PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS
czyli z Erasmusem po zdrowie :)
Nr 10/05.2019

Dziś o tym co zrobiło się bardzo na topie i bardzo użyteczne w codziennej gonitwie…medytacja. Medytacja jest obecna w jodze, to też technika relaksacyjna i antystresowa, to też element mindfullness…Medytacja dla początkujących nie musi być trudna i nieosiągalna.

Zazwyczaj słysząc o medytacji, myślimy o kimś siedzącym spokojnie, ze skrzyżowanymi nogami, spokojnym umysłem. U większości ludzi medytowanie wywołuje skojarzenie z pozycją siedzącą i nie myślą, iż można również stać medytując. W związku z tym uważają, że jeśli siedzisz z zamkniętymi oczami i nie chrapiesz - to medytujesz. Medytacja to nie tylko siedzenie ze skrzyżowanymi nogami i zamkniętymi oczami, czy siedzenie na krześle z zamkniętymi oczami i stopami spoczywającymi na podłodze. Niektórzy nauczyciele twierdzą, że medytacja oznacza osiągnięcie takiego stanu świadomości, w którym umysł jest zupełnie spokojny lub pusty. Praktycznie nie jest to jednak możliwe. Myślenie, że nic nie ma w twoim umyśle jest wciąż myśleniem o czymś. W jaki sposób myślisz o niczym? "Och, prawie mi się udało! Myślę o niczym!" Tylko ta myśl, że "myślę o niczym" wtargnęła tam i wszystko zrujnowała. Nic, jako takie, posiada treść. Nasza świadomość zawsze jest skupiona na czymś, materialnym lub duchowym.

Próby zmierzające do oczyszczenia umysłu ze wszelkich doczesnych myśli są bliższe prawdziwej medytacji. Można starać się, w ten czy w inny sposób, opróżnić swój umysł ze wszystkich materialnych kształtów, nazw, pytań, problemów i trosk. Jeśli jednak nie mamy nic pozytywnego, czy duchowego, na czym możemy skupić uwagę, będziemy jedynie walczyli, aby nie dopuścić niechcianych rzeczy do swojego umysłu.

Zgodnie z naukami starożytnych pism o jodze, medytacja w oryginalnym znaczeniu jest medytacją o Najwyższej Prawdzie Absolutnej. Pozycje siedzące (asany), ćwiczenia oddechowe oraz praktyki kundalini- jogi, jak podnoszenie powietrza życia, to tylko techniki przed medytacyjne. Były one stosowane przez joginów - zwłaszcza w dawnych czasach, ale obecnie nie ma sprzyjających warunków do wykonywania tych praktyk.

Metody te na pewno pomagają zrelaksować ciało i umysł oraz oderwać umysł i zmysły od otaczającego świata, tak abyśmy mogli skoncentrować swoją uwagę w jednym miejscu - ale na czym? Nawet tak zwani nauczyciele medytacji rzadko tego uczą. Często ludzie inwestują wiele pieniędzy i czasu próbując nauczyć się technik przed medytacyjnych, ale nigdy nie dochodzą do zagadnienia prawdziwej medytacji o Najwyższej Prawdzie. Techniki te może nie są złe, ale nie są też kompletne. Wciąż potrzebny jest właściwy i kompletny system medytacyjny – system medytacji o Absolucie.

Medytacja to jeden z najlepszych i najszybszych sposobów na pozbycie się codziennego napięcia psychicznego i osiągnięcie stanu pełnego rozluźnienia. Techniki relaksu, takie jak medytacja, skutecznie obniżają stres, a równocześnie są nieszkodliwe dla organizmu, w przeciwieństwie do np. uspokajających środków farmakologicznych

4 mity na temat medytacji

Po pierwsze, **medytacja może, ale nie musi być powiązana z religią**.

Po drugie, **w trakcie medytacji nie musisz siedzieć w pozycji lotosu**, ba, nie musisz wcale siedzieć! Naturalnie, różne szkoły zalecają różne pozycje – lotosu, półlotosu itp.

Po trzecie, **do medytacji nie potrzebujesz pieniędzy, dużej ilości czasu, ani żadnych gadżetów**. Wiem, że jest mnóstwo mat i poduszek medytacyjnych, a sporo poradników wymaga minimum 30 minutową medytacji codziennie. To nie jest prawda.

