VZNIK

Hnutí za zpomalení

Hnutí za zpomalení vzniklo v roce 1986 současně s hnutím pomalého jídla. Jistý Carlo Petrini tehdy protestoval proti schválení fastfoodové restaurace na náměstí Piazza di Spagna, v samotném srdci Říma. Hnutí pomalého jídla propaguje biopotraviny, jež nejsou průmyslově zpracované a jejichž cesta z farmy na stůl má co nejmenší dopad na životní prostředí.

Koncept pomalého žití se od té doby přenesl na jiné stránky života moderní společnosti, například pomalé rodičovství nebo pomalá města, a vyvrcholil tím, že Geir Berthelsen založil v Norsku Světový institut pomalosti, který si klade za cíl naučit svět, jak nejlépe žít pomalu.

Dalším významným zastáncem pomalého života je Carl Honoré, jenž ve své knize Chvála pomalosti z roku 2004 zkoumal dosažitelnost a udržitelnost pomalého způsobu života, především v podnikatelském prostředí.

Proč žít rychle, když můžete žít pomalu?

GEIR BERTHELSEN,
ZAKLADATEL SVĚTOVÉHO INSTITUTU POMALOSTI

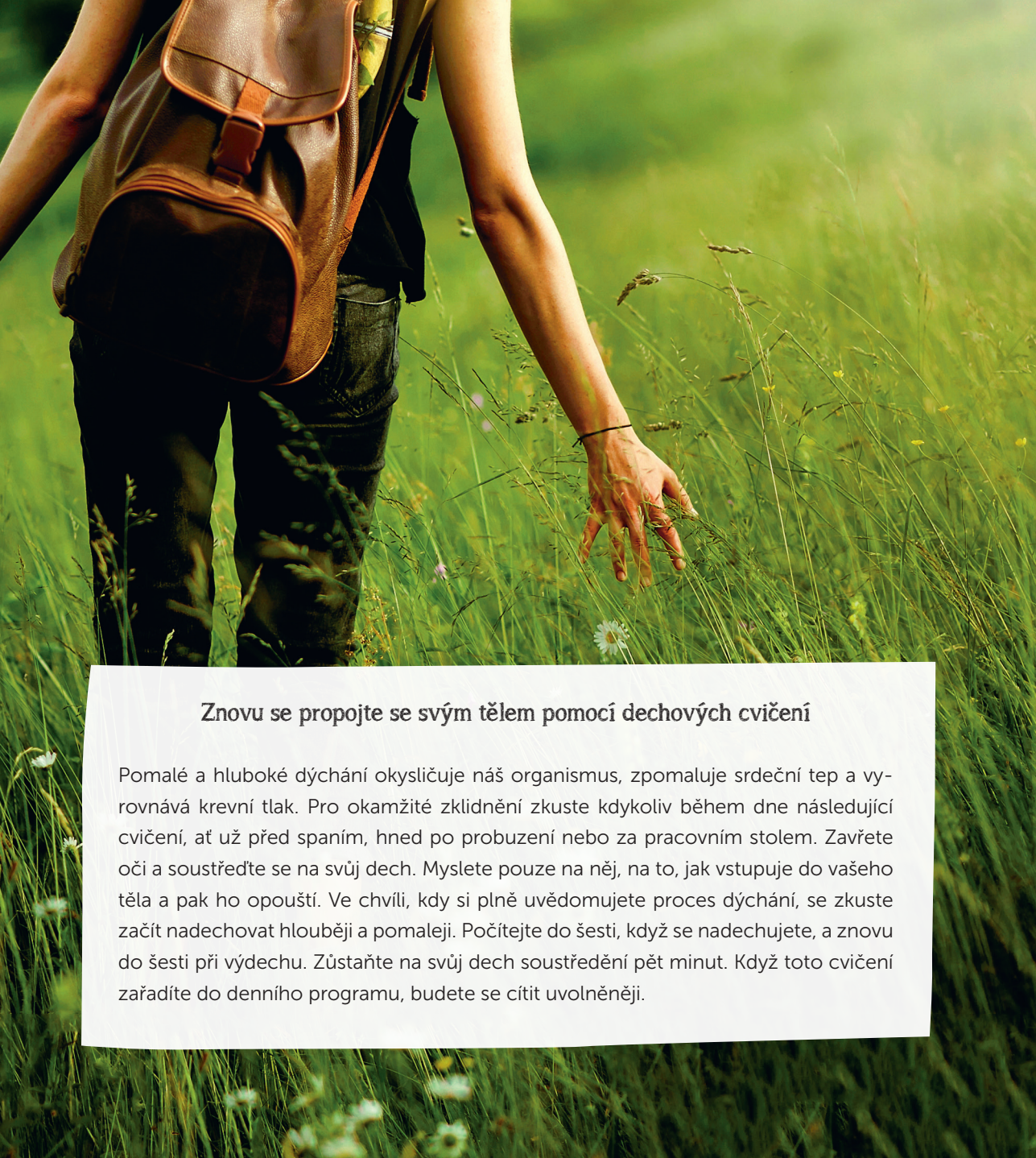
POMALÉ ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ POHODA

