

## (S)POKÓJ NAUCZYCIELSKI - PRAKTYKI UWAŻNOŚCI JAK ZACZAĆ PRAKTYKOWAĆ UWAŻNOŚĆ?

Ewa Orłowska

Jeśli możesz, weź udział w kursie uważności prowadzonym przez certyfikowanego trenera lub trenerkę. Takie kursy regularnie prowadzi Fundacja EduMind.

Jeśli wcześniej chcesz wciągnąć się w temat, pewnie zaczniesz od czytania. Pamiętaj jednak, że w uważności wiedza to nie wszystko – najlepiej wypróbuj na własnej skórze, jak to działa.

Pracujesz w trudnym zawodzie. Zadbaj o siebie, zarządzaj stresem zamiast tracić energię na uciekanie przed nim. Uważność to obecność. Kiedy jesteśmy uważne i uważni, budzimy się i odczytujemy to, co ukazują nam zmysły. Obecność to potęga. Decydujemy się zauważać detale naszego doświadczenia bez próby oceniania czy zmieniania – to całe mnóstwo wolnej energii, która na co dzień odciąga nas od doświadczania tego, co jest.

Jak mówi Jon Kabat-Zinn, gdy się dokładnie przypatrzymy, znajdujemy w sobie więcej pozytywów niż negatywów.

Każde doświadczenie ma swoje warstwy. W centrum stoi bezpośrednie doświadczenie zmysłowe, na przykład smak czekolady w ustach. Jest ono otoczone emocjami i myślami, które powodują otwieranie się na to doświadczenie, zamykanie się na nie lub lekceważenie go. Weźmy na przykład jedzenie czekolady. Możemy odczuwać przyjemność z delektowania się nią. Pojawiają się też w nas myśli: może pozytywne (np. „To wspaniale, że mam czekoladę”), a może krytyczne i oceniające (np. „Nie powinnam/ nie powinienem sobie znów pozwalać na czekoladę. Mam słabą wolę”). Ta otoczka emocjonalno-mysłowa to co innego niż samo doświadczenie czekolady. Ono nie jest dobre ani złe, to gra wrażeń zmysłowych.

# PRAKTYKA

Uważność zaczyna się wtedy, gdy zauważamy samo bezpośrednie doświadczenie. Możesz zacząć od łapania momentów, w których kierujesz uwagę wprost na bieżące doświadczenie.

Spróbuj już teraz.

- **Świadomość teraz**

Poczuj swoje ciało teraz: zauważ wrażenia, jakie odbierasz, kiedy skierujesz uwagę na swoje stopy. Przez chwilę badaj odczucia ze stóp opartych na podłodze, z nóg opartych o krzesło, fotel lub poduszkę. Zwróć uwagę na odczucie nacisku w miejscach, które dają ciału oparcie. Czy tam, gdzie ciało styka się z krzesłem, odczuwasz twardość, czy miękkość? Obejmij uwagę inne części ciała. Czy możesz wyczuć różnicę w temperaturze pomiędzy różnymi częściami ciała? A w miejscach, gdzie stykają się z powierzchnią podłogi, krzesła lub biurka? Czy odczuwasz swoje ciało jako małe, czy duże w porównaniu do krzesła, na którym siedzisz? Czy dostrzegasz teraz w swojej świadomości jakieś dźwięki? Jakie dźwięki odbierasz? Co jeszcze zauważasz w tym momencie?

Możesz powiedzieć sobie „uff” – nie musisz się starać, aby odczuwać coś innego niż to, co właśnie pojawiło się w Twojej świadomości.

Praktyka uważności to wybranie jakiegoś aspektu własnego doświadczenia i skierowanie na niego przyjaznego zainteresowania. Cokolwiek tam zauważamy – zauważamy.

- **Uważne stanie**

Zacznij od chwili stania i balansowania na dwóch nogach. Jakie odczucia zauważasz w stopach, gdy trzymają równowagę? Badaj przez chwilę odczucia w stopach, a następnie wyżej – w łydkach i całych nogach. Sprawdź, co się dzieje, gdy wychylasz się mocniej w jedną stronę i dochodzisz do granicy równowagi. Co się zmienia w ciele? Jak reagują inne części ciała, oddech? Jak to jest być blisko granicy utraty równowagi, a jak być w równowadze? Co jeszcze zauważasz w emocjach, myślach? Zakończ, poczuj przez chwilę całe ciało.

# PRAKTYKA

Akceptacja to zauważanie tego, co jest teraz. To także dostrzeganie zmian i pozostawanie w zaciekawieniu z łagodną uwagą wolną od oceny i oczekiwań. To wchodzenie z otwartością w kolejny moment, zaznajamianie się ze zmianą i puszczanie oczekiwań. Możemy to zrobić, gdy znamy swoje nawyki myślowe, np. wiemy, że łatwo popadamy w samokrytykę lub obwiniamy kogoś. Każde z nas ma swój styl. A jaki jest Twój?