Po czwarte, **w medytacji wcale nie chodzi o to, żeby pozbyć się z głowy myśli!** W poradzeniu sobie z natłokiem myśli pomaga kilka technik, ale przede wszystkim świadomość, że w trakcie medytacji nie mamy pozbyć się myśli, tylko zaakceptować ich fakt i je "puścić", spojrzeć na nie z dystansu. Medytacja pozwala mi na walkę z ruminacją poprzez zrozumienie, że myśli to nie jest jakaś abstrakcyjna siła niezależna ode mnie – swoje myśli można świadomie kształtować, naprawdę.

Medytacja dla początkujących – co i jak

Pozycja ciała – najczęściej na leżąco lub na siedząco. Można złączyć kciuk z palcem wskazującym w obu dłoniach. Wiem, że jest to technika podobno ułatwiająca przepływ energii w ciele.

Kiedy i gdzie medytować? Rano lub wieczorem – w zależności od potrzeb i czasu, w czasie dnia lub w podróży – wtedy wystarczy komfortowe miejsce pozwalające, żeby swobodnie usiąść i zamknąć oczy – to wszystko.

Jak długo medytować? od 2 minut. Poważnie, od 2 minut. I to w zupełności wystarczy na początek. Potem wydłużać czas medytacji.

Medytacja dla początkujących – kilka technik

Technika świadomego oddechu

Świadomy oddech to najważniejszy aspekt medytacji. Oddech to czynność, która najsilniej oddziałuje na ciało – szybki, płytki urywany oddech jest często wynikiem wysiłku, stresu i pośpiechu – świadomie pogłębiając oddech pomagamy ciału uporać się ze stresem i np. wyrzutem kortyzolu.

Głęboki oddech wcale nie jest umiejętnością, z którą się rodzimy. Mężczyźni mają łatwiej, ponieważ oni oddychają przeponą w sposób naturalny, kobiety muszą się tego nauczyć. Głęboki oddech to oddech do przepony. Łatwo sprawdzić, w jaki sposób oddychasz naturalnie – wystarczy się położyć na wznak, na płaskim i położyć na siebie 2 książki: jedną na brzuch, drugą na klatkę piersiową i oddychać normalnie. Która się uniesie?

Oddychanie przeponą można ćwiczyć dokładnie tak samo, unosząc książkę na brzuchu lub bez obciążenia, ale świadomie zwracając na to uwagę w trakcie medytacji. Na początku będzie to bardzo nienaturalnie, wiem, ale po pewnym czasie pojawi się odruch i łatwość. W trakcie medytacji świadomego oddechu staraj się oddychać równo i głęboko (ale bez wymuszania tempa), powtarzając sobie w myślach 'wdech' i 'wydech' – skupiaj się na tej czynności zupełnie. Na początku czasami staraj się wydłużyć wdech i wydech, żeby uspokoić ciało, potem dbaj o równy, niewymuszony rytm. 'Wdech' i 'wydech' – tylko to jest w tej chwili istotne.

Technika 2 kolorów

Ta technika również ma powiązanie z oddechem. Przy wdechu wizualizuj sobie, że wdychasz czyste, jasne, lekkie, odświeżające, błękitne powietrze, a z wydechem wypuszczasz z siebie całą negatywną energię w postaci ciemnozielonego, ciemniejszego, 'brzydkiego' i 'zużytego' powietrza. Bierz lekkość z wdechem, a wszystkiego, co niedobre (np. niedobrych myśli) pozbywaj się z wydechem. I tyle, ot cała technika. Może brzmi trywialnie, ale pomaga!

Technika chmurek i baloników

Brzmi uroczo, prawda? :) Przydaje się bardzo, jeśli chcemy nauczyć się obserwować swoje myśli z dystansu podczas medytacji. Gdy medytujesz, staram się być bardzo świadoma. Gdy czujesz, że głowa odpływa i pomiędzy 'wdech' i 'wydech' wkrada się uporczywa myśl np. na temat pracy, która czeka to rób takie ćwiczenie: myśl sobie 'o, myśl!', po czym wizualizuj sobie, że zamykasz tę myśl w baloniku, albo osadzasz na chmurce, która leci sobie powolutku hen w niebo i znika za horyzontem. Czasami, gdy masz ciężki dzień, albo trudny czas – takich baloników, nawet w trakcie 5 minutowej medytacji puszczaj tyle, że można by je wykorzystać w bajce "Odlot"! To nic, akceptuj i ten stan.

Inne techniki to np. Medytacja może także być wizualizacją – wyobrażaniem sobie pozytywnych wydarzeń lub zmian. Afirmacja może być ważną częścią medytacji. Afirmacja oznacza, że powtarzamy sobie pozytywne zdanie, takie jak na przykład: „Czuję się coraz lepiej".

