

Mindfulness - Čuječnost

Europass Teacher Academy – Ireland

Dublin 6.6. – 11.6. 2022

Andreja Režek







VSI SMO POVEZANI - KAR VPLIVA NA
ENEGA, VPLIVA NA VSE V MREŽI ŽIVLJENJA,
IMENOVANI ZEMLJA.

POGLAVAR SEATTLE

VDIHNÍ

01
CONA
UDOBJA

02
50 000
misli dnevno

03
 $\frac{1}{2}$
negativnih

04
90% je
včerajšnjih

05
USPOSOBITI
UM

06
PONASTAVIMO
URE



KAJ JE ČUJEČNOST?

- Čuječnost kot praksa izvira iz tradicije budizma. Gre za enostavnejše pristope, ki nam v vsakodnevnem življenju lahko vzamejo le 10 minut. Prinesejo pa mir in manj stresa.
- Lahko bi jo opisali kot sprejemajoče zavedanje tega, kar doživljamo v sedanjem trenutku. Ko smo čuječni, se kakršnega koli svojega doživljanja preprosto zavedamo, ne da bi ga poskušali spremeniti, se mu izogniti ali mu ubežati.
- Tako za nas pomembni dogodki ne bodo odšli mimo, prav tako pa nas uči kako se učinkoviteje spopadati s situacijami, ki v nas zbujejo stresne odzive.

ČUJEČNOST V PRAKSI

Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka.

Pomeni nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje. Pri tem ločimo FORMALNE VAJE (meditacije), kot so minute za dihanje, pregled telesa, preprosta prisotnost in čuječnost v gibanju.

NEFORMALNE VAJE, kjer s čuječim zavedanjem opravljamo aktivnosti vsakodnevnega življenja, npr. umivanje zob, pogovor, vožnja avtomobila, čakanje v vrsti, hoja po mestu, vožnja z avtobusom itd. Z vsemi vajami povečujemo raven čuječega zavedanja v življenju nasploh.

PSIHOLOŠKE KORISTI MEDITACIJE OZ. VAJ ČUJEČNOSTI

- Zmanjšano "prežvekovanje"
- Zmanjševanje stresa
- Krepi delovni spomin
- Večja osredotočenost
- Manj čustvene reaktivnosti
- Več kognitivne prožnosti

ZDRAVSTVENE KORISTI

- Povečano delovanje imunskega sistema
- Zmanjšanje bolečine

KOGNITIVNA IN UČNA USPEŠNOST

- Meditacija pozornosti lahko izboljša sposobnost ohranjanja pripravljenosti in usmerjanja pozornosti.
- Meditacija pozornosti lahko izboljša sposobnost hitrega in natančnega obdelovanja informacij.

CELOSTNI RAZVOJ ČLOVEKA

- Meditacija lahko podpira razvoj ustvarjalnosti.
- Meditacija podpira in krepi razvoj veščin, potrebnih za medosebne odnose.
- Empatični odzivi se povečajo z meditacijo in čuječnostjo.
- Meditacija lahko pomaga pri gojenju sočutja do sebe.

PRAKSE ČUJEČNOSTI

PISANJE
DNEVNKA

POEZIJA

OSEBNI RAZVOJ



ČUJEČNOST V
SEDENTJU, HOJI,
HRANI, GLASBI

ČUJEČNOST V
UMETNOSTI,
VIZUALIZACIJA

ZGODBE Z
MORALNIM
NAUKOM

PONASTAVIMO ODZIV





OSNOVNA PRAKSA ČUJEČNOSTI V 9 KORAKIH

1. Tukaj in zdaj

Vedno, kadar vas v mislih zanese v preteklost ali prihodnost, se zavedite, da je vaš um odplaval, in blago usmerite pozornost nazaj v sedanost – tako da se na nekaj osredotočite, na primer dihanje, na kakšen del svojega telesa ali zvok.

2. Potrpežljivost

Potrpežljivo opazujte, kako se razvija vaša čuječnost. Bodite potrpežljivi tudi z vsakim trenutkom, četudi vam je nelagodno in bi vaš um raje pohitel k naslednjemu. Bodite potrpežljivi s svojim nemirnim umom.

