

Chwila spokoju w czasach zarazy - sesja III

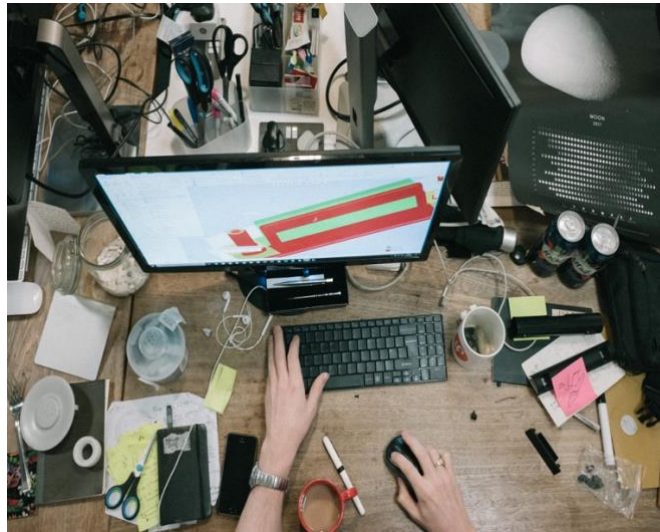
Wybuch pandemii zmienił sytuację wszystkich. Praca w domu często jednak nie jest mniej stresująca i trudna niż regularna praca wcześniej.

W stresie jesteśmy niespokojni.

Umysł szaleje, głowa jest pełna myśli a ciało staje się bardziej napięte.

Praktyki osadzania uwagi w ciele są podstawą uważności, gruntują nas, przenoszą środek ciężkości z głowy niżej, pomagają złapać chwilę równowagi i się uspokoić. Zauważanie sygnałów z ciała pozwala wzmocnić spokój.

Ciało jest dla nas zawsze do dyspozycji, w nim dosłownie płynie życie, a wrażenia zmieniają się z chwili na chwilę.

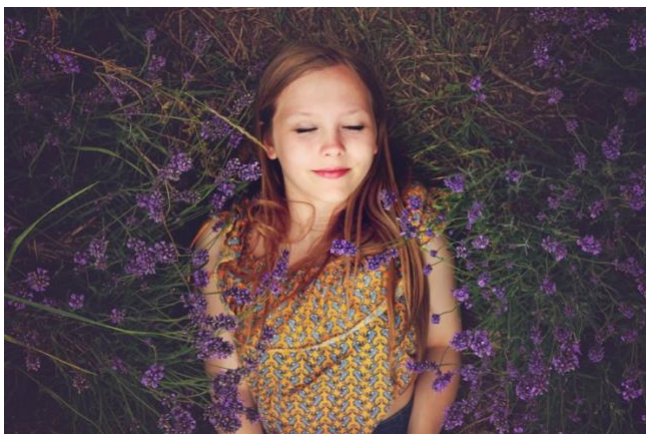


Możesz zastosować tę praktykę w wersji pełnej na leżąc, powoli przesuwać uwagę z jednej części ciała na drugą przez około 30 minut. Możesz wybrać też pozycję siedzącą lub zrobić przegląd wrażeń w ciele na stojąco przez kilka minut. Polecamy spróbowanie praktyki w wersji pełnej tj. 20-30 minut na leżąc.

Zwracamy uwagę na ciało z postawą otwartości i życzliwości. Nie musisz niczego zmieniać ani osiągać. W tej praktyce wystarczy zauważanie tego, co jest. Dobra wiadomość jest taka, że nie można tej praktyki zrobić źle. 😊

Praktyka doświadczanie wrażeń bez próby ich zmieniania jest prosta, ale niełatwa w realizacji. Prędzej czy później odpływamy w myśli. Pamiętaj, że to nie jest błąd.

Umysł jest wędrowcem, trudno utrzymać go w jednym miejscu i nie da się tego w żadnym razie zrobić na siłę. Możemy jednak ćwiczyć zauważanie, gdzie w danej chwili jest nasza uwaga i ponownie kierować ją na ciało. Trening zauważania, kiedy tracimy kontakt z ciałem i przywracania uwagi łagodnie, acz konsekwentnie, do tego, co odczuwamy jest wzmocnieniem mięśnia uważności. Ciało jest zawsze z nami, możemy je postrzegać jako dom naszego umysłu. Badając wrażenia w ciele powracamy do domu, gdzie jest bezpiecznie i spokojnie. W trakcie tej praktyki możesz zaprosić ciało do rozluźnienia. Rozluźnienie nie jest celem tego treningu, lecz pomaga w odbieraniu pełni fizycznych wrażeń.



Praktyka osadzania uwagi w ciele

Położ się wygodnie, poczuj jak ciało się rozciąga, rozluźnia i staje się ciężkie. Możesz także wygodnie siedzieć. Cokolwiek w konkretnym obszarze ciała zauważysz, jest właśnie tym, o co chodzi w tej praktyce. W niektórych miejscach nie będzie żadnych odczuć, to jest zupełnie naturalne. Nie musisz się tym martwić ani starać się wywołać jakiegoś odczucia. Uwaga może kierowana w dany obszar z ciekawością, lekko go muskając.



Kiedy czujesz ciało, stajesz się też świadomy uczuć. Wrażenia i uczucia mogą być impulsem do myślenia np. analizy dlaczego tak a nie inaczej się właśnie czujesz, co oznacza to napięcie w kolanie czy barku. Jeśli możliwe, nie angażuj się przez te kilkanaście minut w myślenie, szukanie przyczyn czy przewidywanie, nadawania znaczenia czy przewidywania, co dalej może z tego wynikać. Po prostu bądź jedynie czułym obserwatorem.

Kiedy zaczynasz obejmij uwagą całe ciało i poczuj jego kształt i ciężar. Pozwól, aby mięśnie się rozluźniły. Przekaż swojemu ciału, że teraz nie ma nic do zrobienia, nie musi nigdzie iść, ani o nic dbać. Niech ciało rozgości się na miejscu, w którym jesteś.

Poczuj, jak ciało oddycha.

Z kolejnym oddechem przesunij uwagę do dużych palców w lewej i prawej stopie i uświadom sobie, jakie odczucia tam się pojawiają? Dotyk ubrania, temperatura, sygnały z wnętrza palców jak mikroruchy czy mrowienie. A może coś innego? Zbadaj.

Dalej obejmij uwagą kolejno resztę palców, całe stopy. Łydki, kolana, uda i biodra. Następnie badaj dolny brzuch, organy wewnętrzne, górny brzuch, klatkę piersiową i okolice serca. Dalej przejdź na tył ciała - poczuj lędźwie a następnie krąg po kręgu przesuwaj uwagę wzdłuż kręgosłupa. Poczuj też plecy środkowe i następnie obszar łopatek. Przejdź dalej do poczucia dłoni – odczucia w dużych palcach i dalej palec jeden po drugim, przedramiona i ramiona.



Na koniec przeglądu ciała zauważ wrażenia z karku i szyi, dolnej szczęki, poczuj usta i jamę ustną, poczuj policzki i uszy, oczy, czoło i całą głowę. Zakończ odczuwaniem całego oddychającego ciała. Co zauważasz, gdy obejmujesz je uwagą jako całość?

Zanim zaczniesz działać możesz sobie podziękować za czas spędzony przy sobie i dla siebie. Oby wszystko, co dobre z tej praktyki mogło wspierać cię przez resztę dnia, oby mogło przynieść choćby odrobinę dobra także dla innych wokoło ciebie. 😊

Z życzeniami owocnej praktyki
Zespół Fundacji EduMind by Smartt
Uważność w Edukacji
Marzec 2020

