

# PŘÍLOHA 1: PROGRAM A PROSTŘEDÍ MINDFUL KEMPU 2022

Kurz proběhl v termínu 14. – 17. 7. 2022 a konal se v Jurt campu (Vrábsko, okres Písek). Program probíhal částečně v jurtách a otevřeném stanu Jurt campu a částečně v okolní přírodě. Účastníci měli možnost nocování ve vlastních stanech, v místních jurtách či pod širým nebem. V areálu byly dostupné jen suché záchody, venkovní sprchy pouze se studenou vodou a venkovní jídelna s veganskou kuchyní krytá střechou.

<b>Čtvrtek</b>	<b>Začátek</b>	<b>Konec</b>	
	15:00	18:00	Příjezdy
	18:00	19:00	Večeře
	19:00	21:30	Společné zahájení – záměr, kruh, kakaová ceremonie
<b>Pátek</b>	<b>Začátek</b>	<b>Konec</b>	
	07:15	08:15	Ranní Jóga
	08:15	08:30	Meditace
	08:30	09:30	Snídaně
	09:30		Všímavý Checkin
	10:00	11:15	Mindfulness program
	11:15	11:30	Volno
	11:30	12:45	Mindfulness program
	12:45	13:00	Volno
	13:00	14:00	Oběd
	14:00	15:00	Volno
	15:00	16:15	Mindfulness program
	16:15	16:30	Volno
	16:30	17:45	Mindfulness program
	18:00	19:00	Večeře
	19:00	21:30	Večerní program – Ecstatic Dance

<b>Sobota</b>	<b>Začátek</b>	<b>Konec</b>	<b>Kruh</b>
	07:15	08:15	Ranní Jóga
	08:15	08:30	Meditace
	08:30	09:30	Snídaně
	09:30		Všímavý Checkin
	10:00	11:15	Mindfulness program
	11:15	11:30	Volno
	11:30	12:45	Mindfulness program
	12:45	13:00	Volno
	13:00	14:00	Oběd
	14:00	15:00	Volno
	15:00	16:15	Mindfulness program
	16:15	16:30	Volno
	16:30	17:45	Mindfulness program
	18:00	19:00	Večeře
	19:00	21:30	Večerní program – Ecstatic Dance
<b>Neděle</b>	<b>Začátek</b>	<b>Konec</b>	<b>Kruh</b>
	07:15	08:15	Ranní Jóga
	08:15	08:30	Meditace
	08:30	09:30	Snídaně
	09:30	10:00	Všímavý Checkin
	10:00	11:15	Mindfulness program
	11:15	11:30	Volno
	11:30	12:45	Mindfulness program
	13:00	14:00	Oběd
	14:00		Společné zakončení programu

## **PŘÍLOHA 2: VÝPOVĚDI RESPONDENTŮ**

### **Respondent R1**

#### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Mindfulness jsem se obecně začal věnovat v roce 2012. Moje zkušenost je v tomto dvojí, a to jak účastnická, tak lektorská. Tu účastnickou zkušenost mám z indoor i outdoor prostředí, a to v Čechách a v Austrálii, ať už to byli nějaké kurzy, nebo třeba i outdoor mindful festivaly.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Bytí v přítomnosti nehodnotícím způsobem, s tím, že pak vzniká určitý vhled, uvědomění, přichází nějaká nová informace. Když dělám „všímavost“, tak mi to dává obecně více prostoru a svobody v tom reagování na ty podmínky. Potom je to určitě i o tom být tady a teď, být jednotný a všímavý.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Na mindful kemp jsem se dostal, tak že jsem byl osloven, jestli bych na něm nechtěl vystupovat, protože jsem psycholog a pracuji ve zdravotnictví a mám terapeutický výcvik, zároveň se zabývám psychoterapií v přírodě, při čemž dělám i všímavost v přírodě. Co se týká mých očekávání, tak já se těším především na nějaké vytrhnutí z města i ve smyslu životního stylu a zrychleného způsobu života.

