



Техніка майндфулнес (mindfulness)

Що таке майндфулнес?

Це практика для вирішення психологічних конфліктів, усвідомлення своїх думок, емоцій і досвіду у кожному моменті. Вона полягає у постійному поверненні нашої уваги до діяльності наших відчуттів та вражень за допомогою усвідомленого дихання. Таким чином акцентується усвідомленість, загострюється ясність і прийняття сьогоденного моменту нашої реальності.



На що впливає майндфулнес?

Практика усвідомлення впливає на наш мозок. У нашому мозку є мільярди клітин – нейронів, які мають між собою зв'язок та передають імпульс, – за допомогою цього функціонує увесь організм. Під впливом стресу зв'язки розриваються і ось на ці розірвані шляхи впливає майндфулнес. Недавно було відкрито нові можливості нашого мозку – нейропластичність – здатність змінюватися та адаптуватися під дією емоцій, досвіду, нового виду діяльності, здатність відновлювати втрачені зв'язки внаслідок пошкодження або у відповідь на зовнішній вплив. За допомогою концепції майндфулнес мозок відновлює втрачені зв'язки та повертається у попередній тонус.



Методика майндфулнес:

- Розпочати краще з комфортного та спокійного місця. Зайдіть у тиху кімнату або місцину, де ніхто Вам не заважатиме (з часом зможете практикувати майндфулнес будь-де).
- Сядьте зручно з рівною спиною (краще щоб спина не торкалася спинки стільця), ноги торкаються підлоги, очі розплющені.
- Дивіться перед собою, зробіть три-чотири глибокі вдихи через ніс і видихніть через рот. (Усвідомлення власного дихання стоїть в основі концепції майндфулнесу).
- Поступово переведіть дихання у звичне для вас та закрийте очі.
- Спрямуйте всю свою увагу на дихання: дихайте спокійно, відчуваючи його ритм та навколишню тишу.
- До Вас будуть приходити різні думки, не відганяйте їх, прийміть їх – це абсолютно нормально. Не будьте критичними до своїх думок, дайте їм простір для блукання у вашій свідомості. Перемкніть свою увагу на дихання, не критикуючи себе за думки. Абсолютно нормально, що вони займають значну частину часу та уваги. Тренуйтеся фокусувати увагу на диханні.
- Ближче до закінчення спробуйте відчути своє тіло, згадайте предмети, які знаходяться у кімнаті, і згодом відкрийте очі.
- Практикуючи дану техніку ви зможете краще контролювати себе у потрібний момент, тримати тривогу в межах норми та зрозуміти свої психологічні автоматизми — позбутися неконтрольованих дій і, зрештою, поганих звичок. Усвідомленість забезпечить гармонію з собою та відчуття своєї присутності тут і зараз.

Пам'ятайте, що майндфулнес є усвідомленням, тож коли робите щось усвідомлено спробуйте бути уважними до всіх аспектів вашого досвіду: що я бачу, чую, відчуваю на дотик, який смак, запах я відчуваю в цей час. Як ви вже здогадалися, практикуючи неформальні практики ми задіємо всі наші органи чуття і спостерігаємо за своїми відчуттями. Ось декілька варіантів того, що ми можемо робити усвідомлено:

Приймати душ, мити посуд, пити каву, розчісувати волосся, чистити зуби, застеляти ліжко, одягатись, складати сумку, гуляти, їхати на машині чи автобусі, говорити, слухати, мити руки, споживати чи готувати їжу, займатись спортом, грати на музичному інструменті, прокидатись вранці і потягуватись, малювати, писати і читати, бавитись з домашніми тваринами.

Ще багато чого іншого, що ви зазвичай робите в своєму повсякденному житті.



Не намагайтеся робити всі з цих запропонованих практик щодня, візьміть лише одну чи дві і зробіть їх частиною своєї повсякденної практики уважності. На наступний тиждень ви можете обрати інші практики чи додати нові до вже існуючих. Щоб вам легше було фокусувати увагу на відчуттях під час обраної діяльності – робіть тільки одну справу в один момент часу. За такого підходу ви будете помічати, як ваша увага втікатиме від спостереження за відчуттями в тут і тепер. Це абсолютно нормально, бо так вже працює наш неспокійний мозок. Просто спокійно і лагідно повертайте свою увагу до спостереження за тим, за чим ви хочете спостерігати.

Науково доведено, що курс медитації сприяє відновленню клітин головного мозку, підвищує імунітет та посилює захисні властивості організму. Щодня бета-хвилі, які відповідають за розумовий процес і спрямовані на вирішення завдань, гіперактивні, але вже після 10 хвилин медитації швидкість миттєво знижується.

