PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS 2
czyli z Erasmusem na dworze :)

Nr 05/12.2019

Edukacja na zewnątrz - 4 sposoby na praktykę uważności w trakcie spaceru

Świetną okazją do bycia uważnym są także spacery. **Poniżej 4 sposoby na zmianę spaceru na bardziej medytacyjną aktywność.**

Kontemplacja chodzenia

Spacerując powoli w ustronnym i bezpiecznym miejscu stawiaj z pełną uwagą każdy krok. Stawiaj jeden krok w trakcie wdechu i jeden w trakcie wydechu. Bądź świadomy oddechu i ruchu swojego ciała podczas stawiania kroku. Kontemplacja chodzenia - Wybieramy sobie miejsce, w którym możemy spokojnie bez narażania się na niebezpieczeństwo (np. przez bliskość ulicy czy drogi rowerowej) ani na dziwne spojrzenia gapiów, spacerować. W zasadzie nic nie stoi na przeszkodzie, żeby taka medytacja była wykonywana w jakimś większym pomieszczeniu w domu czy w pracy, ale niewątpliwie przebywanie na zewnątrz ma więcej walorów.

Spacerujemy wolniejszym krokiem niż zwykle i podejmujemy praktykę, pamiętając, że medytacja chodzenia ma być formą praktyki uważności. Najpopularniejsze są następujące formy:

1. Z powolnym świadomym wdechem stawiamy jeden krok, z powolnym świadomym wydechem stawiamy kolejny. Kroki stawiamy w sposób jak najbardziej świadomy, świadomie powoli układając stopę na ziemi, ale będąc obecnym w tym doświadczeniu stawiania stopy, chodzenia całym ciałem, oddechem i umysłem. To, co istotne to kwestia, by uważność, obecność nie zmieniły się w analizowanie, interpretowanie i nazywanie doświadczeń.

2. Po rozpoczęciu medytacyjnego spaceru, licz oddechy w myślach, od jednego do pięciu (potem znów od 1-5 itd.). Przed rozpoczęciem praktyki decydujemy czy liczymy przy kolejnych wdechach czy przy wydechach.

3. Można również medytacyjnie spacerować, skupiając się na uważności doświadczeń tylko z jednego zmysłu (np. słuchu – wówczas świadomie spacerujemy, nie doszukując się doświadczeń dźwiękowych, ale będąc otwartym na nie, a gdy pojawią się – przyjmujemy je takimi, jakie są – bez analizy, oceny, ani nadawania im żadnych etykiet).

Medytacje chodzone

Czasami praktykuje się również medytacje chodzone, które mają nieco inny charakter niż wyżej opisane techniki związane z kontemplacją chodzenia. Wówczas również uważnie, świadomie stawiamy kroki, ale istotą jest zogniskowanie naszej uwagi na jakimś przedmiocie koncentracji, najczęściej mantrze lub sentencji powtarzanej w myślach. Tutaj najczęściej spacerujemy w bardzo powolnym tempie, jeden krok na wdech, jeden na wydech, jednocześnie na wdechu powtarzamy w myślach mantrę (lub jedną cześć mantry lub sentencji, jeśli są dłuższe), a na wydechu to samo lub drugą część. Czasami praktykuje się powtarzanie mantr na głos w trakcie medytacji chodzonej, wówczas rytm intonowania jest zsynchronizowany z rytmem kroku.

Często, pracując w medytacji chodzonej z danym przedmiotem koncentracji, kończymy ją siadając i kontynuując daną medytację już na siedząco.

Powtarzanie mantr (lub słów/zdań) w medytacji chodzonej

Stawiając powoli i świadomie jeden krok na wdechu, a drugi na wydechu, w myślach recytuj mantrę, słowo lub zdanie, na którym się chcesz koncentrować. Np. możesz na wdechu powtarzać “wdech”, a na “wydechu” – wydech. Mantry można też powtarzać na głos, wówczas powtarzamy je oczywiście tylko na wydechu.

Uważny spacer

Spacerując w parku, lesie lub innej przyjaznej, naturalnej okolicy, bądź świadomy swojego oddechu, sposobu poruszania, ale i doświadczeń zmysłowych: kolorów, kształtów, światła, cienia, dźwięków, zapachów itd. Celebruj to doświadczenie i zanurzaj się w nim coraz bardziej. Jeśli wykonujesz uważny spacer regularnie w tej samej okolicy, zauważaj też zmiany, które zachodzą w związku z cyklicznością przyrody.

Marsz z wyrównywaniem oddechu

Interesującym ćwiczeniem, możliwym do wykonania w czasie spacerów rytmicznym równym krokiem, jest odmierzanie określonej długości oddechu za pomocą ilości kroków. Istotne jest, by spacer odbywał się cały czas w tym samym tempie. Ustalamy proporcje pomiędzy częściami oddechu (wdechem i wydechem, w razie potrzeb także zatrzymaniem oddechu po wdechu i po wydechu) oraz długość każdej z części oddechu liczoną w ilości kroków, po czym pilnujemy by utrzymywać tę długość. Ćwiczenie wykonujemy z otwartymi oczami, zachowując zasady bezpieczeństwa. Wykonujemy od kilku do kilkudziesięcu oddechów w ten sposób, zależnie od tego ile powtórzeń jest dla nas komfortowe.

Wpływ jogi na twoje zdrowie i sylwetkę

Podstawowym celem jogi jest harmonia. Harmonia ciała i umysłu zarówno z samym sobą, jak i z otoczeniem. Wpływa ona pozywanie na następujące obszary:

- zwiększa gibkość ciała;

- polepsza stan stawów i więzadeł;

- „masuje” wszystkie organy wewnętrzne;

- oczyszcza z toksyn;

- wpływa na stan mięśni;

- pomaga w koncentracji i zachowaniu równowagi duchowej;

- poprawia postawę ciała;

- wpływa na harmonijność ruchów;

- wzmacnia układ odpornościowy;

- spala tkankę tłuszczową;

- pomaga w powrocie do formy po kontuzjach m.in. kręgosłupa;

- wzmacnia kości;

- jest zalecana jako forma rehabilitacji po złamaniach i operacjach.

