

Uważny oddech

Podstawowym celem uważnego oddychania jest po prostu spokojna, nieoceniająca świadomość, pozwalająca myślom i uczuciom pojawiać się i odchodzić bez zagłębiania się w nie.



- ❖ Usiądź wygodnie, z zamkniętymi oczami i wyprostowanym kręgosłupem.
- ❖ Skup swoją uwagę na oddechu.
- ❖ Wyobraź sobie, że masz balonik w brzuchu. Za każdym razem, gdy robisz wddech, balon napełnia się powietrzem. Za każdym razem, gdy wydychasz powietrze, balon opróżnia się. Zwróć uwagę na odczucia w brzuchu, gdy balon napełnia się i opróżnia. Twój brzuch unosi się przy wdychu i opada przy wydechu.
- ❖ Myśli będą przychodziły Ci do głowy i to jest w porządku, ponieważ tak właśnie działa ludzki umysł. Po prostu zauważ te myśli, a następnie ponownie skup swoją uwagę na oddechu.
- ❖ Podobnie możesz zauważać dźwięki, doznania fizyczne i emocje, gdy tak się stanie, znowu po prostu skup swoją uwagę z powrotem na oddechu.
- ❖ Nie musisz podążać za tymi myślami lub uczuciami, nie osądzaj siebie za ich posiadanie ani nie analizuj ich w żaden sposób. To jest w porządku, że te myśli tam są. Po prostu zauważ te myśli i pozwól im dryfować, ponownie skupiając swoją uwagę na oddechu.
- ❖ Ilekroć zauważysz, że twoja uwaga odpłynęła i pogrążyła się w myślach lub uczuciach, po prostu zauważ, że to się dzieje, a następnie delikatnie skieruj ją z powrotem do doświadczenia oddychania.
- ❖ To w porządku i naturalne, że myśli pojawiają się w twojej świadomości, a twoja uwaga podąża za nimi. Bez względu na to, ile razy to się zdarzy, po prostu skup swoją uwagę z powrotem na oddechu.