3. Bodite prijazni s seboj

Bodite nežni in prijazno ravnajte s seboj. Čuječnost nam omogoča, da prepoznamo boleče misli in čustva ter se jim posvetimo. V takih trenutkih nam je lahko v pomoč, če smo sočutni s seboj – kakor bi z vso toplino in prijazno ravnali s prijateljem, ki preživlja hude čase.

4. Brez predsodkov

Bodite pozorni na svoje misli in sodbe, h katerim teži vaš um. Ne prekinjajte jih niti se jim ne upirajte, radovedno jih le zaznajte. Um je nagnjen k etiketiranju.

5. Zaupanje

Zaupajte svoji osnovni modrosti in intuiciji. To ne pomeni vselej, da zaupajte svojim mislim. Čuječnost vam bo razkrila, da misli pridejo, odidejo in se spreminjajo.

6. Ne upirajte se

Včasih se zatečemo k čuječnosti v upanju, da bi odpravili težave ali se spremenili oziroma izboljšali. Toda ta želja, da stvari ne bi bile takšne, kot so, je lahko ovira na poti k resničnemu izkustvu čuječnosti. Biti čuječ ne pomeni, da smo nekje drugje ali drugačni, temveč da sprejemamo to, kar je tukaj in zdaj.

7. Sprejemanje

V vsakem trenutku sprejmite, da so stvari takšne, kot so. To ne pomeni, da se ne bodo spremenile ali da jih ni mogoče spremeniti.

8. Opuščanje

Opustite svojo navezanost na ideje, misli, nadzor ali željo, da bi bilo po vaše. Začutite, kako se vaše telo odziva, ko se česa oklepa in ko to opustite.

9. Zaveza

Čuječnost je navada, ni pa samo meditacija. Čuječnost lahko vpnemo v vse plati življenja. Zavežite se, da bosta meditiranje in urjenje v čuječnosti postala vaš način življenja/bivanja.

ZGLEDI



Urška Žolnir



LeBron James

HVALA

PUSTOLOVSKA SPRETNOST #1

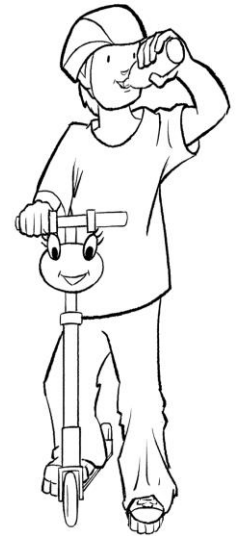
Redno pijte vodo, da se boste dobro počutili, jasno razmišljali in bili prijazni.

Izboljšuje:

elektrokemično aktivnost v osrednjem živčevju

Hitrost obdelave se poveča

Sprostitev stresa



DRINK WATER!

PUSTOLOVSKA SPRETNOST #2

S palcem in enim prstom drgnite mesto pod ključnico, medtem ko drugo roko držite nad popkom in vodoravno sledite očem. Globok vdih in HUMMMMMMM za pomiritev in osredotočenost.

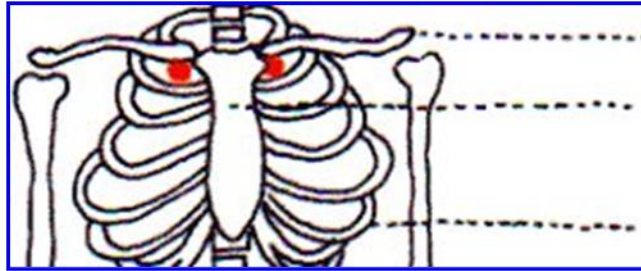
Spodbuja:

pretok kisika v možgane

Hemisferično povezovanje

binokularni vid – koordinacija oči oči

retikularni aktivacijski sistem - filter senzoričnih informacij



PUSTOLOVSKA SPRETNOST #3

Hodite na mestu in se izmenično dotikajte z rokami nasprotnih kolen, da spodbudite telo in prebudite možgane.

