

Ćwiczenia Mindfulness



Medytacja Mindfulness

Znajdź miejsce, gdzie możesz na chwilę usiąść w ciszy i samotności. Na początku możesz spróbować ustawić timer na 10 minut, ale wraz z nabieraniem wprawy, długość planowanej medytacji przestanie być aż tak istotna.

Zacznij skupiać się na obecnej chwili poprzez zwrócenie uwagi na swój oddech. Skup się na tym, jak oddech wchodzi do, a potem opuszcza, twoje ciało. Po kilku chwilach pojawią się w twojej głowie różne myśli. To nie problem. Spójrz na nie „z boku,” jako coś, co po prostu dzieje się w twoim umyśle. Zaakceptuj to i skup uwagę spowrotem na swoim oddechu.

Możesz poczuć zdenerwowanie lub znudzenie. To również nie problem – to po prostu więcej myśli i uczuć do obserwowania. Możesz zacząć oddalać się myślami do weekendu, czy do czekających się obowiązków. Zwróć uwagę, dokąd zmiernają twoje myśli i zaakceptuj ich kierunek.

Gdy tylko możesz, postaraj się wrócić uwagę do oddychania. Powtarzaj ten cykl do czasu, aż twój timer zadzwoni lub stwierdzisz, że chcesz skończyć.



Skan Ciała

Skan ciała nauczy cię zwracać uwagę na wrażenia płynące z twojego ciała. Celem nie jest relaksacja czy zmiana obecnego stanu, ale zwiększenie świadomości. Nie przejmuj się tym, ile czasu masz poświęcić na to ćwiczenie, ale postaraj się wykonywać je powoli.

Zacznij od skupienia się na wrażeniach ze stóp. Skieruj uwagę na takie odczucia jak ciepło, chłód, napięcie, ból, czy wiatr odczuwany na skórze. Powoli przechodź w górę swojego ciała – do łidek, ud, miednicy, brzucha, klatki piersiowej, pleców, ramion, rąk, dłoni, palców, szyi i wreszcie głowy. Zatrzymaj się przez chwilę na każdej części ciała, zwracając uwagę na to, co w nich czujesz.

Gdy skończysz skan do góry, zacznij przemieszczać uwagę spowrotem na dół, aż do stóp. Pamiętaj: nie spiesz się, i po prostu obserwuj.



Uważne Jedzenie

Wybierz do jedzenia coś, co lubisz (najlepiej coś, co możesz trzymać w ręku i czym się nie pobrudzisz). Wystarczy nawet na przykład jeden rodzynek. Poświęć każdemu krokowi ćwiczenia czas, postaraj się wykonywać je powoli.

Ćwiczenia Mindfulness

Zanim weźmiesz jedzenie do ręki, przyjrzyj się mu. Zwróć uwagę na jego kolor, rozmiar, na to, jak odbija się od niego światło.

Teraz weź jedzenie do ręki. Poczuj ile waży, i jakie wrażenia wywołuje na twojej skórze. Potrzymaj jedzenie o rękę, zwróć uwagę, czy jest gładkie, chropowate, miękkie, twarde... Zwróć uwagę na jego zapach.

Następnie, połóż jedzenie na języku i skup się na wrażeniach z ust. Czy są takie same, jak te z ręki? Jaki smak czujesz? Sprawdź, jak docierające do ciebie wrażenia zmieniają się, gdy przesuwasz jedzenie na języku.

Wreszcie, zacznij powoli przeżuwać jedzenie. Poczuj, jak wtapiają się w nie twoje zęby. Skup się na jego konsystencji w środku, na jego smaku i na tym, jak rozlewa się on po twoim języku. Zwróć uwagę, jak zmienia się twoje ciało – czy czujesz w ustach ślinę? Czy czujesz na języku ciepło, czy chłód? Przeżuwaj dalej jedzenie, obserwując różnorodne wrażenia, jakie doświadczasz.

Pięć Zmysłów

Używaj tego ćwiczenia, aby szybko wejść w kontakt z obecną chwilą. Polega ono na świadomym odbiorze obecnego doświadczenia przez każdy zmysł.

Jakie 5 rzeczy widzisz? Rozszerz się dookoła i zwróć uwagę na 5 rzeczy, które wcześniej pomijałeś. Może to być wzór na ścianie, światło odbijające się od powierzchni, czy jakiś przedmiot.

Jakie 4 wrażenia czujesz? Być może odczuwasz teraz napięcie swoich stóp na ziemi, ubrania na skórze, temperaturę swojego ciała. Podnieś jakiś przedmiot i zwróć uwagę na jego teksturę.

Jakie 3 dźwięki słyszysz? Skup uwagę na wszystkich dźwiękach, które dotychczas ci ulatywały, jak na przykład na szumie klimatyzacji, ćwierkaniu ptaków, czy odległych samochodach.

Jakie 2 zapachy czujesz? Może czujesz zapach kwiatów, kawy, czy świeżo ściętej trawy. Nie muszą to być przyjemne zapachy: może jest obok ciebie śmietnik albo kratka kanalizacji...

Jaki 1 smak czujesz? Zacznij żuć gumę, napij się czegoś, zjedz drobną przekąskę, lub po prostu skup się na wrażeniach płynących z twoich ust. „Posmakuj” powietrza i zobacz, jak odczuwasz je na języku.

Podane cyfry są tylko wskazówką. Każdą część ćwiczenia możesz robić dłużej lub krócej. Wypróbuj je także, gdy robisz coś innego: zmywasz, słuchasz muzyki, czy spacerujesz.