Uważność. Ćwiczenia

Stresujesz się? Masz dużo zmartwień i trudnych emocji? Nie wiesz, jak poukładać myśli w swojej głowie? Trening uważności może pomóc Ci opanować nerwy

Uważność polega na kierowaniu uwagi na to, czego doświadczasz w danej chwili. Dzięki temu uspokoisz oddech, wyciszysz emocje, zyskasz więcej energii do mierzenia się z wyzwaniami codziennego życia oraz skuteczności w rozwiązywaniu problemów.

> **Uważność to prosta metoda medytacji, ale wymaga praktyki.**

Jakie są korzyści

- uspokojenie
- obiektywizm w postrzeganiu zdarzeń
- tolerancja na zachowania innych ludzi
- większa samokontrola
- większa elastyczność i otwartość w myśleniu i działaniu
- lepsza koncentracja i jasność myślenia
- wzmocnienie inteligencji emocjonalnej
- traktowanie siebie i innych z życzliwością i akceptacją.

Jak zacząć

W drodze do pracy, w korku, na ławce w parku, podczas gotowania czy kąpieli – uważność możesz ćwiczyć w każdym momencie swojego dnia. Trenuj bycie obecnym i doświadczanie tego, co dzieje się wokół Ciebie. Dla niektórych zatrzymanie się i skupienie na danej chwili może być trudniejsze niż dla innych. Ale nie poddawaj się, jeśli należysz do tej pierwszej grupy. Potrzebujesz po prostu więcej czasu, by to osiągnąć.

Jak ćwiczyć

Nie potrzebujesz żadnego specjalnego sprzętu do treningu uważności. Wystarczysz Ty, Twoje myśli i oddech. Poniżej opisujemy ćwiczenia, od których możesz zacząć.

Ćwiczenie 1: Jedzenie

1. Trzymaj jabłko w dłoni. Spójrz na jego kolor i kształt, obracaj je. Popatrz na nie ze wszystkich stron. Poczuj

jego zapach i strukturę powierzchni.

2. Ugryź jabłko. Wyczuj kształt kawałka językiem. Skup się na tym, co dzieje się w ustach, na ślinę, która płynie. Żuj powoli i doświadczaj smaku.
3. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz, gdy skończysz żuć i połykać.
4. Wykonuj to ćwiczenie powoli. Delektuj się nim. Zastanów się, jak możesz opisać swoje doświadczenie komuś, kto nigdy nie widział jabłka.

Podobne proste ćwiczenia można wykonywać z każdym owocem lub warzywem.

Ćwiczenie 2: Kąpiel

Idź pod prysznic lub do wanny. Zwracaj uwagę na wszystko, co się po kolei dzieje, na każdy krok. Wyobraź sobie, że robisz to pierwszy raz w życiu. Poczuj powietrze i wodę na swoim ciele. Jak skóra robi się mokra. Zwróć uwagę, jak reagujesz, gdy zmieniasz temperaturę wody, kiedy się mydlisz lub wycierasz ciało ręcznikiem. Jak to jest nakładać mydło lub szampon do ręki? Jakie dźwięki słyszysz i jakie zapachy czujesz?

Podobne ćwiczenia można wykonywać np. podczas gotowania, mycia naczyń, mycia zębów lub jedzenia śniadania.

Ćwiczenie 3: Oddech

1. Usiądź na krześle lub, jeśli wolisz, na podłodze ze skrzyżowanymi nogami (włóż poduszki pod kolana, jeśli nie sięgają podłogi, żeby utrzymać stabilną pozycję). Plecy powinny być proste.
2. Skup się na oddechu. Zamknij oczy. Jeśli nie chcesz ich zamykać, zmruż je i spójrz w dół na podłogę. Słuchaj swojego oddechu.
3. Weź wdech. Obserwuj drogę, jaką przebywa. Poczuj go w klatce piersiowej lub żołądku. Następnie podążaj za wydechem. Wypuść powietrze z ust.
4. Podczas skupiania się na oddychaniu przyjdą do Ciebie pewne myśli. Jest to całkowicie normalne. Zauważ te myśli, zaakceptuj je, pozwól im odejść i wróć do oddychania.

Częściej łatwiej jest zachować spokój, jeśli skupisz się na oddychaniu. Gdy tylko poczujesz oznaki niepokoju, weź trzy powolne oddechy. W ten sposób będziesz mieć czas, żeby zdystansować się od swoich myśli i uczuć.

