

Uważne Oddychanie

Podstawowym celem uważnego oddychania jest po prostu spokojna, nie oceniająca świadomość, pozwolenie myślom i emocjom na pojawianie się i przemijanie bez przyklejania się do nich (nie wkręcanie się w nie).



- ❖ Usiądź wygodnie, zamknij oczy, wyprostuj kręgosłup.
- ❖ Sprowadź uwagę do swojego oddechu.
- ❖ Wyobraź sobie, że masz balonik w brzuchu. Za każdym razem kiedy bierzesz wdych balonik napełnia się powietrzem. Kiedy wydychasz, balonik opróżnia się. Zauważ doznania w brzuchu, kiedy balonik się napełnia i opróżnia. Brzuch podnosi się na wdechu i opada na wydechu.
- ❖ Myśli przyjdą co do głowy, i to jest w porządku, bo taka właśnie jest natura ludzkiego umysłu. Po prostu zauważ te myśli, a potem skup się ponownie na oddechu.
- ❖ Możesz również zauważać dźwięki, doznania fizyczne, emocje i znowu, wracaj swoją koncentracją do oddechu.
- ❖ Nie musisz podążać za tymi myślami, emocjami, nie oceniaj siebie, za to że je masz, nie analizuj ich. To ok, że te myśli tam są. Tylko zauważ te myśli, i pozwól im płynąć, za każdym razem wracaj swoją uwagę z powrotem do oddechu.
- ❖ Kiedykolwiek zauważysz, że twoja uwaga gdzieś odpłynęła i wikła się w myśli lub emocje, po prostu zauważ, że tak się stało i delikatnie powróć z uwagą do swojego oddechu.

To zupełnie normalne i naturalne, że myśli pojawiają się w twojej świadomości i że podążasz za nimi. Nie ważne, jak często to się dzieje, po prostu wracaj do koncentracji na swoim oddechu.

