



ПОДКАСТ 2

НОВА СОРАБОТКА - МОДЕЛ НА ГРУПНА ДИНАМИКА

Релаксација, свесност за тука и сега и медитација може да звучат како синоними, и честопати медиумите ги мешаат како термини. Како и да е, овде тоа не е случај. Иако навидум слични, помеѓу нив постојат клучни разлики за кои потребно е да бидеме свесни со цел истите да бидат правилно изведени и со добар ефект.

Релаксацијата претставува емотивна состојба, која се карактеризира со ниска тензија и каде се забележува недостиг од гнев, анксиозност, страв, стрес или тага. Со цел да се дојде до релаксација, може да се применат техники како медитација или вежби за дишење, како и техники за постепено ослободување на мускулите. Постепеното ослободување на мускулите е техника воведена од страна на Др. Едмунд Џонсон во 1929 година, која најнапред била исклучиво наменета за користење од страна на лекарите и научниците, да потоа, во 1934, биде објавена во една книга и наменета како техника за јавноста. Оваа техника се изведува со контракција на еден мускул (во одреден временски период) и со постепено ослободување или релаксирање на истиот. Оваа вежба се





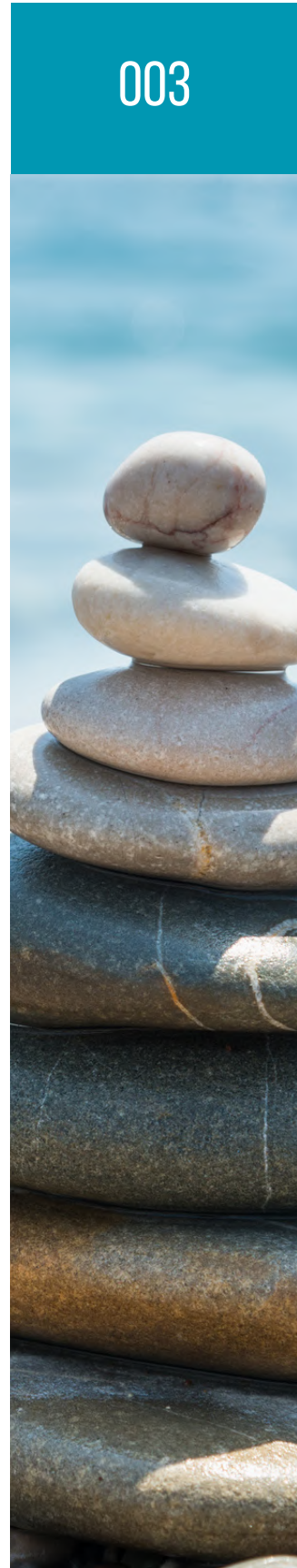
прави на сите групи на мускули во телото најнапред со контракција па потоа со ослободување. Сигурно сте слушнале за вежби на дишење како метод за намалување на стресот или во овој случај како техника за релаксација. Длабокото абдоминално (со дијафрагма) дишење, задржување на воздухот неколку секунди и потоа бавно и долго издишување или пак кратки многубројни издишувања, претставува позната техника за намалување на анксиозноста пред тест или испит и за смирување на мислите. Една вежба може да трае од 30 секунди до 5 минути, во зависност од искуството и способноста на поединецот. Во процесот на релаксација не е потребно да се вклучат специфични вежби како оние споменати претходно, туку било кој тип на активност која има способност да ја смири работата на срцето, да го намали нивото на стрес и да ја намали тензијата. Овде спаѓаат активности како градинарство, готвење, решавање на крстозбори, сликање или пак диплење на облека.