#### **Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

V přírodě a při sportu a pohybu, třeba při běhu, józe. Kdy mi připadá, že se mi daří být asi nejčastěji mindful je v sauně, kdy mě ty změny teplot nejvíce vytrhnou a dostanou mě do toho „tady a teď“.

## **Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Jsem o tom přesvědčen, a to jak z vlastní zkušenosti, tak ze zkušeností klientů, a i z různých výzkumů. Tu přidanou hodnotu vnímám v tom, že dostat se v přírodě k tomu „tady a teď“ a k tomu napojení, je snadnější díky tomu, že je to pro nás prostě přirozené. Třeba ty zvuky, které tam jsou, i přes to, že vlastně můžou být nahodilé, tak nás vedou více z těch našich myšlenek a z toho našeho vnitřního prožívání do toho „tady a teď“.

Ukazuje se právě i z výzkumů, že když jsou ty kurzy v přírodě, tak jsou efektivnější třeba i z hlediska nižší četnosti rušivých myšlenek.

## **Otázky pokládané po kempu:**

### **Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Já si myslím, že splnil. Byl jsem rád, že jsem mohl pobýt takto venku s fajn lidmi na čerstvém vzduchu a užít si trochu přítomnosti.

### **Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Zanechal ve mně to, že je to v podstatě jednoduché, a že je to důležité se zpřítomňovat, a že to vlastně nestojí ani moc úsilí.

Z hlediska organizace té akce, jsem ale slyšel, že to vyžadovalo hodně úsilí. Ale zároveň jsem díky tomu viděl, že i když se organizátoři prý před kempem museli hodně potkávat a domlouvat co a jak bude vypadat, tak to nějak jde. My jsme byli před tím pořádali konferenci Putování mezi stromy, kde se mě někteří lidé ptali, jestli si tam mohou vzít své děti a já jsem zmiňoval, že je to na nich. Hlavně aby to bavilo ty děti. A tady jsem viděl, že je to vlastně jedno. Zároveň tam ty děti někoho rušily méně někoho víc. Mě zrovna ani moc ne, tak to bylo takové inspirativní i v tomto aspektu.

### **Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Vliv to na mě určitě mělo, ale zároveň si nemyslím, že jsme se zde naučil něco úplně nového. Myslím si, že se zde moje pozornost spíše především obnovila, oprášila.

**Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Cítím to stejně jako před tím. Podle mě je to fajn a smysluplné a rozhodně bych to podpořil. To, co ve mě zarezovalo asi nejvíc bylo to, co říkal jeden lektor po mé lektorské části, a to, že by se příště mohlo dát do programu, že by každý musel jít povinně třeba na dvě hodiny jen tak do lesa. To ve mně ještě posílilo to, že to je fajn.

**Otázka pokládaná pět měsíců po kempu:**

**Pocít'ujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaši vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?**

Určitě vnímám, že to na mě má nějaký vliv i po takhle dlouhé době. Mám pocit, že techniky, které jsem na Mindful kempu zažil, si tělo i mysl pamatují, a to i na podvědomé úrovni. A občas, když se přistihnu, že jsem ve stresu, tak právě vytáhnu už tak nějak automaticky některou z technik, které jsme na kempu dělali. Tělo to má tak nějak zažité, vyzkoušené a zapsané, že mu to pomůže. Vím, že mi to pomůže dostat se více do přítomnosti, zavnímat, co se děje v těle a případně to i zastavit, pokud se třeba necítím dobře, takže se pak zase cítím lépe. Mám takovou menší tendenci se přepracovávat nebo sklouzávat do nějaké takové spirály nestíhání a frustrace. Je to pak i takové připomenutí si mých vlastních priorit, abych se měl dlouhodobě dobře, a ne aby mě nějaký dílčí úkol vytáhl z mého středu a nechal jsem se tím nějak negativně ovlivnit.