Izboljšuje:

prečkanje vizualnih, avditivnih, kinestetičnih in taktilnih srednjih linij

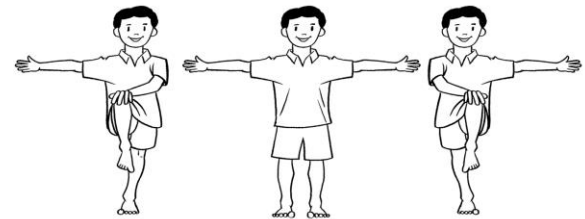
hemisferično povezovanje

binokularni vid

binauralni sluh

koordinacija levo desno

stabilnost pri hoji



MONKEY WISDOM

PUSTOLOVSKA SPRETNOST #4

1. Prekrižajte gležnje in zapestja. Roke sklenite in jih položite na prsnico.
2. Dihajte in pomislite na nekaj ali nekoga, ki ga imate radi.

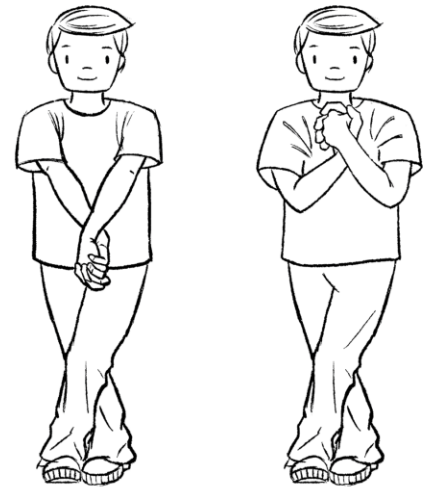
Podpira:

čustveno centriranje

ozemljitev

dihanje

samokontrola in meje/omejitve



DEEP DOWN WISDOM

5 NAČINOV ZA GRADNJO ZDRAVE SAMOREGULACIJE

Obvladovanje stresorjev.

Učenje in vadba tehnik utelešene skrbi zase - da bodo otroci znali ukrepati in si pomagati.

Gibanje, igre, joga položaji - aktivna zabava je naravni samoregulator in učitelj.

Zgodbe o gibanju - krepijo osredotočenost, koordinacijo, samokontrolo in možganske celice.

Vzorčna čuječnost in praksa zrcaljenja - upravljanje lastnega stanja uma in telesa.

OBVLADOVANJE STRESA

Stresni dejavniki:

dehidracija

slaba prehrana

pomanjkanje vadbe, igre, gibanja

nezmožnost samopomiritve ali uravnavanja

razvojno neustrezne dejavnosti / pričakovanja

vaš stres

STRES ONEMOGOČA DOSTOP DO VIŠJEGA MIŠLJENJA/IZVRŠILNE FUNKCIJE.

Otroci se morajo dobro počutiti / biti v skladnem stanju, da jim gre dobro.

Naučimo jih opaziti občutke stresa in skrbi zase.

BITI - DELATI - IMETI

BITI - stanje vašega uma in telesa

DELATI - "kako" razmišljate/delujete kot rezultat - posledica

IMETI - vaše izkušnje

Po mnenju raziskovalcev možganov/izobraževanja, kot so Eric Jensen, Carla Hannaford in HeartMath, stanje našega uma in telesa narekuje kakovost naših odločitev in namenov naših dejanj.

Kakšno hrano izberete, ko ste pod stresom?

Ko ste utrujeni ali razočarani, kako prisotni ali prijazni ste?

Kako previdni ali skrbni ste lahko, ko ste zaskrbljeni?

VKLJUČEVANJE

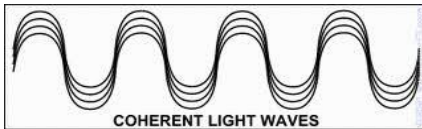
Kvantna fizika - vse je vibracija/valovanje

Načelo "entrinmenta" - težnja dveh nihajočih teles, da se premakneta v usklajeno vibriranje.

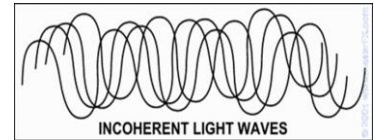
Univerzalno - pojavlja se v glasbi, kemiji, biologiji, medicini, psihologiji, sociologiji, izobraževanju .

