

Ćwiczenie:

Uważność zaczyna się od oddechu, czyli – jak możesz odkryć siebie tu i teraz?



Zauważ, że twój oddech jest wyjątkowy. Poprzez zwrócenie swojej uwagi na akt oddychania jesteś obecny w tym konkretnym momencie. Nie wczoraj, nie jutro, ale dokładnie tu i teraz. I o ten moment chodzi. Twój oddech nigdy o tobie nie zapomni. Jak długo ty żyjesz, tak długo on jest. Teraz też. Poczuj to. Z oddechu możesz bardzo dużo wyczytać. Dzięki niemu wiesz na przykład, czy jesteś zdenerwowany, spokojny czy rozbawiony. Czy mocno wypuszczasz oddech, czy go wstrzymujesz, czy też pozwalasz mu wolno płynąć. Podczas obserwacji oddechu stajesz się bardziej świadomy swojego wewnętrznego świata. Zauważasz dużo więcej z TU i TERAZ. I zaczynasz uczyć się koncentracji i relaksacji. Jeśli chcesz dowiedzieć się jak oddech może ci pomóc uspokoić się w trudnych sytuacjach, posłuchaj historii Sary:

„Dziewięcioletnia Sara wyjechała ze swoją rodziną na camping. Podczas wycieczki rowerowej, na którą pojechała ze swoim bratem w poszukiwaniu królików i jelenków, przytrafił jej się wypadek. Bardzo niefortunnie upadła kolanem na zardzewiałą siatkę. Rozcięcie na kolanie sięgało do kości. Rozdzierające krzyki przywołały mamę Sary. Intuicyjnie wiedziała, że stało się coś bardzo złego. Znalazła Sarę śmiertelnie bladą i przerażoną z wielkimi oczami wlepionymi w otwartą ranę. Bardzo się przestraszyła, usiadła obok dziewczynki i zaczęła do niej mówić delikatnie głaszcząc ją po plecach. Pomału Sara zaczęła się rozluźniać. Podczas, gdy jej tata dzwonił po karetkę, mama Sary została przy córce, uspokajając ją: Wiem, że bardzo się wystraszyłaś kochanie. Wygląda to przerażająco, dlatego cały czas ze mną rozmawiaj. Jak się teraz czujesz? Sara odpowiedziała: Chyba zwymiotuję, jest mi niedobrze i bardzo się boję! Znowu zaczęła się trząść. Czego się najbardziej boisz, pytała mama. Boję się szpitala, że będę musiała dostać zastrzyki i że będą mnie operować! Tak – odpowiedziała mama – na razie nie wiemy, co się wydarzy, ale przy tym, czego się boisz, zawsze pomaga jedna rzecz: oddech. Skup się na tym: wdech i wydech. To cię uspokoi i się rozluźnisz, to będzie mniej boleć. To pomaga. Przyjechała karetka na sygnale. Sanitariusze wnieśli Sarę na noszach. Po kilku godzinach była z powrotem na campingu, z dużym, białym bandażem na kolanie. Otoczył ją tłum dzieci. Miała co opowiadać. Musieli jej założyć dziesięć szwów. Dzieci pytały czy bardzo się bała i czy bardzo

bolało. Opowiadała: Pewnie, że się bałam, ale moja mama była ze mną i cały czas mi mówiła żebym oddychała. To pomogło. Zastrzyki i zakładanie szwów bardzo bolały, ale była bardzo dzielna i zadziwiająco spokojna.”

Czy możesz uspokoić się samym oddechem?



Skupienie się na oddechu zawsze pomaga. Dzieciom, rodzicom, babciom i dziadkom. To jest pierwszy i najważniejszy krok do tego, żeby świadomie reagować na stresujące czy ciężkie sytuacje: zatrzymać się i skupić na oddychaniu. W pełni świadomie wziąć kilka głębokich oddechów. W chwilach gdy czujesz, że potrzebujesz się uspokoić, możesz dopomóc sobie tym ćwiczeniem, które znajdziesz na stronie <https://cojanato.pl/download/03-skupienie-oddechu/> pod tytułem „Skupienie na oddechu”. Najlepiej robić je przy różnych okazjach jak najczęściej.

Proponuję włączyć ćwiczenie i wsłuchaj się aby uspokoić pojawiające się w Tobie uczucia –

Powodzenia 😊

Opracowała: psycholog – mgr Anna Maciejczuk

Na podstawie: E. Snel „Uważność i spokój żabki”, CoJaNaTo 2010.