- **Zaskakujące zmiany**

Ustaw się jak w poprzednim ćwiczeniu, a następnie stań na jednej nodze. Balansuj. Może to być dla Ciebie łatwe lub trudne. Jeśli Twoim zdaniem ćwiczenie jest zbyt łatwe, możesz oprzeć uniesioną stopę podeszwą na drugiej nodze, w okolicy kolana lub wyżej. Obserwuj wrażenia w ciele oraz momenty, gdy tracisz równowagę. Czy pojawiają się jakieś emocje? Może niezadowolenie, a może złość albo rozbawienie? Jak jest u Ciebie? Czy zauważasz jakieś myśli (np. „Nie umiem tego”, „To zbyt trudne”, „Jestem w to słaby/dobra...”)? Przez chwilę stój w ten sposób i obserwuj myśli. Dostrzeż też impulsy do zrobienia czegoś w inny sposób (łatwiejszy lub trudniejszy) i do zakończenia. Bądź jak małe dziecko, które uczy się chodzić, upada i znowu wstaje, całkowicie pochłonięte tym, co teraz, bez martwienia się tym, co było, i bez fantazjowania, że wie, co będzie.

Zakończ. Poczuj, jak stoisz. Czy zauważasz jakieś tendencje, nawyki myślowe i emocjonalne? Jakie? Powtórz to ćwiczenie co kilka dni. Otwieraj się na próby i utrzymywanie uwagi na odczuciach w ciele zamiast angażować ją w emocje i myśli.

Mamy też wzorce w ciele, napięcia w głowie, ramionach, karku, brzuchu czy w dole kręgosłupa. Kiedy nie jesteśmy ich świadomi i świadome, nie dbamy o nie. W rezultacie powstaje sztywność i ból. Uważność pozwala dostrzec, gdzie pojawia się napięcie, i odpowiedzieć we właściwy sposób. Co dzieje się w Twoim ciele, gdy masz zły dzień?

Oddech może nam pomóc skontaktować się z autonomicznym systemem nerwowym i poprowadzić do uspokojenia. Pomocne jest wydłużanie wydechu.

# PRAKTYKA

- **Oddechy 7/11**

Zacznij od wygodnego usadowienia się z prostymi plecami (pozwalają na kontakt z intencją bycia uważnym lub uważną) i miękkim brzuchem, aby móc wygodnie oddychać i czuć swoje ciało w trakcie oddechu. Zauważ, gdzie najwyraźniej czujesz oddech, i pozwól, aby właśnie tam spoczęła Twoja uwaga. Teraz zacznij nieco regulować oddech, tak aby wydech był dłuższy od wdechu. Pomocne może być liczenie: przy wdechu licz w myśli do siedmiu, przy wydechu – do jedenastu. Kontynuuj przez kilka minut. Gdy uwaga się rozprasza i zajmuje się jakimiś sprawami, wróć do odczuć oddechu i liczenia w myśli. Trzymaj rytm.

## **Kilka technik uważności na trudny dzień**

- Jesteś w stresie? Zadaż sobie pytanie, co Cię stresuje i czy to zależy od Ciebie. Jeśli tak, zmień coś. Jeśli nie, oddychaj, wydłużając wydechy techniką 7/11.
- Jeśli jest Ci trudno – zwolnij. Może zrezygnujesz z jakiegoś zadania, które nie jest dziś nieodzowne?
- Zadbaj o jakiś przyjazny gest dla siebie. Może to być chwila medytacji z oddechem albo zauważanie wokół siebie tego, co jest ładne.
- Pomyśl, czy możesz wykonać jakiś życzliwy gest wobec innej osoby (choćby dobra myśl, ciepłe spojrzenie albo uśmiech). Może tamta osoba też ma trudny dzień i właśnie tego jej potrzeba? Jak się czujesz, gdy szukasz okazji, aby okazać komuś życzliwość? A jak, gdy to robisz? Czy są jakieś konkretne miejsca w ciele, które reagują w połączeniu z emocjami? Jakie emocje odczuwasz? Jakie pojawiają się myśli?
- Zatrzymaj się na chwilę i poczuj swoje ciało. Przeciągnij się we wszystkie strony, aby zająć ciałem jak najwięcej miejsca. Podnieś głowę i wyprostuj plecy. Na koniec weź trzy głębokie oddechy. Jeśli masz mało energii, wykonaj kilka ćwiczeń na pobudzenie.

# PRAKTYKA

- **Ćwiczenia na pobudzenie energii**

## Mokry pies

Stań i wyobraź sobie, że jesteś jak pies, który wyszedł z wody. Strząśnij dokładnie całą wodę.

