



## Uważne i świadome oddychanie. Wprowadzenie i medytacja prowadzona.

Dzień dobry, dobry wieczór tu Lidia Krotoszyńska z audycją "Wychodząc z życiowych zakrętów". Dziś podcast i medytacja o tym, czym jest i na czym polega uważne i świadome oddychanie.

Skupimy się na uważnym oddychaniu, ponieważ jest ono najprostszym i zawsze dostępnym rozwiązaniem w dowolnych okolicznościach życiowych, a w szczególności, kiedy jesteś na początku swojej drogi uważnego i świadomego życia.

Uważność jest powszechnie stosowaną, najlepiej przebadaną formą medytacji. Więcej informacji na temat uważności znajdziesz w podcaście "Czym jest i na czym polega uważność czyli mindfulness dla początkujących". Podlinkuję go dla Ciebie w opisie podcastu.

Umiejętność uważnego i świadomego oddychania możesz wykorzystać za każdym razem, gdy trudne odczucia przyciągają twoją uwagę. Po prostu na kilka chwil skupiaj się na swoim oddechu, a następnie wróć do wcześniejszych czynności.

Mam dla Ciebie kilka ważnych wskazówek i uwag do świadomego oddychania:

- Ćwiczenie świadomego i uważnego oddychania nie służy do zmiany sposobu oddychania ani do relaksacji (choć obu możesz doświadczyć przy okazji). Celem jest uświadomienie sobie oddechu i obserwowanie go celowo, w nieosodzający sposób, w chwili obecnej i z ciekawością.
- Zaczynaj od krótkich sesji np. 5 minutowych, wydłużając ten czas stopniowo, np. do 30 minut, oczywiście jeśli ta praktyka będzie ci odpowiadać.
- Na początek znajdź sobie wygodne miejsce, by usiąść.
- Zamknij oczy.
- Skieruj swoją świadomą uwagę na to, jak odczuwasz swoje ciało w miejscu w którym siedzisz. W miejscu styku ciała z podłożem. Przez kilka chwil badaj te doznania.
- Gdy uznasz, że możesz zacząć, skieruj swoją uwagę na oddech. Nie zmieniaj go, tylko obserwuj i zauważaj jak wdychasz powietrze przez nos i jak płynie ono w twoim ciele do płuc. Zauważ jak twój brzuch unosi się za każdy razem gdy wdychasz powietrze i jak opada, kiedy je wydychasz.
- Z ciekawością i otwartością obserwuj wszystko to, co wiąże się z twoim oddechem. Skieruj swoją uwagę na temperaturę wdychanego i wydychanego powietrza. A może zauważysz, jak różny dźwięk wyda wdychane i wydychane przez nos lub usta powietrze.

- Pamiętaj, bez względu na to czy oddychasz szybko, czy wolno, przez nos czy usta, płytko czy głęboko, po prostu pozwól swojemu ciału oddychać w naturalny dla niego sposób. Nie oceniaj i nie próbuj tego zmieniać.
- Zauważaj myśli, które się pojawiają i pozwalaj im być, łagodnie przekierowując swoją uwagę z powrotem do oddechu.

A teraz pozwolę tobie pooddychać uważnie, nie będę nic mówiła przez około minutę.

- Ćwicz świadome oddychanie przez kilka minut, minimum raz dziennie.
- A jeśli chcesz poszerzyć swoje techniki oddychania na moim kanale znajdziesz także technikę uważnego oddychania SOBER, składającą się z 5 kroków - jest podlinkowana w opisie tego podcastu

Zapraszam i zachęcam do praktyk. Z czasem wyczujesz, o co w tym chodzi. Na moim kanale znajdziesz kolejne kroki do praktyk uważności, w tym techniki powracania do chwili obecnej, a także medytacje na stres, zmęczenie, lęk oraz medytacje relaksujące.

I tym samym, kończymy dzisiejszy podcast/medytację “wychodząc z życiowych zakrętów”, a ja nazywam się Lidia Krotoszyńska i dziękuję Ci za uwagę. Jeśli podoba Ci się to co robię zachęcam do subskrybowania, bo wkrótce kolejne materiały, jak i do wsparcia kanału na Patronite, by było ich coraz więcej i coraz częściej.

Muzyka

Do poprawy jakości życia wiedzie wiele dróg. Ten materiał ma Ci pomóc w zmianie i tworzeniu przez Ciebie Twojego lepszego życia. Nie zastąpi on formalnej psychoterapii czy leczenia psychiatrycznego, lecz z pewnością jest to narzędzie, z którego możesz korzystać w trakcie swojej psychoterapii. Pamiętaj, że wskazuję tu zestaw narzędzi, jednak nie każde może być pomocne w Twoim przypadku. Po prostu nie istnieje jedno uniwersalne podejście do zmian, które pasowałyby do każdego.

Opracowanie własne Lidia Krotoszyńska © psychoterapia rozwój edukacja czerwiec 2021, na podstawie materiałów dostępnych w internecie oraz Suzette Edwards *Uzależniony mózg*.