Ćwiczenie 4: Ciało

1. Połóż się na łóżku lub dywanie, tak żeby nogi się nie dotykały. Stopy skieruj na boki. Ramiona ułóż wzdłuż ciała. Zrelaksuj się.
2. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Pozwól, żeby z każdym wydechem ciało stało się bardziej bezwolne.
3. Poczuj, jak podczas oddychania poruszają się klatka piersiowa i brzuch. Śledź te ruchy przez chwilę. Poszukaj miejsca w ciele, w którym najwyraźniej czujesz oddech.
4. Skieruj uwagę na części ciała. Te, na których się skupiasz, niech będą nieruchome. Zacznij od dużego palca lewej stopy. Co czujesz w tej chwili? Ciepło, zimno, ciśnienie, swędzenie? Czujesz mrowienie, wibracje lub cokolwiek innego? Może w ogóle nic nie czujesz? Odczucia z Twojego ciała przychodzą i odchodzą.
5. Od dużego palca u nogi kontynuuj kierowanie uwagi do innych palców, a następnie do całej stopy. Przenieś uwagę do miejsca, gdzie pięta nogi styka się z podłogą. Poczuj ciężar całej stopy. Zrób to samo z prawą stopą.
6. Teraz kontynuuj w obu nogach jednocześnie: łydkach, kolanach i udach. Następnie przejdź przez pośladki, miednicę, biodra i okolice narządów płciowych. Sprawdź, czy coś w nich czujesz: napięcie, zmęczenie?
7. Przejdź przez żołądek, plecy, klatkę piersiową i obie ręce, zaczynając od opuszków palców. Kontynuuj dłońmi, nadgarstkami, przedramionami, łokciami i ramionami. Przenieś uwagę do barków, w których łatwo gromadzi się napięcie. Czujesz je? Twoje barki są podniesione, czy opuszczone?
8. Teraz czas na kark, szyję, głowę, uszy i twarz. Skieruj uwagę w stronę gardła. Poczuj wilgoć, ruch przełykania śliny, chłód wdychanego powietrza. Przesuń uwagę do jamy ustnej. Poczuj język i to, co go otacza: zęby, podniebienie, wargi, policzki oraz szczęki, w których często także kumuluje się napięcie.
9. Przenieś uwagę w kierunku nosa. Zacznij od czubka. Zbadaj nos od strony zewnętrznej i wewnętrznej. Jego zawiły kształt, śluz, wilgotność. Dojdź do zatok. Czy czujesz je odrębnie od reszty twarzy, czy raczej jako jej część?
10. Skup się na oczach. Gałka lewa, prawa, oczodoły i brwi. Poczuj jak odpoczywają. Przesuń uwagę w stronę uszu. Spróbuj wyodrębnić małżowinę i płatki uszu. Obejmij uwagą całą głowę.

11. Wróć do koncentracji na oddechu. Kiedy skończysz, otwórz oczy.

To ćwiczenie może być przydatne, jeśli masz trudności ze snem. Ułatwi Ci wyciszenie.

Ćwiczenie 5: Chodzenie

1. Zacznij iść bardzo powoli. Skup uwagę na stopach i ich dotyku do podłoża. Zastanów się, czy czujesz obie stopy w jednakowy sposób.
2. Przenieś uwagę na łydki. Na proces ich napinania i rozluźniania się w trakcie stawiania stóp na podłożu.
3. Obejmij uwagą nogi. Zauważ, czy „pracują" w jednakowym rytmie i w jednakowy sposób. Uświadom sobie pracę całego ciała w trakcie chodzenia.
4. Przenieś uwagę na oddech. Postaraj się zsynchronizować oddychanie ze stawianiem kolejnych kroków. Przyspiesz tempo chodzenia, nie tracąc wypracowanej synchronizacji.
5. Zastanów się, czy Twój umysł nie uważa tego, co robisz, to za głupie i bezużyteczne. Doceń wtedy niezwykłą sprawność swojego ciała i pomyśl, że wiele osób jest jej pozbawionych.

Więcej ćwiczeń

Kilka wskazówek na temat ćwiczeń uważności:

- Zacznij od siedzenia nieruchomo przez pięć minut i koncentrowania się wyłącznie na wdechu i wydechu. Powtarzaj to codziennie. W końcu z łatwością przyjdzie Ci ćwiczenie w dowolnym miejscu, np. podczas zakupów lub w autobusie.
- Gdy czujesz poruszenie lub stres, wykonaj trzy wdechy i trzy wydechy. Zwróć całą uwagę na oddech.
- Kiedy jesteś w sytuacji emocjonalnej, zatrzymaj się i skup na oddechu. Zaobserwuj, jak reagują poszczególne części Twojego ciała.
- Jeśli czujesz napięcie lub łagodne bóle, zmierz się z tym dyskomfortem. Obserwuj, jak odczucia ciała przychodzą i odchodzą, jak ciągle się zmieniają.
- Natura może pomóc Ci poczuć teraźniejszość – zwracaj uwagę na dźwięki, zapachy i kolory pór roku. Zatrzymaj się od czasu do czasu i obserwuj swoje otoczenie.
- Wyjdź z domu bez zegarka, bez ograniczeń czasowych. Zaangażuj wszystkie zmysły. Usłysz dźwięk śpiewu ptaków, poczuj wiatr na policzku, ciepłe promienie słońca lub mokry dotyk deszczu. Czy czujesz zapach sezonu?

Przeczytaj także

Uważność. Skup się na tu i teraz

Zauważanie i rozpoznawanie przeżywanych emocji jest jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Uważność to metoda, którą można do tego wykorzystać

Jak radzić sobie ze stresem?

Stres jest częścią życia. Jednak gdy trwa zbyt długo, prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych. Dowiedz się, jak minimalizować jego skutki

Dieta na wszystkie pory roku

Zdrowa dieta to wiele rozmaitych produktów zawierających wszystkie potrzebne nam składniki. Nie może być ani zbyt nisko-, ani zbyt wysokokaloryczna

Za infor