## Strząsanie dłoni

Na stojąco lub siedząco wyciągnij dłonie przed siebie. Łokcie miej lekko zgięte, nadgarstki miękkie. Zaczynij lekko i rytmicznie potrząsać dłońmi, popatrz, jak tańczą w powietrzu. Zamknij na chwilę oczy. Poczuj dłonie wędrujące przez przestrzeń i nieco przyspiesz. Oczy możesz mieć otwarte lub zamknięte. Potrząsaj dłońmi coraz szybciej. Policz do dziesięciu i utrzymuj przez ten czas najwyższe tempo, na jakie teraz stać Twoje ciało. Zatrzymaj się, puść luźno ręce. Czuj ciało w tych miejscach, gdzie jest najwięcej wrażeń. Po chwili skup się na tych, w których wrażeń jest najmniej.

- **Ćwiczenia na wytracenie energii**

## Szybki marsz

Wyjdź na zewnątrz. Stań, poczuj ciało i zacznij szybko iść. Niech w ten marsz będzie zaangażowane całe ciało – idź jak najszybciej, wymachuj rękami, stawiaj duże kroki. Nie biegnij, lecz idź i czuj siebie od wewnątrz. Jeszcze szybciej. Po kilku minutach powoli zacznij zwalniać. Ponownie przyspiesz i jeszcze raz zwolnij, aż do zatrzymania. Czujesz swoje ciało? Na jaki ruch ma ochotę?

## Oczy i uszy

Stojąc lub siedząc, zacznij od intensywnego zacierania dłoni jedna o drugą. Po chwili możesz przyłożyć wnętrza ciepłych dłoni do oczu i zrobić delikatny masaż. Wczuj się w dawanie i branie dotyku. Jeszcze raz zatrzymaj dłonie i przyłóż je – ciepłe – do uszu. Łagodnie przytul i dotykaj swoją twarz. Powtórz, ile razy masz ochotę.

# PRAKTYKA

- **Kilka technik uważności na dobry dzień**

## **Inaczej i z ciekawością**

Może zrobisz dzisiaj coś inaczej niż zwykle, na przykład pojedziesz do pracy inną drogą? Jak możesz pójść za swoją ciekawością?

## **Uważny kęs**

Przygotuj sobie do jedzenia coś, co sprawia Ci autentyczną przyjemność. Może będzie to gałka lodów lub jakaś przekąska? Przygotuj się do delektowania tym jedzeniem. Znajdź wygodne miejsce i moment, w którym nikt nie przeszkodzi Ci przez jakieś dziesięć minut. Może dołączysz jeszcze muzykę, oświetlenie lub miły zapach? Kiedy wszystko jest gotowe, popatrz i powąchaj, co masz przed sobą. Jakie to uczucie? Powoli zbliż kęs do ust. Czujesz, jak reagują usta i cała jama ustna? Poczuj pierwsze dotknięcie – kontakt języka i podniebienia z jedzeniem. Jakie smaki odczuwasz? Jakie jest to jedzenie w dotyku? Zaczniij jeść. Zwalniaj, zatrzymuj się co jakiś czas, delektuj się tą chwilą. Na koniec: jakie to uczucie, kiedy jedzenie wypełnia Twoje wnętrze? Może chcesz sobie podziękować za taki życzliwy gest wobec siebie?

## **Przyjemność**

Zauważ moment, w którym odczuwasz przyjemność. Wspomnij, jak było dzisiaj. Może była to chwila, gdy wschodziło słońce albo kiedy podbiegł do Ciebie pies? Przypomnij sobie dokładnie, co się działo, kto tam był i jak się czułaś lub czułeś. Delektuj się tym, co odczuwasz, przez kilka oddechów. Może następnym razem uda Ci się bardziej świadomie odczuwać przyjemność, kiedy to będzie się działo?

## **Oddech i spokój**

Usiądź wygodnie, aby w skupieniu pooddychać. Oddychamy cały czas, ale wiele razy błędzimy przy tym w myślach. Oddech jest zawsze przy Tobie. Potraktuj to jako zaproszenie, aby uwaga była w ciele, aby można było chwilę odpocząć i odnaleźć spokój. Zauważ, czy pozwalasz sobie na swoje naturalne tempo. Pozwól sobie niczego nie poprawiać i nie regulować. Zauważ, gdzie czujesz oddech. A teraz – utrzymując tam uwagę – skieruj się ku oddechowi. Niech będzie w centrum świadomości.

# PRAKTYKA

mości. Jakie odczucia mu towarzyszą? Co dostrzegasz w ciele? Zwróć uwagę na odczucia przy wdechu i wydechu, napinaniu i rozluźnianiu. A teraz zauważ także chwile, kiedy nie dzieje się nic – przecinki, czyli momenty, w których zmienia się kierunek przepływu powietrza. To jest moment spokoju. Spokój masz zawsze ze sobą, nawet jeśli jest bardzo krótki. Czujesz to? Z czasem dostrzeżesz, że możesz czuć go wyraźniej, że chwile spokoju się wydłużają.



Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Krople Uważności to projekt realizowany przez Fundację Szkoła z Klasą we współpracy z Fundacją Edumind Uważność w Edukacji dzięki finansowaniu AstraZeneca Young Health Programme.

Organizator:



Partner:



Finansowanie:

