

POŽÁRY VOD

VHLED & PRŮVODCE

by
H A P P Y
face



VÍTEJ!

V této nahrávce můžeš objevit více prostoru, než se na první pohled zdá. Jak zpíval Avicii - "There's an endless road to rediscover". Požáry vod skýtá **možnost se uvolnit, pustit očekávání a jen být.** **Uvědomovat si prostor, když jsi otevřený**, nic nesoudíš a nic neměníš. Je to vzácné a subtilní a je velmi jednoduché ten prostor minout, i když je přímo před námi.

Jestli je tohle povídání moc složitý, v pohodě. Nech to bejt a jen vnímej dech, beat a zůstaň tak, jak jsi. **S důvěrou v otevřenost** si vše dosedne časem samo na své místo.

A tak poslouchej, vnímej a užij si Mindful Rap Reset kdykoliv budeš mít chuť a čas, zejména, když se Ti bude zdát, že se chceš na chvíli zastavit a odpočinout si.

Tip: Kvalitní zvuk - užij si track ve sluchátkách pro maximální zážitek.

Tobě může být ten song ku prospěchu hned na několika úrovních:

Emoce

Hudba má moc změnit v nás emoce - je to společník duše, jak zpívá kapela SNAP! v roce 1992: "Rhythm is a dancer, it's a soul's companion".

Vnímej atmosféru hudebního prostředí. Ponoř se.

Uvědom si hřejivé, jemné a hravé tóny piana. Všimni si i dlouhých táhlých tónů v pozadí, které dodají klid i dynamickou změnu a doprovodného ženského hlasu, který atmosféru dokresluje.

Mysl

Všíímavost a přítomný okamžik.

Zapoj mysl. Vnímej jasný a zřetelný řád bicích, jistotu, kde se střídá napětí a uvolnění - rytmus - uvědom si rytmus - teď, teď, teď. Rozlišuj perkuse hluboké a dunivé, rychlé vysoké a lehké kovové chrastící.

Tělo

Jako člověk máš schopnost rytmické synchronizace - tvoje tělo se automaticky sladí s externím rytmem, jako je hudba. Bez přemýšlení. Využij této schopnosti a jemně se pohybuj s vlnou rytmu, která tě vede - přijmi ji jako svoji věrnou podporu. Můžeš tak uvolnit napětí v ramenou i v hrudníku či v bocích nebo krku.

Když rytmus vymizí, pokračuj v pohybu, anebo se jemně zastav a jen buď tak, jak jsi - otevřený/á a bez nutnosti cokoliv měnit.

POŽÁRY VOD

(female vocal) I see Ya'll match up.

SekuriTY anebo sekuriJÁ?

Tvá pozornost není moje
je jenom tvá.

Chráníš ji anebo jen blá blá blá?

A tak s t o p

Vnímej. Vnímej strop.

A teď podlahu dole, ty vole!

Obejmi se a vnímej podlahu dole.

Čekáš, že ti řeknu zas vole?

Nech to bejt a vnímej.

Žádněj hejt. Teď splývej.

Pět, čtyři, tři, dva, jedna, buď:

neděláš nic, nesud'.

prostor

Nádech - výdech.

prostor

SPACE. Měkký oči. NICE!

Teď můžeš. Oči. NICE!

Na chvílku se nesnaž
nesnaž se o nic.

→ silný potenciál, voda normálně nehoří,
změna, dynamika

→ vidím, jak jste všichni na stejné vlně

→ pocit bezpečí máš v ruce Ty!

→ vyskoč z autopilota

→ realita světa, ne vždy je každý milý,
ale je to test, teď jen vnímej

→ můžeš se uvolnit

→ prázdnota není nicota, je to otevřenost
hřejivost a svoboda

→ vnímej prostor, který Tě obklopuje

→ protože prostor je opak úzkosti

→ uvolni pohled, povol svaly kolem očí

→ využij tuto chvílku pro sebe,
na moment nic nemusíš a nikdo se
nekouká

Jen koukej na strop
jak panic
na fotku z magazínu
Playboye.
Nech to na sebe jen působit
tak to je
spravne. Jak vlny příboje
příboje vlny působí a ty už **s t o p**

už jsi otevřenější, chléb náš vezdejší
má taky mezery - bublina
je i tam, kde ji nečekáš
skulina
mezi dechy **s t o p**

Jak se jen můžeš pořádně rozjet, když jsi
nezastavil ani na oběd. Tos' utavil. Opět.

s t o p

ObejmiSE-jmi a dej mi 5.
Let's leť a snes se zpět
na zem.
Nikdo nemá tvý oči a sen
tvůj vidíš jen ty.