Neverbalno vplivate na vse okoli sebe - otroke, učence, zaposlene.

Srce bere vibracije - pošlje sporočila možganom in ti se odzovejo.



Koherentni valovi in nekoherentni valovi:



Enakomerno, gladko, organizirano, redno = sproščeno in sposobno

Neenakomerno, statično, kaotično, nepravilno = stresno in manj sposobno

BITI ČUJEČ

Ohranite svojo skladnost.

Ohranjajte notranje zavedanje misli, občutkov in čustev ter zunanje zavedanje okolja, drugih in dejavnosti.

V odnosih gojite prisotnost.

Opazujte brez razlage.

Zrcalo namesto upravljanje

Imate jasen namen: podpora, prijaznost, opolnomočenje. Primer: Ali je vaš namen nadzorovati vedenje ali podpirati razvoj samokontrole?

SAMOREGULACIJA

Prakse čuječnosti z namenom ohranjanja coherence/sozvočja.

Ponastavitev gumba - iz simpatičnega v parasimpatični sistem

Pomirite, preusmerite, umirite, integrirajte ali spodbudite stanje uma in telesa

Postanite bolj prisotni, ozaveščeni, razmišljujoči = izvršilna funkcija

Potrebna je praksa in orodja

Slike - MT / mavrica / ocean



upočasnite
zemlja/center
poskrbite za svoje občutke
počitek nazaj - širitev fokusa
uskladitev z namenom
lahkotno dihanje

MODEL & ZRCALJENJE

Vi ste zgled in “glasba” v prostoru. Samoregulacija je bistvenega pomena za ohranjanje vaše skladnosti = izvršilna funkcija

Učenje je osnova za naravno socialno-čustveno učenje in samoregulacijo, ki potekata v TELESU.

Ko vzdržujete skladnost, se tega čudežno naučijo tudi otroci.

Dajte prednost svojemu dobremu počutju pred seznamom opravil. Dobro počutje je v telesu.

Ko si vzamete čas in otrokom pomagate pri razvijanju samozavedanja in skrbi zase, se naučijo zavestno obvladovati svoja čustva in impulze. Potrebno je zrcaljenje, vadba, razmislek.

Sposobnost samoregulacije povečuje empatijo in odpornost ter izboljšuje vedenje in učne dosežke.

IGRE

NOTRANJA GORA - UTELEŠENJE OBČUTKA MOČI IN STABILNOSTI S PRIZEMLJITVIJO.

Stojte kot vojak - napeto, togo, vzravnano. Preizkus stabilnosti.

Roke v žep in sproščena stoja - preverite stabilnost. Kakšna je razlika?

Ko se močno trudite ali ste napeti - energija se dvigne. Ko ste sproščeni ali se počutite dobro - energija se premika navzdol.

Ko je razlikovanje utelešeno, povabite otroke, naj vadijo hitro in trdno stojo v sproščeno stojo z rokami v žepu.

Predvajajte razgibano glasbo, otroci pa naj plešejo po prostoru. Ko se glasba ustavi, se otroci takoj postavijo v sproščen položaj (ne zamrznejo!). Preizkusite jih in pomagajte otrokom, ki potrebujejo trenerja. Odigrajte več krogov in jih redno obiskujte.

IGRE

NARAVNI OTROCI - utelešajo in izražajo različne vidike narave, ki jih najdemo v vremenu, kot so dež, veter, nevihte, sneg, sonce, mavrica - kot način gibanja, igre, energiziranja ter povezovanja telesa in uma.

BODITE MAVRICA - utelešajte barve in lastnosti mavrice, da bi se povezali s "koherenco" = počutite se uravnoteženo, budno, jasno, prijazno, skrbno, odprto in ustvarjalno. ("Neuskklajenost" = stres, nerazpoloženje, jeza, žalost, zaprtost, razpršenost, utrujenost itd.)

IGRE

NARAVNI OTROCI - utelešajo in izražajo različne vidike narave, ki jih najdemo v vremenu, kot so dež, veter, nevihte, sneg, sonce, mavrica - kot način gibanja, igre, energiziranja ter povezovanja telesa in uma.