## **Respondent R2**

### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

S mindfulness mám zkušenost již poměrně dlouho. S pojmem mindfulness jsem se poprvé setkala asi před 5 lety. A typický mindfulness jako meditaci všímavosti praktikuji asi 2 až 3 roky. Začala jsem praktikovat na kurzu osmitýdenního tréninku s Katarzynou Kordou. To byla kombinace indoor i outdoor. A potom jsem praktikovala s klienty v rámci své počáteční terapeutické praxe, ale vzhledem k tomu, že jsem na sobě cítila, že potřebuji jít v mindfulness více do hloubky, tak jsem se přihlásila do RMT (Relational Mindfulness Training), který vedl Max Fraenkl v Pardubicích. To byl také osmitýdenní kurz, také s kombinací indoor i outdoor. A potom jsem ještě pokračovala u stejného lektora v dalším kurzu.

Já to ale nemám ani tak o těch kurzech. Pro mě je to životní postoj, životní styl, že člověk mindfulness zapojuje v každodenním životě. Když jdu třeba na procházky s dcerou, tak si více všímám svých nohou, toho, co je kolem mě, co slyším, co vidím.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Všímat si právě teď a tady toho, co je. Ať už to jsou tělesné prožitky, emoce, pocity nebo myšlenky.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Protože tak nějak jednou za čas cítím, že potřebuji dobít baterky a vím, že tam je dobiji. A zároveň chci získat další motivaci k praktikování mindfulness, protože i když praktikuji každý den, tak někdy přijdou těžší životní situace, kdy je praktikování náročnější. Pak mi právě pomůže to dobít baterek – zklidnit se, zazdrojovat se - a to vím, že na kempu dostanu.

Další motivací je pro mě setkání se s jinými lidmi, kteří mindfulness praktikují, protože to jsou vždycky úžasná setkání. Také mi kemp dá nové poznatky – co je dobré praktikovat, jak se dál posouvat. Třeba letos se chci více věnovat tělu, tanci a uzemnění a koukala jsem, že tam na to budou aktivity. Také na kemp беру svoje děti, tak doufám,

že tam budou i další děti, aby si spolu mohly hrát a já měla prostor na meditaci.

**Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

Především při aktivitách, kdy je moje tělo zpomalenější. Jakmile já jsem zpomalená, tak dokážu lépe vnímat a všimnout si toho, co se děje právě teď. Jakmile dělám něco, kde potřebuji vyvinout hodně aktivity, tak tam už nemám mozkovou kapacitu na to všimnout si všeho toho, co se děje. Nejlépe se mi stavu mindfulness daří dosáhnout při aktivitách jako třeba, když jdu s dcerou na procházku, když vařím, když se třeba s dětmi někde koupeme, nebo když jsme na hřišti. Zároveň ale trénuji i ve více zátěžových situacích, a to někdy jde a někdy nejde.

**Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

První, co mě napadá je, že když je člověk v přírodě a v pohybu, tak z mého pohledu více zapojuje tělo. A to je podle mě ta přidaná hodnota, protože přes tělo se dají lépe zpracovávat traumata, může se tělo více očišťovat. Přátelství navázaná při sdílení v mindfulness cvičení jsou skvělá, ale když jsme navíc v pohybu, tak to tělo tu zkušenost posouvá mnohem dál, a i navázání těch vztahů je silnější.

**Otázky pokládané po kempu:**

**Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Mindful kemp moje očekávání splnil. S čím jsem nebyla spokojená bylo to, že tam byly jen suché záchody. Ale co se týká programu, jídla, ubytování, tak to bylo fajn.

**Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Nejvíce ve mně zanechala metoda práce se svými démony, kterou tam představila Katarzyna Korda. A potom seminář od Jana Buriana, který vedl seminář o emoční krajině. A potom v mě hodně zanechali spíše lidi.

**Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Z krátkodobého hlediska to určitě význam mělo, z dlouhodobého hlediska stále pracuji. Po čtyřech dnech Mindful kempu se ani nedají očekávat velké změny.

**Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Myslím, si, že praktický přínos to má poměrně velký, protože člověk jakoby více žije v realitě a není v nějaké místnosti, kde má stabilní podmínky. Uvnitř se mnohem lépe medituje, protože má na to člověk klid. Za to venku kolem vás třeba bouří, běhají tam děti a je zde spousta dalších rozptylujících elementů. Takže si myslím, že trénink mindfulness venku má celkově větší význam a je více praktický.

**Otázka pokládaná pět měsíců po kempu:**

**Pocítujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaši vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?**

Nemyslím si, že by na mě měl Mindful kemp nějaký větší dlouhodobý dopad, že bych kvůli tomu začala praktikovat každý den, že bych byla nějak extra soustředěnější, vnímavější. Myslím si, že takováto jednorázová akce toto ani nemůže dokázat. Může to fungovat a může to mít nějaký dopad na člověka, který má trochu jiný přístup než já, že prostě reálně každý den praktikuje a medituje, tak pak mu Mindful kemp může potvrdit, že to je správná cesta a podpořit ho praktikovat dál, ale samo o sobě si myslím, že to tak velký vliv mít ani nemůže.

Mindfulness techniky jako takové občas používám a ty na mě určitě dlouhodobý vliv mají, ale nedávala bych to do souvislosti s Mindfulness kempem jako takovým. Ten si myslím, že na mě měl vliv krátkodobě, ale z dlouhodobějšího hlediska na mě mají vliv spíše drobné, dlouhodobé krůčky jako třeba i ten osmitýdenní kurz. To má na mě tedy mnohem větší vliv než Mindful kemp.

## **Respondent R3**

### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Byl jsem na jednom semestrálním kurzu mindfulness v rámci vysoké školy v zimním semestru 2021, kdy celý kurz probíhal v učebně. Tehdy jsem se s konceptem mindfulness setkal poprvé. Před tím jsem trochu znal jen různé meditace, NLP a tak podobně. Takže ty principy jsem vlastně znal, ale nevěděl jsem, že existuje něco, co to všechno spojuje. V outdoor prostředí jsem mindfulness nikdy nepraktikoval.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Pro mě to znamená soubor principů, pojmů a konceptů, které se všechny věnují způsobům, jak lépe a plněji prožívat svůj život. Takže všechno to pro mě souvisí se všímavostí, plností, s láskou, s pocity.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Přihlásil jsem se, protože sleduji pořadatele kempu, Marka Vicha, a zajímá mě jeho práce. Také mě zajímá pobyt v přírodě a outdoorové aktivity. A přijde mi, že by to mohlo být fajn. Že by mi to mohlo něco předat.

Očekávání nemám žádná. Těším se, že to bude v přírodě. Jen se trochu obávám, jaké podmínky tam budou, co se týká třeba osobní hygieny – toalety, sprchy atd.

#### **Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

Nejlépe se mi tohoto stavu daří dosáhnout při sexu. Dále pak také když jsem se zajímavými lidmi.

#### **Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Určitě ano. Myslím si, že lidé z měst jsou primárně zvyklí na to indoor prostředí a na všechny související vzorce myšlení a chování, ale v přírodě ti lidé od těchto svých naučených vzorců musí upustit a díky tomu se pak může stát nějaká ta změna ve vzorcích

myšlení a v přístupu k životu obecně. Najednou mají možnost začít dělat věci „od nuly“, jinak, protože tam právě nemají tolik těch zajetých vzorců.

### **Otázky pokládané po kempu:**

#### **Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Vzhledem k tomu, že jsem žádná očekávání neměl, tak je to ani splnit nemohlo. Nicméně čekal jsem asi, že se půjde v jednotlivých tématech více do hloubky. Přišlo mi to celé takové dost povrchové. Kemp byl spíše takovou ochutnávkou všech možných technik, takže jednotlivé workshop na sebe moc nenavazovaly.

#### **Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Zanechal ve mně dobrou náladu, pozitivní smýšlení, spoustu štípanců od komárů a únavu.

