



STREFA INSPIRACJI

Materiały dodatkowe do filmu

**Uwaga, uwaga! Czyli, jak kształtować
świadome techniki uważności.**



Proste ćwiczenia uważności

Uważność, znana też pod angielską nazwą mindfulness, to bardzo prosta i zarazem trudna technika pełnego skupienia na tu i teraz. Prosta, bo zakłada po prostu uważne i świadome ukorzenie w rzeczywistości. Trudna, bo jak pokazują badania naukowców z Harvardu, przez prawie 47% czasu nie jesteśmy tu i teraz, a błądzimy myślami po osi czasu. To martwiąc się tym, co będzie w przyszłości. To żałując tego, co za nami. W rezultacie tracimy TO konkretne doświadczenie, które przed nami.

Całkowita uważność być może jest nieosiągalna, ale nawet częściowa, wzmocniana i praktykowana, może dać świetne efekty.

Uważność możesz ćwiczyć sam/a. Mogą też ćwiczyć Twoi uczniowie. Eksperymenty w amerykańskich i fińskich szkołach pokazały, że nawet kilkanaście minut dziennie na praktykę uważności przekłada się u uczniów na lepsze wyniki w nauce, mniejszą agresję i większe skupienie.

Zanim jednak zaczniesz propagować uważność u swoich uczniów, warto przetestować ją na sobie. Zapoznaj się z kilkoma technikami, od których możesz zacząć swoją przygodę z uważnością.

Uważne oddychanie

To chyba najprostsze możliwe ćwiczenie. Po prostu w pełni koncentruj się na wdechu i na wydechu. Obserwuj w spokoju, jak powietrze powoli wsącza się w Twoje nozdrza. Jak wypełnia Twoje płuca. Koncentruj się na tym, jak pięknie i płynnie porusza się przepona. Potem w skupieniu i z ciekawością obserwuj, jako powietrze wychodzi z Ciebie. Możesz ćwiczyć na stojąco lub siedząco. Bądź swoim oddechem.

Uważne chodzenie

Chodzenie jest czynnością tak automatyczną, że niewiele osób zwraca uwagę na to, jaki to fantastyczny proces! Zaobserwuj, jakie to niesamowite, że Twoje ciało jest tak doskonale skonstruowane i skoordynowane. Stopa powoli przetacza się po podłożu, mięśnie, ścięgna i kości idealnie ze sobą współpracują. Moją ulubioną wersją tego ćwiczenia jest chodzenie wiosną i latem boso po trawie

albo piasku. Tak, by naprawdę uważnie przeżywać każdy krok i „negocjować” stopą z terenem.

Uważne parzenie i picie herbaty

Uważność można ćwiczyć nad kubkiem z ulubioną herbatą lub kawą – to bardzo przyjemne zadanie. Możesz zauważyć, jak różni się doświadczenie popijania herbaty w biegu, podczas pracy, od spokojnego delektowania się nią wtedy, gdy zrobisz sobie przerwę. Zwróć uwagę na to, jak wiele zmysłów angażuje taki rytuał. Smak – oczywiście. Ale i zapach, po którym oceniamy herbatę przed spróbowaniem albo ten charakterystyczny dla świeżo zmielonej kawy, pozostający w pomieszczeniu przez kilkanaście minut po zaparzeniu. Dotyk – przyjemne ciepło kubka albo bolesne pieczenie w język, kiedy napijemy się zbyt szybko. Wzrok, bo odcień napoju zmienia się w zależności od koloru wnętrza kubka. Wreszcie słuch – kawiarniany brzęk naczyń, przyjemny szum strugi gorącej wody nalewanej z czajnika do stopniowo zapełniającego się naczynia.



Uważne ścielenie łóżka

To moje ulubione poranne ćwiczenie. Polega po prostu na pełnym oddaniu się tej czynności. Precyzyjne i uważne ścielenie łóżka dobrze ukorzenia na cały dzień.

Uważna rozmowa

Taka, w której tylko słuchasz albo tylko mówisz. To pierwsze jest zresztą o wiele trudniejsze. Niby słuchamy, a i tak w naszej głowie pojawiają się dodatkowe myśli. Sztuką prawdziwą jest w pełni skoncentrować się na drugiej osobie. Wtedy nie będziemy się musieli „szkolić” z tego, jak okazywać zainteresowanie. Bo po prostu będziemy zaciekawieni.

To tylko początek – z czasem sam/a znajdziesz mnóstwo nowych sposobów na uważne istnienie. Takie, które zakłada zachwyt nad światem i polega na zmysłowym i głębokim jego dostrzeganiu. Zredukujesz stres, poprawisz koncentrację. Tego samego zresztą warto uczyć dzieci i młodzież.

Poniżej znajdziesz kilka propozycji na ćwiczenia dla dzieci i młodzieży. To tylko inspiracje. Pamiętaj, by rozwijać je o własne pomysły.

Uważny zapach

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu albo wanilii. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę.

Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszeniu niepokoju.

Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbujmy zrobić z dziećmi klasyczne ćwiczenie mindfulness: dzieci z zamkniętymi oczami smakują rodzynekę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.

Uważne obserwacje

Wybierzcie jakiś codzienny przedmiot. Coś zwykłego i po prostu poddajcie go bardzo uważnej obserwacji. Niespiesznie badajcie każdy kształt, każdą krawędź. Może to być na przykład uważne obserwowanie... rodzynek, kasownika czy rośliny.

Uważne dotykanie

Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku.

To ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się one pozostawać w chwili obecnej.

Podczas zmywania naczyń powinniśmy być tylko zmywaniem naczyń. (...) Kiedy zmywamy i myślimy o herbacie, która na nas czeka – to śpieszymy się, żeby sprzątnąć naczynia tak, jakby nam przeszkadzały. Wtedy nie można powiedzieć, że zmywamy

dla zmywania. (...) Jeśli nie umiemy zmywać naczyń, to wszystko wskazuje na to, że nie będziemy również umieli pić herbaty. Podczas picia będziemy myśleli o innych rzeczach, ledwie zdając sobie sprawę, że trzymamy w rękach filiżankę. W ten sposób będziemy wsysani w przyszłość, niezdolni do prawdziwego przeżycia nawet jednej minuty.

– Thich Nhat Hanh, *Cud uważności*

Piotr Bucki

– architekt, który zamiast budynków projektuje kompetencje. Aktor, który zamiast sceny woli sale wykładowe. Psycholog, który wiedzę wykorzystuje w praktyce, pomagając ludziom doskonalić kompetencje.





Więcej inspiracji na

www.nowaera.pl/strefainspiracji