JAK ZPOMALIT ČAS

Na první pohled to může vypadat jako příliš ambiciózní cíl, ale ve skutečnosti existuje mnoho způsobů, jak zpomalit. V této části knihy se dozvíte, jak objevit ten správný rituál, který vám bude vyhovovat.

VŠÍMAVOST – PROŽIJTE NAPLNO KAŽDÝ OKAMŽIK

Pěstování všímavosti neboli bdělé pozornosti je skvělý způsob, jak zpomalit čas. Všímavost spočívá ve vnímání kouzla přítomného okamžiku. Místo trápení se minulostí nebo starostmi o budoucnost byste se měli snažit prožívat život tak, jak přichází – jeden okamžik po druhém. Tento jednoduchý princip nám poskytuje velmi účinný způsob, jak v životě zpomalit a nastartovat příjemnější, pohodlnější tempo. Velkou část života jsme ve spěchu. Všímavost nám pomůže přestat se neustále honit za něčím novým a lepším a místo toho vědomě prožít přítomnost a zakotvit v ní. Většina z nás pádí denními stereotypy na autopilota, aniž se zamyslí, co vlastně dělá. Jedním z nejsnazších způsobů, jak se vrátit zpět k přítomnému okamžiku, je soustředit se na jednoduché úkoly. Každé ráno můžete například věnovat plnou pozornost stlaní postele – a tím se v poklidu a přitom soustředěně přenesete z ospalé atmosféry ložnice do vnějšího světa k denním povinnostem. Než vstanete, užitečné může také být posedět pár minut na posteli a v klidu si projít rozvrh nadcházejícího dne, anebo si vychutnat ranní sprchu, která z vás spláchne spánek, nabije vás energií a dá vám trochu času přemýšet, než se vrhnete do dalších aktivit.



Znovu se propojte se svým tělem pomocí dechových cvičení

Pomalé a hluboké dýchání okysličuje náš organismus, zpomaluje srdeční tep a vyrovnává krevní tlak. Pro okamžité zklidnění zkuste kdykoliv během dne následující cvičení, ať už před spaním, hned po probuzení nebo za pracovním stolem. Zavřete oči a soustřeďte se na svůj dech. Myslete pouze na něj, na to, jak vstupuje do vašeho těla a pak ho opouští. Ve chvíli, kdy si plně uvědomujete proces dýchání, se zkuste začít nadechovat hlouběji a pomaleji. Počítejte do šesti, když se nadechujete, a znovu do šesti při výdechu. Zůstaňte na svůj dech soustředění pět minut. Když toto cvičení zařadíte do denního programu, budete se cítit uvolněněji.

DĚLEJTE MÉNĚ, VŠÍMEJTE SI VÍCE

Místo abyste se snažili vecpat do svého dne co nejvíc aktivit, dělejte méně věcí, ale pomaleji, soustředěněji a co nejvíc naplno. Plně se ponořte do každé činnosti, jíž se právě zabýváte, ať už je to vaření večeře nebo klábosení s kamarádem, i do těch méně zábavných, jako je mytí nádobí. Pokud nebudete spěchat, každý prožitek vás může uklidňovat a naplňovat.

ZŮSTAŇTE NOHAMA NA ZEMI

Až se příště přistihnete, že spěcháte – třeba při vyřizování pochůzek nebo poletování po supermarketu –, zaměřte pozornost na nohy. Zkuste zpomalit a uvědomit si spojení svých nohou se zemí. Připadá vám teplá, chladná, tvrdá, nerovná, nebo snad měkká? Zamyslet se nad něčím tak přirozeným, jako je zem pod nohama, vám pomůže upevnit smysl pro rovnováhu, perspektivu, a co je nejdůležitější – pomůže vám zpomalit.