**MINDFULNESS - JESTEM TU i TERAZ W PRAKTYCE**

Niniejsza publikacja skierowana jest do osób, które dzięki prostym ćwiczeniom chcą poczuć więcej radości i przypływu sił witalnych oraz mieć więcej motywacji do realizacji własnych marzeń. Ponadto, osoby, które potrzebują relaksacji psychofizycznej, np. w stanach stresu, lęku lub wyczerpanych mogą znaleźć w ćwiczeniach sposób na poprawę samopoczucia.

**O mindfulness w kilku słowach.**

Mindfulness jest nieoceniającą uważnością na doświadczenie obecnej chwili. Inaczej mówiąc to umiejętność samoregulacji uwagi w danym momencie, bez osądzania. Dzięki uważności można nauczyć się obserwować własne myśli, zamiast utożsamiać się z nimi i nadawać im znaczenie. Bycie uważnym jest istotne i w relacjach międzyludzkich i w codziennych czynnościach. Jest to umiejętność dostrzegania zjawisk i rzeczy takimi, jakie są naprawdę.

Wiele badań dotyczących wpływu praktyki uważności na nasz mózg wykazało, że dokładne obserwowanie własnego umysłu pomaga zmienić negatywne wzorce myślowe, obniżyć poziom lęku, poprawić samopoczucie psychiczne i fizyczne. Medytacja oparta na uważności usprawnia pracę hipokampu, zwiększa też ilość neuronów i połączeń między nimi.

Technikę uważności – mindfulness można z powodzeniem wykorzystywać w sytuacjach związanych z przewlekłym bólem oraz napięciem psychicznym, a także wspomagająco w leczeniu depresji.

Ćwiczenie uważności wywołuje wiele korzystnych zmian w mózgu, które wpływają na poprawę pamięci, zdolności uczenia się i koncentracji. Poprzez rozrzedzenie włókna w ciele migdałowatym, należącym do układu limbicznego wpływa na zwiększenie stabilności emocjonalnej. Podstawą jest jednak, że mindfulness uczy bycia tu i teraz. Pokazuje, jak cieszyć się z chwil, których się właśnie doświadcza.

**7 fundamentalnych postaw w mindfulness**

**1. Cierpliwość.**

Zaczyna się dostrzegać sytuacje, w których czuje się zniecierpliwienie. Postawa cierpliwości w mindfulness oznacza, że potrafi się wychodzić poza ramy czasowe i dzięki tej umiejętności można być tu i teraz.

**2. Nieosądzanie**

Poprzez technikę można nauczyć się nie osądzać, ponieważ następuje rozwój samoświadomości, o tym, że większość myśli jest osądem i następuje dokonanie wyboru, czy chcemy myśleć i mieć przekonania osądowe, czy nie.

**3. Ufność**

To postawa, w której można zaufać temu, czego właśnie doświadczamy. Bywa tak, że jest to zaufanie dotyczące tego czego się nie wie. To zaufanie, że jest tak, jak ma być.

**4. Umysł początkujący**

Jest nastawieniem, które można przyjąć wobec życia. Otwarcie na nieznane, ciekawość i otwarcie na niewiadomą , jaką przyniesie los. Zgodę na wielość rozwiązań i możliwych scenariuszy, bo w umyśle eksperta jest tylko kilka rozwiązań. Zaakceptowanie tego, że wszystkie scenariusze są możliwe i tego, że nie wiemy wszystkiego.

**5. Niedążenie**

Postawa ta nie oznacza braku działania, wręcz odwrotnie. Oznacza, że można dostrzegać chwilę obecną, ponieważ w tej chwili zawiera się życie. Chwila ta jest przyszłością dla zdarzeń z przyszłości.

**6. Puszczanie**

Jest niczym innym jak przyzwoleniem, aby rzeczy były takimi jakie są. Daje to praktykującemu wewnętrzną wolność. Pozwala to na lubienie siebie nawet, gdy pragnienia się nie spełnią.

**7. Akceptacja**

W żadnym wypadku nie oznacza rezygnacji. Jest wyrazem mądrości, a nie bezsilności. W sytuacji porażki można przyjąć, że teraz jest tak jak jest.

Praktyka uważności pozwala na dostrzeżenie, że praktykujący staje się z dnia na dzień spokojniejszy. Łatwiej może zatrzymać się, odetchnąć i poczuć się tu i teraz.

