

Mindfulness ma tę przewagę nad innymi technikami relaksacji, że nie wymaga żadnego przygotowania, nawet odosobnionego miejsca, bo można ją wykonywać w całkowicie dowolnym miejscu oraz w dowolnie określonym przedziale czasowym – medytacja może trwać równie dobrze dwadzieścia minut, co dwie minuty.



Ideą medytacji Mindfulness jest poświęcenie pełnej uwagi jednemu fragmentowi rzeczywistości. To może być dowolna rzecz: jakiś przedmiot w Twoim otoczeniu, słowo, obraz, muzyka, to, jak idziesz, siedzisz, oddychasz, cokolwiek. Chodzi o to, żeby przez dłuższą chwilę poświęcić się kontemplacji tylko tej rzeczywistości.

Zanim przejdziemy do przykładowej sesji, wykonajmy mały eksperyment: zamknij oczy i skup się na słuchaniu. Naprawdę wsłuchaj się w swoje otoczenie. Zarejestruj to, ile dźwięków słyszysz. Czy jesteś w stanie wszystkie zidentyfikować? Czy wiesz skąd pochodzą? Czy je wszystkie znasz? Czy niektóre są dla Ciebie nowe? Czy to nie przyjemne – tak po prostu siedzieć i słuchać?



Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Sesja relaksacji

Mindfulness

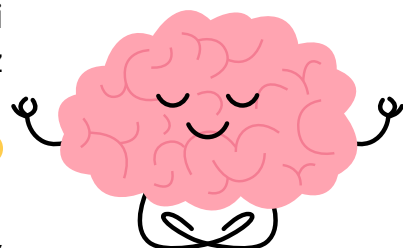
Znajdź sobie miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Nie musisz być sam, ważne żeby nikt Cię nie zagadywał. Wybierz sobie fragment rzeczywistości, który chcesz kontemplować.

Dla przykładu – niech to będzie drzewo.

- Uruchom zmysł wzroku: Obejrzyj to drzewo bardzo dokładnie. Czy jest wysokie/ niskie? Smukłe/ krępe? Jakie ma liście: kolor/ kształt/ grubość? Czy liście są zniszczone? Czy jest ich dużo czy mało? Czy to drzewo ma długie gałęzie czy krótkie? Giętkie czy kruche? Czy ma kwiaty/ owoce szyszki/ orzechy/ igły? Jakie są te kwiaty? Jaki mają kolor/ kształt/ fakturę? Jakie są owoce, jaki mają kolor/ kształt/ fakturę / wielkość? Jakie są szyszki/orzechy/igły? Jaka jest kora tego drzewa? Jaki ma kolor/ fakturę? Czy na drzewie są jakieś gniazda/ dziuple? Jakie zwierzęta tam mieszkają?
- Uruchom zmysł dotyku: Podejdź do drzewa, dotknij go: jaka jest w dotyku kora, gałęzie, liście, kwiaty, owoce?
- Uruchom zmysł węchu: Powąchaj drzewo: jak pachną kora, gałęzie, liście, kwiaty, owoce, szyszki?
- Uruchom zmysł smaku: Posmakuj owoców lub spróbuj sobie wyobrazić ich smak.
- Uruchom zmysł słuchu: Zamknij oczy i posłuchaj drzewa. Słyszysz jak szeleszczą liście? Jak wyginają się konary? Jak gałęzie stukają o siebie? Jak śpiewają ptaki? Jak liście/kwiaty/owoce/ szyszki spadają na ziemię?
- Zakończ medytację, kiedy uznasz, że już nic więcej w danym temacie Cię nie interesuje.
- Daj sobie chwilę na powrót do rzeczywistości. Naciesz się stanem relaksu i oderwania.

Co zrobić po sesji relaksacji?

- Po sesji relaksacji daj sobie chwilę. Naciesz się stanem głębokiego relaksu, w którym jesteś. Poczuj jak swobodne i lekkie jest teraz Twoje ciało, jaki spokojny masz oddech. Połóż lub posiedź chwilę zanim otworzysz oczy.
- Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy... i pogratuluj sobie 😊 Zrobiłeś właśnie dla siebie coś fantastycznego!
- Teraz wstań powoli, żeby nie zakręciło Ci się w głowie i pomyśl, że po jutrzejszej sesji relaksacji będziesz czuł się jeszcze lepiej 😊



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Jak rozpocząć regularne treningi relaksacji?

Relaksacja to umiejętność, a umiejętności należy ćwiczyć, trenować, dlatego mówimy o treningach relaksacji.

Jak możesz sobie pomóc

Jak to robić?

1. Ćwicz codziennie. Wyznacz sobie stały czas na relaksację, żebyś zawsze wiedział, że o tej porze przypada trening. Nie zawsze łatwo jest wygospodarować tych 20 minut w ciągu dnia, żeby nikt nam nie przeszkadzał, to fakt. Ale opisałam powyżej różne metody relaksacji – w tym takie, które można wykonać niemalże wszędzie i w dowolnych warunkach (kontrola oddechu, czy medytacja Mindfulness).
2. Nie trenuj kiedy jesteś silnie pobudzony (zestresowany, zdenerwowany, smutny). Silne uczucia uniemożliwią głęboką relaksację. Spróbuj najpierw się uspokoić, opanować emocje (pomoże w tym kontrola oddechu), dopiero później przystąp do treningu.
3. Nie trenuj kiedy jesteś śpiący. Te techniki naprawdę rozluźniają i wyciszają i zdarza się, że trenujący zasypiają w trakcie ćwiczenia. A przecież nie o to nam chodzi 😊
4. Spodziewaj się sukcesów i porażek. Jak w każdej nauce nowej umiejętności – rzadko wychodzi od razu, a często nam się odechciewa. To zupełnie naturalne. Ważne, żebyś jednak wracał do relaksacji. Niewiele jest w życiu rzeczy, które przy tak małym wysiłku, dają tak duże efekty – fizyczne (zmniejszone napięcie mięśniowe, zmniejszone chroniczne bóle mięśni, obniżone tętno i ciśnienie krwi, mniejsze zmęczenie), psychiczne (lepszą koncentrację i nastrój) i społeczne (lepszy nastrój przekłada się na bardziej jakościowe relacje z innymi ludźmi).
5. Wykorzystuj aplikacje, programy, nagrania audio i wideo, które pomagają nie tylko utrzymać regularność ćwiczeń, ale też wspomagają i urozmaicają same sesje treningowe.

Domowa relaksacja

Każda z powyżej opisanych metod relaksacji jest odpowiednia do samodzielnego stosowania w domu. Jednak, jeżeli czujesz, że nawet te techniki Cię przytłaczają – możesz spróbować innych relaksujących działań w domowym zaciszu, na przykład:

- wizualizacja – wyobrażanie sobie spokojnych, odprężających miejsc,
- relaksacja przy muzyce – wsłuchiwanie się lub nawet poruszanie się do spokojnej muzyki,
- joga – początkujący mogą skorzystać z darmowych instruktaży dostępnych na portalu YouTube,
- medytacja – przewodnik po medytacji dla początkujących



W ramach projektu „Wsparcie i wzmocnienie opiekunów nieformalnych – program przeciwdziałania wypaleniu opiekunów”

Warsztaty współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.