

Ćwiczenia uważności dla początkujących

Pamiętaj, by zwłaszcza na początku treningu znaleźć dla niego przyjazne, komfortowe i zaciszne miejsce. Nie zrażaj się, jeśli początkowo trudno będzie ci nieprzerwanie skupiać uwagę na wybranym obiekcie – z czasem będzie to coraz łatwiejsze.

Jeśli zauważysz, że twoje myśli gdzieś odpłynęły, po prostu odnotuj ten fakt bez emocji i wróć myślami do wybranego obiektu.

1. Koncentracja na obiekcie

Znajdź wygodną pozycję, w której będziesz w stanie bez trudu wytrzymać przez 3 minuty. Możesz stać, usiąść, a nawet się położyć; ważne jest tylko, byś dobrze widział(a) obiekt, który wybierzesz do ćwiczenia. Niech to będzie coś neutralnego – np. jabłko, mebel, roślina, książka, budynek czy znak drogowy. W ciągu następnych 3 minut skupiaj swoją uwagę tylko na tym obiekcie, starając się zauważyć jak najwięcej dotyczących go charakterystyk. Możesz zwrócić uwagę na jego cechy, takie jak wielkość, kształt, kolor, faktura, przypuszczalny ciężar, proporcje, materiał (substancja) czy stopień zużycia. Następnie możesz zbadać obiekt jeszcze bliżej – obserwując go z różnych stron lub angażując dodatkowe zmysły (nie tylko wzrok, ale też węch czy dotyk) i starając się dzięki nim zebrać jeszcze więcej informacji.

2. Koncentracja na oddechu

To ćwiczenie można wykonywać gdziekolwiek, w dowolnym czasie, na siedząco lub stojąco. Jedyne co musisz zrobić to skupić się na swoim oddechu, przez 1 minutę. Zaczynj oddychać powoli. Gdy weźmiesz wdech dolicz do 6, a następnie zrób wolny wydech, pozwalając ująć nagromadzonemu napięciu na zewnątrz.

Oczywistym jest, że twój umysł, na początku będzie zwracał uwagę na inne rzeczy, albo myśli (w tym te zwiększające niepokój). Zwyczajnie je odnotuj, pozwól im być, i powróć do skupienia na Twoim oddechu. Obserwuj jak powietrze wchodzi do twojego ciała i nadaje mu siły do życia, a następnie zauważ jak wraz z wydechem uwalniasz niepotrzebne napięcie na zewnątrz. Jeśli wydaje ci się, że nie jesteś osobą, która ma czas na medytację, to wiedz, że właśnie udało Ci się przebyć pierwszy odcinek drogi do osiągnięcia stanu relaksu i uspokojenia. Jeśli udało się to przez minutę, dlaczego nie spróbować dwóch ?

3. Kolor dnia

To ćwiczenie pomaga zwiększyć naszą uważność i spostrzegawczość. O poranku wybierz kolor, który będzie twoim „kolorem dnia”. Może to być kolor, który lubisz, albo (zwłaszcza na początku) po prostu taki, który łatwo zauważyć. Następnie przez cały dzień zwracaj uwagę na obiekty będące właśnie w tym kolorze, staraj się przyglądać im na tyle długo, by zaobserwować jak najwięcej ich charakterystyk. Możesz się przy tym posiłkować wskazówkami do ćwiczenia pierwszego (Koncentracja na obiekcie).

4. Obserwacja myśli

To ćwiczenie rozwija naszą samoświadomość, pomaga lepiej poznać swój umysł i myśli, a jego regularne powtarzanie ułatwia skuteczne radzenie sobie ze stresem czy przykrymi, uporczywymi myślami i skupienie się na bieżącej czynności (np. na pracy). Przyjmij wygodną pozycję, w której będziesz w stanie bez trudu wytrzymać 5 minut. Ważne jest, żeby twoje stopy w całości opierały się o podłoże (np. podłogę). Nie zamykaj oczu, oddychaj normalnie, swobodnie. Nie staraj się myśleć o niczym konkretnym ani na niczym skupiać

swojej uwagi – poza swoimi myślami. Pozwól swoim myślom płynąć swobodnie i jedynie obserwuj, jak wyłaniają się one z twojego umysłu, płyną spokojnie lub kłębią się pod jego powierzchnią, a następnie odpływają, ustępując kolejnym. Nie próbuj ich zatrzymywać ani odpychać, powstrzymaj się od oceniania. Jeśli tylko zaczniesz je oceniać albo w myślach krytykować to, jak radzisz sobie z ćwiczeniem („to jest za trudne”, „bez sensu, w ogóle mi nie idzie to całe mindfulness”), po prostu odnotuj ten fakt i wróć do przerwanej obserwacji.

5. Szczęśliwa chwila

To proste ćwiczenie pozwala głębiej i pełniej przeżyć moment radości, przyjemności czy szczęścia, nawet drobny i krótki. Kiedy spotka cię coś miłego albo poczujesz wobec kogoś wdzięczność, postaraj się skupić całą swoją uwagę właśnie na tej chwili. Skoncentruj uwagę na wszystkim tym, co dobre – na swoim samopoczuciu, na uczuciu radości czy wdzięczności, na myśli o tym, że ktoś cię lubi i chciał sprawić ci przyjemność, albo że to ty sam(a) byłeś/-aś w stanie dokonać tego, co teraz napawa cię radością i dumą. Postaraj się zapamiętać różne szczegóły dotyczące tej sytuacji – swoje emocje, to, jaka jest pogoda, co i kto cię otacza, jak wygląda otoczenie. Później wróć kilka razy myślami do tej sytuacji, spróbuj sobie ją jak najdokładniej przypomnieć i raz jeszcze poczuć te emocje.

6. Słyszenie

Wybierz ze swojej muzycznej kolekcji coś nowego, czego jeszcze nie słuchałeś, ewentualnie poszukaj czegoś, co słuchasz rzadko. Jeśli możesz, użyj słuchawek, zamknij oczy. Nie myśl o gatunku muzyki, nie oceniaj wykonawcy, lecz pozwól zabrać się w podróż, którą poprowadzi dana melodia. Dopuść do siebie możliwość odkrywania niuansów tej melodii. Jeśli nie masz pod ręką żadnej płyty z muzyką, ani dostępu do internetu, spróbuj wsłuchać się w dźwięki otoczenia i wyłapać te przyjemne.

źródło: *Głos Pedagogiczny* styczeń 2018 (95)