**Zestaw ćwiczeń**

**1. Doznania w ciele. Ćwiczenie to pozwoli określić, co dokładnie praktykujący czuje w ciele tu i teraz**

Usiądź wygodnie i wyprostuj kręgosłup

Zrób świadomy wdech i wydech

Teraz „ zanurkuj” świadomością w swoje ciało. Co czujesz w ciele? Czy jest jakieś miejsce, które wyraźnie przyciąga Twoją uwagę? Co odczuwasz w tym miejscu? Jakie to doznanie: ciepło, zimno, ściśnięcie, mrowienie, ból, zmęczenie, napięcie, odrętwienie?

Przyjmij taki stan, jaki jest. Pozwól mu trwać, nie walcz z nim. Po prostu wiedz jaki to rodzaj doznania i oddychaj świadomie.

Zaobserwuj, co się zmienia w chwili, kiedy uświadamiasz sobie to doznanie.

**2. Skanowanie ciała. Pozwala na nawiązanie lepszego kontaktu z własnym ciałem, na pogłębienie świadomości różnych miejsc i organów. Poprawia koncentrację, odpręża umysł i ciało i wzmacnia bycie tu i teraz.**

Usiądź wygodnie i wyprostuj kręgosłup

Przyciągnij minimalnie brodę do klatki piersiowej, tak aby kręgi szyjne się nieznacznie rozciągnęły. Rozluźnij ramiona.

Możesz zamknąć oczy. Skup uwagę na oddechu, na ruchu klatki piersiowej, przepony. Bądź świadomy każdego wdechu i wydechu.

Rozszerz teraz uwagę na dół ciała, aż na duży palec lewej nogi. Całą uwagę skup na tym palcu.

Rozszerz świadomość na wszystkie palce lewej nogi.

Poczuj teraz podeszwę, następnie piętę, kostkę i całą lewą stopę. Oddychaj spokojnie.

Skup uwagę na lewej łydce.

Przenieś uwagę na lewe kolano. Skup świadomie uwagę na lewym kolanie.

Przenieś uwagę na lewe udo. Miej świadomość lewego uda.

Skup uwagę na dużym palcu prawej nogi. Cała uwaga jest teraz na twoim palcu.

Rozszerz świadomość na wszystkie palce prawej nogi.

Skup uwagę na prawej łydce.

Przenieś uwagę na prawe kolano. Skup świadomie uwagę na prawym kolanie.

Przenieś uwagę na prawe udo. Miej świadomość prawego uda.

Jeśli poczujesz, że umysł się rozprasza, łagodnie skieruj uwagę na ciało.

Skoncentruj się na pośladkach. Skup na nich całą uwagę.

Przenieś swoją uwagę na rejon jamy brzusznej. Oddychaj świadomie. Skup uwagę na narządach wewnętrznych.

Poczuj teraz dolną część pleców. Skup się na obszarze kości krzyżowej i odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Oddychaj świadomie.

Przenieś uwagę na górną część pleców i odcinka piersiowego.

Twoja świadomość przesuwa się do odcinka szyjnego i całej szyi.

Skup się na lewym ramieniu i przedramieniu.

Przenieś teraz swoją uwagę na lewą dłoń, poczuj wszystkie palce.

Skup się na szyi, tyle głowy, następnie delikatnie przenieś uwagę na czoło. Oddychaj spokojnie.

Skoncentruj się na uszach, prawym, lewym.

Przenieś uwagę na oczy, poczuj powieki.

Zwróć uwagę na usta, następnie na szczękę. I wreszcie na całą głowę.

Oddychaj świadomie-wdech i łagodny wydech.

Zaobserwuj, jak się czujesz po wykonywaniu skanowania ciała.

Czas trwania ćwiczenia 15-20 minut.

**3. Mój wdech i wydech. To ćwiczenie pomaga w doświadczaniu własnego oddechu tu i teraz.**

Usiądź wygodnie i wyprostuj kręgosłup. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy.

Prześlizgnij swoją uwagę po falach oddechu, po każdej fazie wdechu i wydechu.

Rozszerz swoją uwagę na każdy wdech i wydech.

W trakcie ćwiczenia mogą cię rozpraszać myśli i dźwięki. Zauważ, kiedy oddech przestanie być w centrum Twojej uwagi, i łagodnie powróć do świadomości oddechu.

Skoncentruj się teraz na doświadczaniu wdechu i wydechu.

Autor opracowania:

mgr Dorota Prussak - pedagog, terapeuta