

Akceptacja - relaksacja.

Mówiąc o relaksacji można mieć na myśli, m.in. odpoczynek, rozluźnienie, zwolnienie tempa, zatrzymanie, uspokojenie, wyciszenie, jak również regenerację, obecność w teraźniejszości czy też stan twórczego przepływu, tzw. „flow”. Relaksując się, przestawiamy umysł na fale alfa odpowiedzialne, m.in. za rozluźnienie ciała i wyciszenie umysłu.

Będąc w stanie alfa, jesteśmy świadomi, w pełnym kontakcie z otoczeniem, natomiast nasz umysł i nasze ciało są spokojne - nie targają nimi sprzeczne emocje. To trochę tak, jakbyśmy jadąc samochodem, postanowili jechać wolniej lub podjęli decyzję o tym, że przesiadamy się na rower lub idziemy. Wolniejsze tempo przemieszczania się sprawia, że możemy spokojnie się rozejrzeć i dostrzec te elementy otoczenia, których nie widzieliśmy wcześniej.

Wobec powyższego hasło „Zwolnij, skieruj uwagę na najbliższe otoczenie” można z powodzeniem zastosować w pracy ze swoją świadomością.

Zwolnienie tempa codziennego funkcjonowania może okazać się doświadczeniem nowym, otwierającym, niepokojącym, konfrontującym z naszym wnętrzem, jak również z otaczającą nas codziennością, banalnością, prostotą, zwyczajnością.

Funkcjonowanie w wolniejszym tempie może więc kojarzyć się różnie, ale podkreślmy atuty wolniejszego tempa.

Wolniej czyli:

- uważniej,
- spokojniej, dokładniej,
- z większą dokładnością, koncentracją, przenikliwością i precyzją,
- z większą wrażliwością i subtelnością, a co za tym idzie większą empatią i otwartością na siebie, świat, innych ludzi.

Wykonując ćwiczenie „Akceptacja stanu, koncentracja na „tu i teraz”, zawarte w materiale zatytułowanym „Ćwiczenia”, zwróć uwagę na poniższe zalecenia, które ułatwią Ci osiągnięcie pełnego relaksu.

1. Wybierz miejsce i czas. Poinformuj domowników.

Decydując się na ćwiczenie relaksacyjne wybierz odpowiednie miejsce. Może to być pokój, w którym znajduje się łóżko, sofa, ulubiony fotel lub miękki dywan, na którym możesz położyć się bezpośrednio albo rozłożyć na nim wygodny, przytulny koc, czy materac.

Zwróć też uwagę na porę, w której chcesz się relaksować. Czy zależy Ci na tym aby być wyciszonym tuż przed snem, czy bardziej odpowiada Ci poobiednia sjeść? A może jesteś typem pracoholika, któremu potrzebny jest poranny relaks? Dostosuj porę relaksacji do własnych potrzeb. Zwróć też uwagę na to czy aktywność innych domowników nie będzie zakłócać Twoich ćwiczeń. Poinformuj ich o tym, że potrzebujesz np. 30 minut przebywania w ciszy.

2. Zadbaj o estetykę wnętrza.

Wskazane jest, aby pokój w którym się relaksujesz był przewietrzony i uporządkowany. Dodatkowymi elementami, które mogą wpływać na Twój nastrój są, m.in. nasłonecznienie, temperatura pomieszczenia, docierające z zewnątrz odgłosy.

3. Zadbaj o niekrepujący strój.

Wygodny strój, w którym możesz swobodnie oddychać, bezpośrednio przyczynia się do osiągnięcia pełnego rozluźnienia. Pamiętaj o tym, aby mieć pod ręką koc, którym możesz się przykryć, ponieważ w trakcie ćwiczeń relaksacyjnych temperatura ciała spada.

4. Wyłącz telefon, telewizor, komputer.

Jeśli codziennie korzystasz z telefonu komórkowego, komputera, innych środków masowego przekazu, wyłączenie wszystkich sprzętów na co najmniej 30 minut może stanowić na początku trudność. Nie zrażaj się. Potraktuj to doświadczenie jako ćwiczenie. Obserwuj, co się dzieje z Twoimi emocjami, ciałem w sytuacji, kiedy doświadczasz ciszy.

5. Do dzieła.

Leżąc w ciszy po prostu obserwuj swój oddech i własne ciało. Twoją intencją jest rozluźnienie i odpoczynek. Na początek to w zupełności wystarczy. Możesz zacząć od 5-minutowego ćwiczenia i stopniowo wydłużać praktykę relaksacji. Jeśli relaksacja w ciszy jest dla Ciebie zbyt trudna, włącz cichą, spokojną muzykę.

Opracowanie A.E.