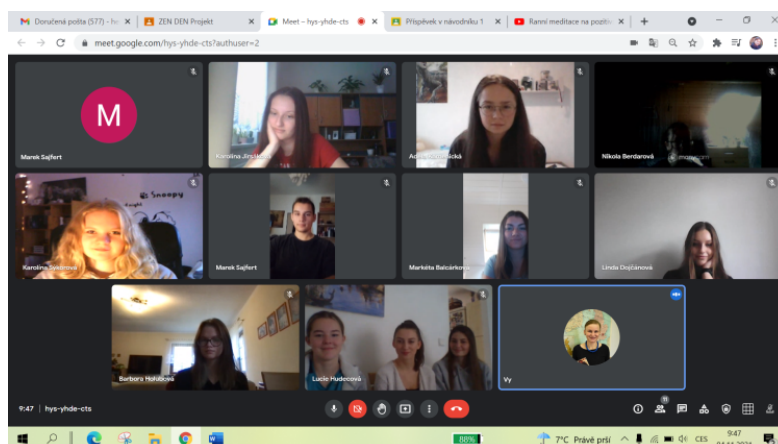
Také jsme si vyzkoušeli činnosti, které ostatní účastníci dělají pro uklidnění (např. čtení, poslouchání hudby atp.). Nakonec jsme šli ven, na čerstvý vzduch, abychom si zkusili Wim Hofovu dýchací metodu.



2. projektový den (4. 11. 2021)

Tento projektový den jsme bohužel museli být online, ale i přes tuto menší komplikaci jsme si ho velmi užili.

I tento den jsme zkoušeli meditaci a dechová cvičení. Také jsme sdíleli svoje zkušenosti s aktivitami vyzkoušenými ve svém volném čase a ukazovali jsme si své zápisníky.



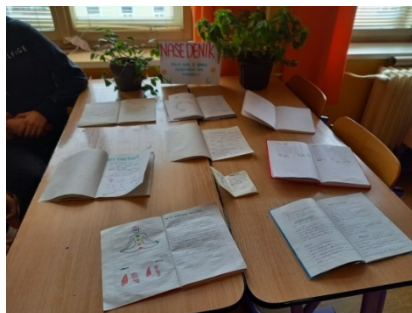
3. projektový den (4. 3. 2022)

Tento den by více aktivní, jelikož jsme měli pozvanou cvičitelku jógy, která nám nejprve řekla něco k józe a poté jsme si ji s ní i zacvičili. Také jsme si vyzkoušeli zacvičit Pět Tibetanů. Nechyběly ani základy aromaterapie. Náplň dne byla velmi zajímavá a obohacující.



4. projektový den (21. 4. 2022)

Poslední projektový den jsme se snažili ostatním ukázat náplň našeho projektu. Mohli si s námi zkusit zmeditovat, zadýchat s Wim Hofem, podívat se do našich deníčků, které jsme si po celý projekt vedli, nebo také ochutnat zdravé bylinkové čaje.



Závěr

Během projektových dnů jsme se seznámili se základní teorií i praxí meditace, jógy, systému čaker a mnoha dalších metod. Vyzkoušeli jsme si mnoho různých aktivit, které lze snadno zapojit do našich každodenních programů, a získat tak díky nim o něco více radosti a spokojenosti.

Projekt byl úspěšný a věříme, že si z něj každý z nás odnesl něco prospěšného a radostného do života.