Wyjście z medytacji to odliczanie od 1 do 5, także z wizualizowaniem sobie poszczególnych cyfr. Można sobie także pomyśleć, jak zrelaksowani będziemy za chwilę, kiedy skończymy medytację.

Otwórz oczy, przeciągnij się i wstań.

Jedna z piękniejszych **medytacji MEDYTACJA SPOKOJNEGO SERCA** medytacji – prosta i piękna, przeznaczona dla każdego, również dla początkujących. Zawiera w sobie prostą mudrę oraz prosty sposób oddychania. Ta medytacja budzi dobre połączenie z naszym centrum, z naszą dobrą, łagodną siłą. To ona pomaga w spokojny, rzeczowy sposób rozwiązać problemy i konflikty. Gdy mam spokojne serce, pojawiają się rozwiązania i odpowiedzi, do których jeszcze przed chwilą nie było dostępu. Na poziomie fizycznym medytacja ta wzmacnia serce i płuca.

Jeśli masz w życiu jakiś problem, nie wiesz jaką decyzję podjąć, w która stronę pójść – to na chwile odłóż ten problem, usiądź w ciszy i wykonaj te medytację (3 do 15 minut). Dopiero potem wróć do swojego problemu i posłuchaj, co podpowiada Ci Twoje własne serce…

Możesz to odnieść nie tylko do spraw prywatnych, ale również zawodowych. Przecież nasza praca to często relacje z ludźmi i na pewno bardzo ważna część naszego życia. Coraz więcej osób wprowadza praktyki medytacji do swojego życia zawodowego, dzięki czemu wzbogaca je i nadaje mu zupełnie inny wymiar. Na początku wydaje się to wręcz niemożliwe, ale z czasem przychodzi zupełnie inna świadomość. Inna jakość życia ☺

Jak to wykonać?

Usiądź w łatwej pozycji, tak zwanej „easy pose". Nogi „po turecku" . Jeśli siedzenie w takiej pozycji sprawia Ci trudność, to usiądź na poduszce lub na krześle, ale ważne jest aby kręgosłup był całkowicie w linii prostej. To bardzo ważne. Oznacza to, że klatka piersiowa nie jest wygięta ani do przodu ani do tyłu, lecz pozostaje w linii prostej. Podbródek jest lekko opuszczony do dołu aby cały kręgosłup wraz z czaszką pozostał w linii prostej (nie unosimy głowy do góry!).

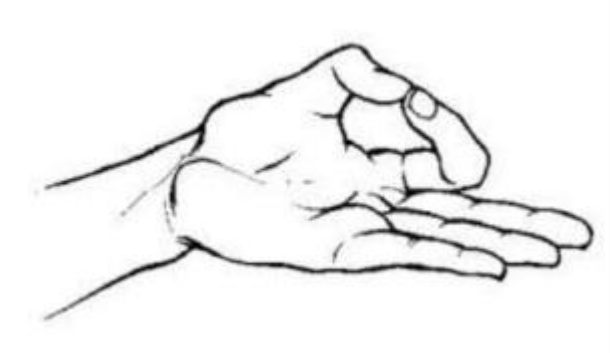
Osobom początkującym siedzenie w takiej pozycji na początku sprawie wiele problemów. Nogi drętwieją, ciało sztywnieje. To mija. Cały organizm musi mieć chwilę czasu, aby przyzwyczaić się do nowości, zaakceptować ją i odnaleźć w niej komfort. Z biegiem czasu w takiej pozycji możemy siedzieć przez długi czas czując się bardzo dobrze. Jest to proces

– warto dać sobie szansę i czas. ☺ Gdy nogi drętwieją, można je wyprostować i masować (oczywiście nie podczas medytacji, ale po niej).

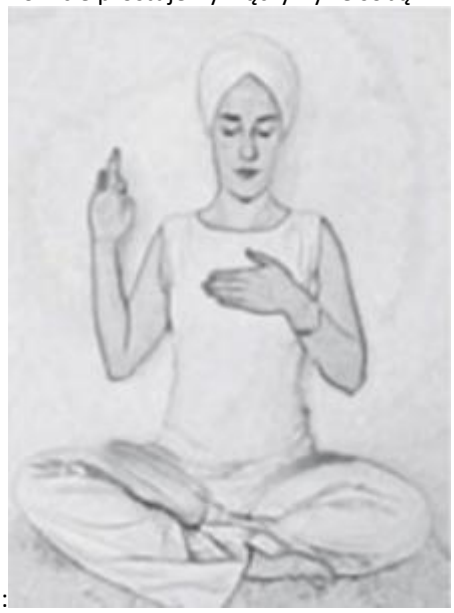
Oczy zamknij lub pozostaw w 1/10 otwarte (oczy przymknięte).

