

## 5S (grounding) technique

short description by Pavel Humpolíček

Reason to try & practice: **Mindfulness** (be focused on 'here & now')

Position: Sitting (on a chair) or standing or lying position (**any comfortable position**).

Procedure: **Step-by-step focus on each sense**. The most important is the **sense of touch**.

Recommended direction of focuses: from **Feet to Head** & from **Mouth to Ears**

Specific steps: to **CHECK** (scan) each sense separately  
to **KNOW** (be aware) each sense separately  
to **GET TOGETHER** (integrate)

**Checking** (step-by-step 5 times; each sense just once)

*checking of Touch* (feet to floor, clothes to the skin, back with a chair, between thighs and hands, between the lips, tongue inside of mouth, between the eyelids, etc.);

*checking of Taste* (swallow saliva and try to be aware of taste in mouth or remind the tastes from today);

*checking of Smell* (sniff and realize the smell or remind the odors from today);

*checking of Sight* (open your eyes for a moment, or behind closed eyelids, realize what you see/saw) and

*checking of Hearing* (listening around or the sounds from the body /e.g. breathing/).

**Awareness** (knowing)

Each step of checking (each sense) is followed by a formulation (just in the mind), which points out that this specific sense works (is active) and I enjoy it - for example: **"It's nice / great / fine / cool, touch is working."**

**Getting together**

The whole exercise would be completed by the autosuggestions like this (just words in the mind):

**"All I need is working, I am ready (to do / to go / to win / ...)"**; **"All I need is working, I can enjoy this movie!"**; **"All I need is working, I am calm and focused"**.

The aim is to get into a (short) state of **full-consciousness and focusing on the actual state of body & mind** (and due to this training to be able to focus anytime & anywhere).

<<<>>>

V sedu na židli (ve stoje, vleže) si postupně uvědomit, že **Já** se všemi svými smysly **jsem právě tady a teď**.

Postupně si uvědomit (jakoby od spodu nahoru a/nebo shora dolů):

**Hmat** (kontakt šlapek s podložkou, hýždí, stehy či zad se židli, dotyk mezi stehny a rukama, mezi rty a mezi očními víčky);

**Chuť** (polknout a uvědomit si chuť v ústech, příp. si připomenout chuť čokoliz z dnešního dne);

**Čich** (začichat a uvědomit si vůně, příp. si připomenout vůně z dnešního dne);

**Zrak** (na chvíli pootevřit oči, či za zavřenými víčky, si uvědomit, co vidím)

a **Sluch** (zaposlouchat se kolem, příp. do zvuků z těl /např. dýchání/).

**Každá fáze** (každý uvědoměný smysl) **je následována formulací** („v duchu“, tzv. vnitřním hlasem), která poukazuje na příjemnost vědomí si daného smyslu – například:

**„Je to příjemné/fajn/v pohodě, hmat/chuť/čich/zrak/sluch mi funguje.“**

Celé cvičení je ukončeno například touto formulací:

**„Mám všech pět pohromadě. Mám vše potřebné k tomu, abych byl(a) klidný(á) / uvolněný(á) / soustředěný(á) / připravený(á) na další činnost / v pohodě.“**



**Cílem** je dostat se do stavu co nejvíce vědomého a soustředěného na aktuální realitu (a sebe sama/u) a tím dosáhnout okamžitého zklidnění a relaxované pozornosti – bez nadměrného rušení nežádoucími podněty (např. v práci, na školní chodbě, na nádraží).