BODITE MAVRICA - utelešajte barve in lastnosti mavrice, da bi se povezali s "koherenco" = počutite se uravnoteženo, budno, jasno, prijazno, skrbno, odprto in ustvarjalno. ("Neuskklajenost" = stres, nerazpoloženje, jeza, žalost, zaprtost, razpršenost, utrujenost itd.)

PESEM O MAVRICI

RDEČA - močan sem

ORANŽNA - srečen sem

RUMENA - vem, da zmorem

ZELENA - skrbim

MODRA - govorim resnico

INDIGO - sem pameten

VIJOLIČNA - Razumevanje vseh mojih delov!

Jaz sem mavrica.

PREDNOSTI IGRE

Spodbuja ustvarjalno reševanje problemov - uporablja se pri konfliktih.

Omogoča boljše jezikovne spretnosti in komunikacijo.

Izboljšuje spomin in učenje - uporabljajte ves dan.

Izboljšuje osredotočenost, pozornost in trajno koncentracijo.

Izboljša nadzor impulzov in samoregulacijo.

Izboljša ravnotežje in koordinacijo = samozavest.

Uravnava telesno težo = dobro počutje.

Pomirja, pomirja in zmanjšuje anksioznost.

UŽIVAJMO SADJE IN ZELENJAVO

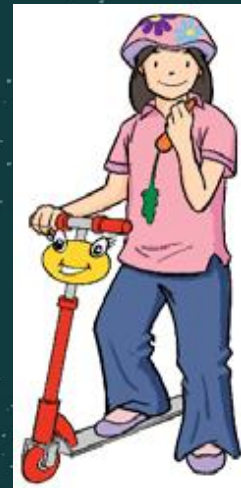
Ta živila zagotavljajo pomembna hranila in antioksidante za vse telesne sisteme. Vsebujejo tudi fitohranila, ki pomagajo primazanju telesa in delujejo čistilno.

KDAJ?

Ob vsakem obroku.

Ob prigrizku.

Namesto sladke ali nezdrave hrane.



IGRAJ SE, MIGAJ IN BODI V GIBANJU VES DAN!

Vsakodnevno igranje in vadba razvijata neverjetne sposobnosti vašega telesa in možganov. Bolj ko se gibljete, močnejši in pametnejši postajate. Igrajte se vsaj uro in pol - to je 90 minut vsak dan!

ZAKAJ?

1. Krepitev moči, koordinacije, ravnotežja in telesne pripravljenosti.
2. Organizirati in povezati obe strani možganov.
3. Izboljšanje osredotočenosti, koncentracije in spomina.
4. Ohranjanje zdravega telesa, srca, uma in telesne teže.
5. Počutite se samozavestno in budno.
6. Razvijanje samozavedanja.
7. Zabavajte se s prijatelji.



DIHAJ

S trebušnim dihanjem umirite telo in umirite um.

Eno roko položite na prsni koš, drugo pa na trebuh.

Ko vdihujete z nosom, začutite, da se najprej dvigne trebuh, nato pa se razširi prsni koš. Ko izdihnete z nosom, začutite, kako se izprazni vaš trebuh, nato pa se zmechča vaš prsni koš. Počasi in gladko ponovite 4 do 5-krat.

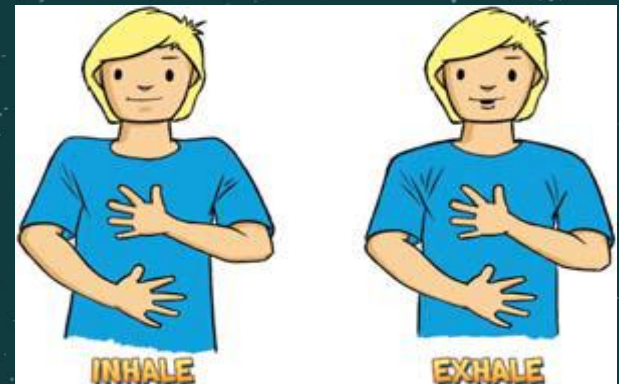
KDAJ?

Pred novo dejavnostjo se ustavite in osredotočite.

Kadarkoli se želite sprostiti ali osredotočiti.