Oprócz tego joga polecana jest osobom, które chcą wypracować samodyscyplinę, zwiększyć koncentrację i pamięć. Pozwala zachować mobilność ciała na długie lata. Zwiększa umiejętność radzenia sobie ze stresem i negatywnym wpływem otoczenia. Osobom starszym pomaga walczyć z zapaleniami stawów i pogarszającym się krążeniem krwi.

Joga i jej wpływ na sylwetkę

Jak już pewnie zauważyłaś, joga wywiera kompleksowy wpływ na organizm – zwiększa krążenie krwi, pracę mózgu i pozytywnie wpływa na pracę układu nerwowego. Może się wydawać, że lepiej zająć się np. fitnessem. Musisz jednak pamiętać, że przy trenowaniu jogi efekty związane z poprawą sylwetki może nie będą aż tak szybkie, ale za to bardziej skuteczne, ponieważ wpływa ona całościowo na organizm. Joga zawiera ćwiczenia, które wpływają na utratę tkanki tłuszczowej i wzmocnienie mięśni wewnętrznych. Wydaje się czasami, że wykonywane ćwiczenia są statyczne, ale nie jest to prawda. Tego typu zajęcia spowodują, że twoje ciało będzie szczupłe, jędrne, silne i zdrowe. Zniknie tłuszcz z miejsc problemowych, mięśnie się zwiększą i uelastycznią, kręgosłup się wyprostuje, a twoja sylwetka nabierze pożądanych kształtów.

Joga – ćwiczenia kształtujące sylwetkę

Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń – asanów jogi, które skutecznie kształtują sylwetkę:

Spalanie tkanki tłuszczowej na brzuchu – połóż się na plecach i wyciągnij wyprostowane nogi. Odrywaj je od podłoża na niewielką wysokość ok. 30 stopni i utrzymuj na czas wykonania 3 powolnych oddechów. Następnie nie odkładając nóg, unieś pod kątem 60 stopni, powtórz to samo, a dalej unieś pod kątem 90 stopni i zatrzymaj pozycję ponownie na 3 oddechy.

Wzmocnienie mięśni ud – stań prosto, otwórz klatkę piersiową poprzez wyprostowanie kręgosłupa i złączenie łopatek oraz odprowadzenie barków do tyłu. Ręce powinny znajdować się luźno wzdłuż ciała, a stopy razem. Napnij brzuch i bardzo mocno mięśnie ud. Wytrzymaj w takiej pozycji najdłużej jak się da.

Spalanie kalorii i wzmocnienie nóg – stań prosto, unieś wyprostowane ręce do góry, tak by głowa znajdowała się między nimi. Biodra skieruj lekko do tyłu, plecy utrzymaj proste. Dłonie skieruj do siebie. Wykonuj ruch, jakbyś chciała zrobić przysiad.

Wzmocnienie mięśni brzucha – połóż się na plecach, nogi wyprostuj. Zrób głęboki wdech, a podczas wydechu unieś i zegnij prawą nogę. Dłońmi chwyć kolano i podciągnij do brzucha, zatrzymaj oddech, następnie na wydechu opuść nogę i wyciągnij. Powtórz to samo na drugą nogę.

Wzmocnienie kręgosłupa – stań prosto, stopy na szerokość barków. Złącz dłonie za plecami. Wykonaj skłon najpierw do jednej nogi, a później do drugiej. Pamiętaj, że nogi muszą być proste w stawach kolanowych.

MIĘCIUTKIE PIERNICZKI Z ZIEMNIAKAMI

Składniki:

250 g gotowanych ziemniaków
250 g miodu
150 g cukru
125 g masła
450 g mąki
1 łyżeczka przyprawy do piernika
1,5 łyżki kakao
1 łyżeczka sody
1 jajko

Ugotowane ziemniaki (jeszcze gorące) rozgnieść - prasą do ziemniaków lub widelcem. Odstawić.
Miód wlać do garnka, lekko podgrzać i wsypać cukier. Podgrzewać cały czas mieszając i uważać, aby całość się nie skarmelizowała. Kiedy cukier się nieco rozpuści, dodać masło. Mieszać aż do połączenia składników.

Rozgniecione ziemniaki zmiksować mikserem/blenderem na gładką masę. Pozostawić do całkowitego przestygnięcia.

Przestudzoną masę z miodu, masła i cukru przelać do dużej miski. Dodać ziemniaki, mąkę wymieszaną z przyprawą do piernika, kakao i sodą, wbić jajko. Wyrobić jednolite ciasto. Ciasto nie klei się, nie trzeba go podsypywać mąką.

Nabierać nieduże porcje ciasta i lekko rozwałkować (na 5-7 mm). Wycinać foremką kształty. Pierniczki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w 2-3 cm odstępach bo sporo rosną.
Blachę wstawić do nagrzanego piekarnika 160°C (termoobieg) i piec 10 minut.

Wystudzone można dowolnie udekorować - lukrem, czekoladą itp. Choć pyszne są i bez dodatków.

Świąt białych, pachnących choinką,
skrzypiących śniegiem pod butami,
spędzonych w ciepłej, rodzinnej atmosferze,
pełnych niespodziewanych prezentów.
Świąt dających radość i odpoczynek,
oraz nadzieję na Nowy Rok,
żeby był jeszcze lepszy niż ten,
który właśnie przemija.