#### **Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Cítím, že jsem obecně o trochu pozornější k vnějšímu prostředí, k tomu, co mě obklopuje. Také jsem vědomější ke svému tělu a k ostatním lidem, se kterými se stýkám a povídám si s nimi. Celkově vnímám více detailů, ale zároveň se nenechávám tolik rozptylovat třeba při konverzacích.

#### **Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Myslím si, že mindfulness obecně pomáhá lidem více vnímat přírodu a že to může pomáhat jak v nějaký environmentálních problémech, tak právě třeba i ve vědomějším provozování aktivit a sportů v přírodě. Myslím si, že to má velký význam. Proč existuje turistika? Nebo proč lidé chodí do přírody? Myslím, že je k tomu více důvodů, ale věřím, že všechny ty důvody jdou znásobit tím, že ten člověk je více vědomý. Takže jestli někdo půjde na příklad bosý na turistiku a u toho bude ještě velmi vědomý a nebude u toho přemýšlet nad prací a podobně, tak to ten jeho záměr, proč tam šel naplní lépe.

## **Respondent R4**

### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Zatím s kurzy mindfulness nemám žádnou zkušenost na živo. Nicméně jsem si o tomto konceptu poslední rok hodně studovala online. Poslouchala jsem i různé podcasty s lidmi, kteří se tomuto tématu věnují. Pak jsem zkoušela různé praxe mindfulness vedené online. Mimo to se už roky věnuji józe, která má s technikami mindfulness mnohé společné. Bytí mindful je pro mě životním stylem, takže mindfulness zároveň běžně praktikuji v indoor i outdoor prostředí v každodenním životě.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Pro mě je to hlavně o bytí v přítomném okamžiku, kdy člověk není ani ve svých myšlenkách, ani v minulosti, ani v budoucnosti, ale je v přítomnosti, vnímá své smyslové prožitky a je zkrátka tady a teď, zároveň si uvědomuje sám sebe a svoje **tělo**. Pro mě je to vlastně hodně spojené s tím tělem a s tím, co člověk cítí třeba i na **emocionální** úrovni, což s tím tělem hodně souvisí.

Hodně je to pro mě spojené také se **zdravím**, protože věřím, že jakmile je člověk skrze mindfulness neustále napojený sám na sebe, tak pak může neustále být v kontaktu s tím svým zdravím a potažmo k němu díky té vědomé pozornosti dle možností i co nejvíce směřovat.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Já jsem se přihlásila na Mindful kemp především protože si myslím, že je mnohem jednodušší a efektivnější vidět se s lektory mindfulness naživo než online. Zároveň se chci setkat s lidmi, kteří mají podobný pohled na to, že trénink mindfulness má smysl. Očekávám, že si tam odpočinu, že budu mít možnost být tam sama sebou bez nějakých masek, které musím občas v běžném životě mít. A že zase trošku více poznám sama sebe skrze bytí sama se sebou v přírodě při meditačních praxích mindfulness atd.

**Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

Nejjednodušeji asi když jsem nějakým způsobem v kontaktu se svým tělem, takže například třeba i skrze tělesnou bolest. Pak také při nějakém pomalém kontrolovaném pohybu. Třeba při pomalé chůzi. Dále také v přírodě - třeba když slyším ptáky, cítím vanoucí vítr. Potom také na příklad při sexuálním styku.

**Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Jak už jsem říkala, tak právě pobyt v přírodě je po mě jednou z těch aktivit, které mi velmi pomáhají v tom přítomném okamžiku být. Podle mě být v přírodě tady a teď je jednodušší než někde uvnitř. Věřím, že je to i tím, že nás ta příroda spojuje s nějakou naší přirozeností, která zase vede k tomu zpřítomňování. Dříve když byl člověk skutečně součástí přírody, tak musel být hodně v přítomnosti a mindful, protože jinak by v přírodě zkrátka nepřežil.

Mám pocit, že když trénuju mindfulness v přírodě, tak pak pocítuju i větší pocit sounáležitosti s tou přírodou, což pak vede i k potřebě o tu přírodu více pečovat.

