

„Mindfulness to przede wszystkim świadomość bieżącego doświadczenia. Charakteryzuje się pewnymi rzeczami. Chodzi o to, żeby zobaczyć to wewnętrzne doświadczenie takim, jakim ono jest, bez udawania, że jest inaczej”
psycholog Tomasz Kryszczyński.

Korzyści, jakie niesie ze sobą praktykowanie mindfulness, jest bardzo wiele. Medytacja między innymi **redukuje symptomy stresu**, uczy nas lepszego **radzenia sobie z trudnymi emocjami** takimi jak smutek czy szczęście. Podnosi także **odporność** naszego organizmu.

Nauka prawidłowych nawyków wzorów myślenia sprawi, że będziemy patrzeć na świat nie tylko pozytywnie, ale także obiektywnie. Pozbędziemy się myśli powiązanych z niepokojem, złością i ciągłym zanurzaniem się w przeszłość lub przyszłość. Skupiając myśli na tym, co dzieje się w danym momencie, **odzyskamy spokój**.

TROCHĘ HISTORII

Osobą odpowiedzialną za współczesną popularność mindfulness jest amerykański neurobiolog profesor Jon Kabat-Zinn. Jako pierwszy wprowadził on metodę uważności do medycyny i psychoterapii. W swojej pracy opierał się na medytacji uważności i jej wpływie na nasz stan zdrowia, a pod koniec lat siedemdziesiątych założył pierwszą Klinikę Redukcji Stresu Opartą na Uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic) przy Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts. Razem ze swoimi współpracownikami opracował ośmiotygodniowy oparty na technikach medytacyjnych program MBSR, który szybko zyskał popularność w innych ośrodkach medycznych w Ameryce, a obecnie jest znany i stosowany właściwie na całym świecie. Przede wszystkim ze względu na wyniki badań, które jednoznacznie wykazały pozytywny wpływ medytacji i praktyki uważności na redukcję stresu oraz związane z nim choroby autoimmunologiczne, a także na zapobieganie nawrotom depresji.

JAK ZACZĄĆ PRAKTYKOWAĆ UWAGAŃNOŚĆ?

Kursy rozwoju mindfulness oraz nauczycieli MBSR działających na terenie Polski łatwo znaleźć w Internecie. Nie oznacza to jednak, że praktyka uważności zarezerwowana jest tylko dla wąskiego grona osób, które ukończą trwający osiem tygodni kurs. Ćwiczenie uważności możesz zacząć w dowolnym momencie swojego życia. Wystarczy, że każdą swoją czynność, będziesz wykonywać z uwagą, bez automatycznych ruchów, bez gonitwy niepotrzebnych myśli, planowania przyszłości, roztrząsania przeszłości. I nieważne czy czytasz, bawisz się z dzieckiem, sprzątasz, myjesz zęby, pijesz kawę; każda z tych czynności zasługuje na Twoją uwagę.

MEDYTACJA TO PODSTAWA

Medytacja to formalna baza, która przygotuje cię do codziennej praktyki uważności, pomoże skupić się i zapanować nad gonitwą myśli. I nie chodzi tutaj o to, aby medytując stracić kontakt z rzeczywistym światem, potocznie „odlecieć”. Wprost przeciwnie, chodzi o to, aby w stu procentach być tu i teraz, obserwować swój oddech, to co dzieje się z naszym ciałem, obserwować myśli, które przepływają przez nasz umysł. Niczego nie oceniać, nie osądzać, nie kategoryzować. Po prostu być uważnym i akceptować. Taka medytacja może trwać jedynie 5 minut, jeśli tylko tyle jesteś w stanie wygospodarować dla siebie w ciągu dnia. Ważne, żeby było to codzienne systematyczne ćwiczenie.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z PRAKTYKI MINDFULNESS

Bycie nastolatkiem kojarzy się nam najczęściej z czymś zupełnie odwrotnym niż założenia metody skupiającej się na uważności. Podzielność uwagi i wielozadaniowość zdają się być jednymi z najbardziej pożądanymi w obecnie cech, a robienie jednej rzeczy na raz wydaje się być bezsensowną stratą czasu. Kiedy jednak uświadomimy sobie

korzyści płynące z praktykowania uważności może zdecydujemy się na bardziej świadome życie, a codzienna medytacja i praktyka mindfulness pomoże nam między innymi:

- zwiększyć samoświadomość i podnieść samoocenę
- częściej doświadczać uczucia radości
- zredukować stres
- obniżyć poziom lęku, niepokoju, zmęczenia i poirytowania
- poprawić pamięć, koncentrację i kreatywność
- zwiększyć odporność fizyczną i psychiczną
- łatwiej i spokojniej zasypiać
- zwiększyć empatię i pozytywnie wpłynąć na nasze relacje innymi
- czuć się spokojniejszym każdego dnia

TECHNIKI MINDFULNESS DO WYKORZYSTANIA OD ZARAZ:

Jednominutowa medytacja

Zamknij oczy, weź głęboki wdech, a następnie powoli wypuszczaj powietrze. Skoncentruj się na ruchu klatki piersiowej i spróbuj nie myśleć o niczym innym. Jeśli w głowie masz goniwę myśli, przyjmij je do wiadomości, ale nie koncentruj się na nich, pozwól im odejść, skupiając się na oddechu.

Uważne słuchanie

Często podczas rozmów uciekamy myślami. Zamiast myśleć nad odpowiedzią, gdy Twój rozmówca jeszcze nie skończył mówić, oczyść umysł i naprawdę wsłuchaj się w to, co ma do powiedzenia. Postaraj się nie myśleć o tym, co masz do zrobienia, o planach na wieczór czy o wcześniejszych rozmowach – skup się na danym momencie. Pomoże Ci to nie tylko przyswoić więcej informacji, ale może też się przyczynić do poprawy relacji w szkole.

Zabawa w obserwację

Wybierz dowolny przedmiot (ołówek, myszkę od komputera czy nawet własny krawat) i naprawdę skup się na nim przez jedną minutę. Udawaj, że widzisz go po raz pierwszy. Dostrzeż jego kształt, fakturę i budowę. Pomoże Ci to oczyścić umysł i odzyskać kontakt z wszystkimi otaczającymi Cię przedmiotami.

Pozostań w chwili

Wybierz jeden przedmiot, którego często używasz – może być to czajnik z biurowej kuchni – i uczyn z niego centralny punkt ćwiczenia uważności. Poczuj jego wagę, uświadom sobie, jak działa i do czego go używasz. Przykładowo, skup się na tym, jakie to fantastyczne, że czajnik jest w stanie ugotować wodę w kilka minut i jakie masz szczęście, że masz dostęp do czystej wody i elektryczności.

Przerwa na łonie natury

W tym przypadku będziesz musiał wstać od biurka, ale podziękuj nam za to. Podczas przerwy w nauce wybierz się na samotny spacer do pobliskiego parku. Jeśli to możliwe, zostaw w domu telefon i inne urządzenia elektroniczne I tym razem skup się na słuchaniu odgłosów natury. To świetne ćwiczenie zarówno dla umysłu, jak i dla ciała, gdyż pozwala również na odrobinę ruchu i dotlenienie organizmu.

Powodzenia!