Połóż lewą dłoń na środku klatki piersiowej.

Zegnij prawą ręką w łokciu i ułóż palce w Gyan Mudra – kciuk oraz palec wskazujący łączymy ze sobą opuszkami palców, tworząc z nich kółko. Tak jak na obrazku.



Pozostałe palce całkowicie prostujemy i łączymy ze sobą.

Oto nasza pozycja: 

Oddech:

Oddychamy tylko przez nos. Weź głęboki wdech i zatrzymaj oddech tak długo, jak możesz czując się komfortowo.

Następnie, wydychaj powietrze (również przez nos) powoli, do końca i wstrzymaj na tak długo, jak możesz, czując się komfortowo.

Kontynuuj takie powolne wdechy i wydechy z zatrzymaniem pomiędzy nimi.

Umysł koncentruj na oddechu. Gdy pojawiają się myśli, pozwól im odpłynąć i wróć do obserwacji oddechu.

Pozostań w takiej medytacji od 3 do 15 minut. Jeśli jesteś osobą początkującą, to zacznij właśnie od 3 minut i stopniowo wydłużaj czas trwania medytacji.

Docelowo medytację tę można przedłużyć w wersji zaawansowanej do 31 minut – jako praktykę koncentracji i odmładzania. Jednak do 31 minut dochodzimy powoli i stopniowo, krok po kroku ☺

Uwaga: Nie należy wstrzymywać wdechów lub wydechów w sposób forsowny, który daje poczucie dyskomfortu. To powinna być przyjemna, płynna praktyka. Być może na początku wyda się to trochę trudne, ale wystarczy przez chwilę poeksperymentować, aby wyczuć odpowiednie tempo i właściwy rytm oddechów. łatwiej jest wstrzymać oddech po wdechu (gdy jesteśmy pełni powietrza), niż po wydechu – dlatego na początku praktyki nie przedłużaj tego czasu, ale wstrzykuj oddech spokojnie, dosłownie na chwile. Z czasem, gdy poczujesz się komfortowo, możesz ten czas wydłużyć ☺

Jak to działa?

Miejscem naszej prany, a wiec siły życiowej są nasze serce i płuca. Gdy kładziemy rękę na sercu, czujemy wzmocnienie i spokój. Prawa ręka jest w geście przyjmowania. Cała pozycja przywołuje wyciszenie i spokój. Na poziomie emocjonalnym, medytacja ta pomaga nam nawiązać kontakt ze sobą, ze swoim centrum spokoju i siły. W ten sposób tworzymy zdrowie dla ciała i spokój dla umysłu , jednocześnie czując nasze piękne, dobre i kochające serce… ☺

Życzę pięknej podróży w głąb siebie! <3

Kącik kulinarny

Na łąkach piękne żółte kwiatki czyli mniszek lekarski.

Mniszek lekarski lub mniszek pospolity to powszechnie występujący chwast, który od dawna znany jest w medycynie ludowej i wykorzystywany do zapobiegania różnym dolegliwościom. Potocznie nazywany dmuchawcem i (błędnie) mleczem. Doskonale nadaje się na syrop lub miód, o delikatnej, złocistej barwie i doskonałym smaku. Mniszek wykazuje szereg cennych dla naszego zdrowia właściwości, dlatego warto znać możliwości tej z pozoru skromnej rośliny. Mniszek działa przeciwcukrzycowo, moczopędnie, pomaga w dolegliwościach skórnych, żołądkowych, poprawia odporność, a jego zwolennicy dowodzą nawet, że wykazuje pewne działanie antynowotworowe

Dziś polecamy marmoladę z mniszka.

Składniki
500 g płatków z mniszka lekarskiego
2 litr wody
1 kg cukru
3 cytryny (albo pomarańcze)
1 laski cynamonu
1 laska wanilii
1 żelujący fix 3:1

Gotujemy wodę z cukrem do momentu rozpuszczenia się cukru. W woku zalewamy płatki mniszka wodą z cukrem. Dodajemy laskę wanilii przeciętą na pół, cynamon, sok z cytryn i zagotowujemy. Następnie przez ok 60 minut na małym ogniu gotujemy. Jak płatki zmiękną a woda wyparuje ale nie w całości można zblendować. Marmolada musi mieć konsystencję miodu. Dodajemy żel fix i przelewamy do słoików. Odwracamy zakrętkami do dołu. Smacznego!