**Otázky pokládané po kempu:**

**Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Nadmíru. Byla tam spousta mindfulness programu a bylo to v krásný přírodě. Moc jsem si to užila. Hodně jsem si tam odpočinula. Jen ve stravě mi chybělo více tuku a proteinu, protože jejich místní veganská kuchyně vařila v podstatě jen ze sacharidů.

**Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Pocit, že jsou tu lidé naladěni mindful směrem, se kterými se můžu později kdykoli zkontaktovat. A že jsem zase po delší době nacistila to, když je člověk ve skupině lidí, kteří jsou opravdu otevření a lační po sebepoznání a seberozvoji.

Pak také různé nové poznatky a zážitky z těch různých programů a přednášek. Byť už jsem spousta těch věcí znala, tak bylo moc fajn zažít to znovu a vidět, jak to třeba vede někdo jiný, a ještě navíc v outdoor prostředí.

### **Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Myslím si, že tam na tom místě jsem trochu více vnímala tu vědomou pozornost třeba i v průběhu dne, protože se to tam tak jako neslo celým tím prostorem.

Nemám tam ale úplně velké věci, co bych si odnesla ve smyslu nějakých konkrétních kroků, co třeba dělat doma, abych se v mindfulness mohla po kempu dál posouvat.

### **Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Určitě mi to dává smysl už jenom proto, že člověk se v přírodě zvědomí a zpřítomní úplně přirozeně. Ta příroda to krásně podporuje a dělat to někde ve městě by mi ani nebylo příjemné. Bylo by to rozhodně jiné a ten pobyt v přírodě tomu velmi pomáhá i v tom, že člověka uklidňují už jenom ty přírodní barvy, to pak souvisí i s emočním prožíváním, které je v přírodě také obecně lepší. Člověk zde také dýchá čerstvý vzduch. A vede to k takovému odpočinku od civilizace, od toho běžného života třeba v práci, od stresu. Evokuje to tak trochu dovolenou. A vede to člověka k té přirozenosti v tom smyslu, že třeba pocítí, že je v noci třeba zima, i když je léto a že je luxus ležet doma v posteli, a ne na karimatce nebo na zemi, že splachovací záchod je luxus a jaký to je vlastně v té přirozené variantě. Přijde mi, že to vše podporuje i vztah ke svému tělu a k tělům jiných lidí. Další věcí je, že se člověk může venku lépe uzemnit – doslova.

### **Otázka pokládaná pět měsíců po kempu:**

#### **Pocit'ujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaší vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?**

Já nedokážu přesně posoudit, jaký dopad na mě s odstupem pěti měsíců měl zrovna Mindful kemp, protože těch aktivit týkajících se tréninku vědomé pozornosti dělám už roky průběžně více, ať už jde o jógu, meditaci nebo i trénování bytí v přítomném okamžiku obecně třeba skrze své smysly a další aktivity. Také si myslím, že Mindful kemp byl pro mě příliš krátký, než aby ve mně mohl dlouhodobě zanechat něco hlubšího. Myslím si ale, že cesta k vědomé pozornosti a k tomu být mindful je ústavičný proces, a že na tom člověk v tomto světě musí pravidelně pracovat a Mindful kemp byl pro mě na této cestě určitě jeden z těch větších kroků.

## **Respondent R5**

### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Zkušenosti mám asi tříleté. Vždy několikrát za rok navštívím nějaký retreat mindfulness, který je spojený s jógou, protože je mi blízká a mám velkou potřebu se ve volném čase zároveň pohybovat. A ty akce měly indoor i outdoor podobu.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Nemám ten pojem vůbec ráda, protože je mi 46 let a říkám tomu prostě meditace. Mám obecně odpor k anglickým názvům věcí, protože mám pocit, že jsou pro spoustu lidí nesrozumitelné. Jinak pro mě je mindfulness pěstování nějaké výbavy k tomu, aby se člověk udržoval v psychické rovnováze a aby byl zdravý a šťastný.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Přihlásila jsem se, protože miluji pobyt v přírodě. Zároveň si v životě připadám poměrně osamělá, takže vyhledávám akce, kde se mohu setkat s lidmi. A jako přidaná hodnota mi přijde to, že se tam naučím i něco ohledně mindfulness a že mě někdo povede v meditaci, protože to jsou pro mě věci, které jsou pro mě poměrně nové. A jinak od toho očekávám nějakou hravost. Představuji si, že to bude podobné jako pro mě byly letní tábory.