Ko se počutite razburjeno, zmedeno ali razočarano.

Upočasnitev za spanje.

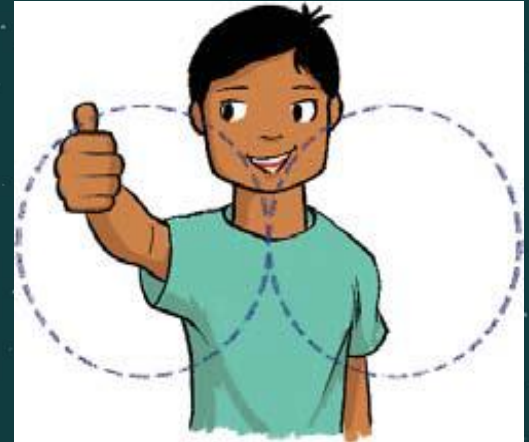


NESKONČNE 8

Z enim palcem v višini oči in drugo roko sproščeno ob strani povlecite palec po zraku, tako da narišete veliko osmico, ki leži na boku. Z očmi sledite palcu, ki se pri prvi zanki giblje v nasprotni smeri urinega kazalca, pri drugi zanki pa v smeri urinega kazalca. Z očmi večkrat sledite stranskim osmicam, da sprostite in okrepite očesne mišice ter tako lažje in jasneje vidite, berete in pišete.

KDAJ?

Ne morete se osredotočiti.
Vaš vid je zamegljen.
Oči so utrujene.
Imate glavobol.



O NE! AH JA!

Naj vam O Ne - AH JA! pomaga obrniti mrak na glavo; razočaranje v svetlo idejo!

KDAJ?

Slišali ste slabo ali žalostno novico
Ste razočarani ali obupani
Se počutite potrto ali poraženo
Želite držati ali obesiti glavo

KAKO?

Roki dvignite na čelo in z vsemi štirimi prsti vsake roke nežno masirajte čelo. Uživate v dobrem počutju in globoko vdihnite. Ko ste umirili um in sprostili telo, je prefrontalna možganska skorja pripravljena na to, v čemer je najboljša - pametno načrtovanje, sprejemanje zdravih odločitev in dobro prijateljstvo.

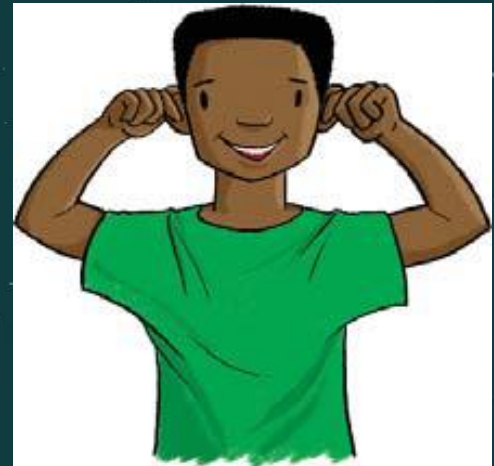


SLONOVA MODROST

Nežno drgnite ušesa. S palcem na eni strani in prvim prstom na drugi strani masirajte ušesa od zgoraj navzdol. Ta preprosta masaža z mravljinčasto toploto spodbuja umiritev, blaži tesnobo in lahko poveča vašo budnost. Ko ste mirni in budni, veliko lažje poslušate in razumete.

KDAJ?

Počutite se počasni in utrujeni.
Glava je težka ali debela.
Ne znate dobro poslušati.
Želite se uglasiti in biti pozorni.



NAČIN POPOLNEGA SKENIRANJA

Način popolnega skeniranja zbistri um, umiri telo in poglobi dihanje, da vam pomaga pri najboljšem ustvarjalnem razmišljanju in pomnjenju.

KDAJ?

Ste zmedeni.

Rešujete problem ali uganko.

Želite si zapomniti ali biti ustvarjalni.

KAKO?

Eno roko položite na popek, drugo na sredino prsnega koša, palec in kazalec pa naj rahlo pritisneta na mehka tkiva pod ključnicami na obeh straneh prsnice. Med počasnim vdihom in izdihom nežno premikajte oči od desne proti levi, pri tem pa ohranite glavo pri miru. To gibanje omogoča izboljšanje sposobnosti sodelovanja z očmi in medmotorične koordinacije, kar vam pomaga, da se počutite samozavestno in sposobno.