Nemůžu říct ani Ň, nepomůžu ani Ž
když cítit klid

vyhraje nejnižší bid
který můžeš jen ty vosolit.
That's it!

Jo, hmmm.

→ se zvědavostí a v úžasu

→ mezera, prostor, v kterém je možnost
pro změnu

→ nástroj pro zjemnění vnímání a trénink
pozornosti a uvědomění

→ jednu ruku polož na opačný trapéz,
druhou na žebra z boku, nástroj regulace
nervového systému,
obejmutí = pocit bezpečí

→ každý musí trénovat prožitek klidu
a otevřenosti sám, zažít to na vlastní kůži -
ne o tom jen přemýšlet

→ nejnižší nabídka vyhrává (paradox)
není to soutěž, klid nepřijde silou

→ To je ono!

(female vocal) I see Ya'll match up.

Každej si musí ukázat sám, co zkusí

já nejsem tu pán

mám jen husí

nu nevidíš sám, jak je to kosí

když nechodí bosí?

A s t o p

Mezera v čase je tu.

V buse na Lhotu. I na Háje.

Mezera v čase je jaká je

a ani o trochu jiná

Neměnit to to je hurá

do boje s egem jak robot

co si nevšimlo, že strop:

Už - tu - není.

s t o p

Něco - se - mění.

Požáry vod.

Jsi to uhod přesně

přímo tady je vchod!

Přímo tady je vchod!

Aaaaa.

Umět pustit je základ

tak jemně, náklad

aby nespád tvrdě a netrefil se do srdce.

→ vidím, jak jste všichni na stejné vlně

→ Je to Tvůj život, já mohu jen inspirovat

→ vidíš, jak často ztrácíme život v

onlinu, když nejsme v přírodě a v důvěrném kontaktu s ní?

→ uvědomění prostoru mezi denními

událostmi, uvědomění i té nejmenší pauzy (mezi dechy) má potenciál Tě hodit do klidu

→ objevujeme "takost" okamžiku, učíme

se vidět věci tak, jak jsou, bez posuzování a impulzivního reagování

→ tento náhled nám umožňuje vidět

jasněji a svobodněji, bez předsudků - proti tomu však stojí ego, které chce vše interpretovat starými známými vzorci

→ s otevřeností a uvědoměním přichází

změna a nové možnosti

→ silný potenciál nového, nečekaného

vhledu

→ vše potřebné k uvědomění máš tady

ted'

→ Let go, nechat na chvíli vše být

→ s jemností a sebeláskou, s laskavostí

→ ubližující selftalk je často tak

samožřejmý a hrubý

Máš to v hrsti přece
odjakživa, jdi na chvíli k řece!
Tam je pokoj, si sám, neboj
ti dá klid.

stop

Cítíš tu hloubku vod?

Už zas mluvením mlčíš
a mluvit mlčením se učíš, jo! Jo!
Aaaah.

stop

Ty k*ávo
ten strop

je to tak dávno.

Vidět to nechceš a musíš.

Tou schízou z dětství se dusíš
nebo se nudíš?

Na poslední chvíli mezeru tušíš

a nádech zas zkusíš

to znova.

stop

Obnova.

Obyčejná a simple jak pimpl.

Jo. Je to obyč

za chvíli bude to pryč.

Otevřely se dveře i strop.

→ *hluboká moudrost je už v Tobě, jen ji
objevit*

→ *někdy méně je více, mlčení a opravdové
naslouchání má v dnešním světě velikou
hodnotu*

→ *někdy díky uvolnění vyplave na
povrch něco nepříjemného, anebo se ticho
a otevřenost mohou zdát k nesnesení
nudné*

→ *je to ok! Nemusíš bojovat ani utíkat*

→ *ponoř se hlouběji do vlny dechu,
všimni si pauzy na konci výdechu*

→ *bud' zvědavý/zvědavá*

→ *důvěřuj*

→ *nejde o nic převratného ani nového*

→ *a čas tiká každému, kolik Ti zbývá?*

→ *svět je Tvůj!*

Nemá cenu teď mluvit. Top.

Tak už pojd'!

Jen buď a . . .

→ *Nečekej na nic*

→ *aaaaaah, Tvoje chvílka klidu:)*

A pamatuj! I krátké, zdánlivě bezvýznamné okamžiky otevřenosti a uvědomění ti časem dají schopnost zastavit se a uvolnit se i na požádání. **A to je v dnešním světě opravdu SUPERSCHOPNOST!**

#TTD Ty to dáš! ❤️

Martin 