#### **Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

Daří se mi toho dosahovat při meditaci, také při rozhovorech s lidmi a při situacích, které obsahují humor – když se směji. Také ve chvílích, kdy se musím soustředit. Když třeba potřebuji postavit stan a k tomu prší. Nebo když se o sebe potřebuji postarat, najíst se a napít a jsem přímo ta osoba, která si to musí zařídit.

**Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Pro mě je to propojení s přírodou, která je ve mně. Vždy, když medituji, tak si alespoň otevřu okno, protože chci dýchat čerstvý vzduch a mám pocit, že k tomu příroda napomáhá. Myslím si, že dříve lidé místo meditace chodili jen tak po lese v tom přítomném okamžiku.

**Otázky pokládané po kempu:**

**Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Nejela jsem tam s příliš velkými očekáváními. Bylo mi moc příjemné to, že jsem se zastavila a byla jsem s podobně naladěnými lidmi. Více jsem asi nečekala.

**Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Pocit, že podobně smýšlejících lidí, jako jsem já, je více. Že moje problémy nemám jenom já, ale že stejné problémy má spousta lidí. Také že se dá odstoupit od vlastního komfortu a že to klidně udělá i více lidí najednou a mohou prožívat takováto neobvyklá setkání. Také ve mě zůstaly různé obrazy z toho krásného přírodního prostředí.

**Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Změnilo to určitě můj přístup k vědomé pozornosti – pocit, že mohu kdykoli vystoupit z těch problémů, které mám nebo z jakékoli životní situace, kterou žiji a dostat se do toho stavu vědomé pozornosti. Pro mě toto byla taková transportní stanice, která mi pomohla s tímto vědomím, že nemusím setrvávat v nějakém způsobu myšlení nebo v nějakých problematických životních situacích a že si můžu díky takovéto organizované skupině lidí sama pomoci, abych vystoupila ze svých představ a negativních programů.

### **Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Pro mě to bylo celkem zajímavé, protože si myslím, že pro spoustu starších lidí mindfulness v podstatě znamená prostě jen procházka lesem. Že jim právě ta příroda dává to zastavení myslí, odevzdání se tomu přítomnému okamžiku. Takže si myslím, že ta příroda sama k tomu vybízí. Já jsem ale spíše vnímala, že to pro mě v tom outdoor prostředí není tak snadné. Člověk musí venku porážet různé nekomfortní situace a je to takové složitější. V uzavřeném prostoru je vlastně snadné dojít k tomu navnímání přítomného okamžiku, protože zde člověka nic nerozptyluje. Na druhou stranu zase díky tomu, že na kempu bylo více lidí, kteří v tom byli se mnou, tak mi to přišlo naopak zase snazší než v tom být sama. Ten význam propojovat trénink mindfulness s pobytem v přírodě je ale podle mě velký. V podstatě je to praktičtější.

### **Otázka pokládána pět měsíců po kempu**

#### **Pocitujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaši vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?**

Před kempem i po kempu jsem praktikovala různé praxe a meditace mindfulness, které jsem znala již před kempem, takže nedokážu úplně posoudit, jaký dopad na mě měl právě tento kemp. Určitě ale na moje trénování mindfulness a potažmo i na mou vědomou pozornost mělo dopad to, že jsem se na kempu setkala a propojila s lidmi, kteří se také mindfulness věnují. Bylo mi velmi příjemné, že jsem součástí takové větší skupiny, která dělá to samé, co já. To mě do pravidelného praktikování určitě motivuje.