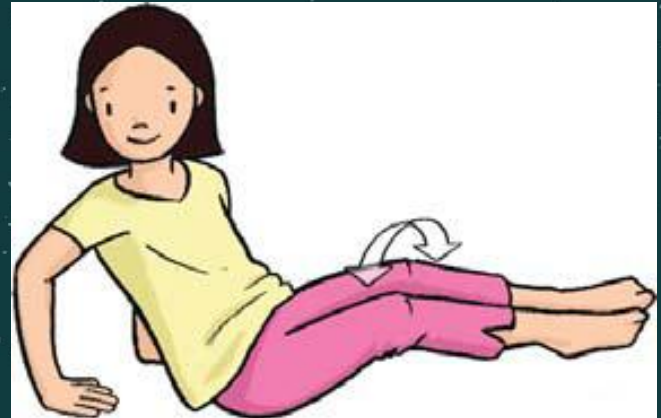


RAZBURKATI LADJO

Sedite na oblazinjeno podlago ali površino in se naslonite nazaj na obe roki. Kolena pokrčite do polovice in dvignite obe nogi, pri čemer ju držite od tal. Nežno se zibajte na sedežu/podlagi z ene strani na drugo in masirajte najprej eno, nato drugo gluteusno mišico.

KDAJ?

Počutiš se burno in negotovo.
Vaš čoln je bil pretresen in ste vznemirjeni.
Počutite se preobremenjeni ali brez nadzora.
Želite se osredotočiti in si zapomniti.



MAČJA MODROST

Mačja modrost (tudi raztezanje mačke in psa) sprošča stres in napetost v telesu, zlasti v hrbtu, nogah, ramenih in vratu.

KDAJ?

osredotočili ste se na...
sedeli ste
sočutiš se tesno
ste utrujeni in razdražljivi

KAKO?

Začni na rokah in kolenih. Komolci naj bodo ravni in močni, vdihnite in izbočite hrbet kot srečna mačka ter pogledjte navzgor. Nato izdihnite in kot prestrašena mačka zaokrožite po hrbtu ter pogledjte proti trebuhu. Gibajte se počasi, da se oba raztezka dobro počutite. Nato se zavrtite v psa, tako da skrčite prste na nogah pod noge in potisnete boke navzgor, noge pa poravnate. Pustite glavo viseti navzdol, medtem ko podaljšujete in sproščate pete proti tlam ter sproščate mišice v mečih.



RIBJI DIH

Ribji dih je zabaven način globokega dihanja, s katerim sprostiti možgane in napolnite telo.

KDAJ?

Morate izpustiti paro.

Želite se ustaliti in osredotočiti.

Se počutite utrujeno ali zamegljeno in si želite napolniti baterije.

KAKO?

Sedite pokončno, globoko vdihnite skozi nos in nato vse skupaj iztisnite skozi usta z bloop, bloop, bloop, bloop, bloop, bloop, bloop, bloop, bloooooop. Nato ponovno globoko vdihnite skozi nos in z enakomernim izdihom naredite: bloop, bloop, bloop, bloop, bloop, bloop, bloop, bloooooop.



TIME TO PLAY MORE, STRESS LESS	ADVENTURE SKILLS
Drop Off	Water Breathe /Humming Breath / Ocean Wisdom Deep Down Wisdom Oh No, Ah Yes
Transition to Circle	Monkey Wisdom Infinity 8's Deep Down Wisdom / Breathe / Humming Breath / Ocean Wisdom
Transition to Active Time	Monkey Wisdom / Elephant Wisdom Fish Breath
Transition to Clean-up	Breathe /Humming Breath/Ocean Wisdom Elephant Wisdom Water
Transition to Quiet Time	Water Breathe / Humming Breath / Ocean Wisdom Deep Down Wisdom
Academic/Detail Work	Monkey Wisdom Infinity 8's Rock the Boat
Conflict	Rock the Boat Breathe / Humming Breath/Ocean Wisdom