Свесноста за тука и сега е за нијанса поразлично од релаксација. Свесноста за тука и сега претставува способност на фокусирање на сопствените мисли и чувства во сегашниот момент. Претставува лична свесност која се разликува од релаксацијата. Некој може да биде релаксиран, меѓутоа истовремено да не биде свесен за истото, или пак да биде во стресна состојба, меѓутоа свесен за тоа. Кога поединецот е свесен, тој го става своето внимание на она што се случува во моментот (сега). Свесноста за тука и сега бара објективност, отвореност и прифаќање на ситуацијата. Спротивно на релаксацијата, вежбите за свесност се насочени кон специфично нешто кое се нарекува „предмет на свесност“, и го вклучуваат нашето дишење, предметот пред нас, одредена мисла, збор, звук или слика. Целта на „предметот на свесност“ е да го





задржи фокусот и вниманието. Штом забележите дека се оддалечувате од целта, повторно го враќате вниманието врз предметот. Вежбите за свесност може да траат многу подолго од оние за релаксација, почнувајќи од 2, па дури до 40 минути за оние поiskusните. Исто така, постојат и неформални вежби за свесност, кои може да бидат полесни за изработка од страна на ранливата категорија на луѓе или пак луѓе со помало искуство. Во суштина, неформалните вежби не претставуваат вежби, туку еден вид на секојдневни обврски и активности. Личноста може да се фокусира на активности како јадење, шетање, туширање итн., односно на било која секојдневна активност на која го става својот фокус и внимание во дадениот момент и на која повторно ќе го враќа своето внимание и фокус во случај умот да залута на друга страна. Овој тип на активности може да бидат од огромна корист за оние луѓе кои во своето секојдневие немаат време за додатни вежби, со оглед на тоа што претставуваат дел од секојдневната рутина. Свесноста се разликува од релаксирањето поради тоа што личноста може да се наоѓа во состојба на стрес, да се чувствува анксиозно и непријатно, а сепак да ги прави вежбите за свесност, за разлика од фактот што во ваква состојба не би можело да се прават вежби за релаксација со оглед на тоа што за истите потребно е личноста да биде смирена.





Relaxation, mindfulness, and meditation all have similar benefits. They improve attention, cognitive processing, ability to cope with stress through reducing stress hormones by focusing on ones thoughts and breathing, improve sleep and digestion, lower blood pressure, reduce muscle pain from increased oxygenated blood flow, as well as increasing ones confidence to cope with difficult and stressful situations – which is sometimes all you need to be able to deal with a problem.

These techniques are great for anybody as they can be practiced in many ways, in different settings. Hopefully, this gave you insight into the key similarities, differences, and benefits, as well as techniques you can practice and learn more about.

Медитацијата го зголемува нашиот внатрешен мир и релаксација. Медитацијата може да вклучува формални вежби за свесност, насочување на вниманието кон дишењето, визуелизација, концентрација на одредена слика која има смирувачко дејство врз личноста, трансцендентална медитација (повторување на мантра) или звучна медитација (фокусирајќи се на звукот и вибрацијата на одреден музички инструмент). Ова претставува еден вид на пракса која го прочистува умот од секакви мисли. Медитацијата е повеќе формална пракса отколку свесноста. Професорот Хербет Бенсон има наведено 4 чекори во сопствената техника за медитација. Првиот чекор се состои во наоѓање на мирно место каде може да се фокусира. Вториот чекор се состои во пронаоѓање на звук или збор кој ќе се користи за задржување на фокусот. Третиот чекор претставува задржување на позитивен став, бидејќи без тоа личноста може да стане анксиозна или да биде под стрес, особено доколку станува збор за личност која нема искуство со медитација. И на крај, четвртиот чекор е наоѓање на





комотна позиција со цел медитацијата да биде успешна. Тоа не подразбира седната положба со скрстени нозе. Со оглед на тоа што медитацијата е индивидуална, многу е важно да се најде било каква позиција во која личноста ќе се чувствува комотно.

Релаксирањето, медитацијата и свесноста за тука и сега имаат слични благодети врз организмот. Тие го подобруваат вниманието, когнитивните процеси, способноста за справување со стресот преку намалување на хормоните на стрес и фокусирајќи се на сопствените мисли и дишење, го подобруваат сонот и варењето на храната, помагаат при низок крвен притисок, ја намалуваат болката во мускулите од зголемениот доток на кислород во крвта. Исто така ја зголемуваат самодовербата на личноста при справувањето со тешки ситуации, и понекогаш е сè она што е потребно за да се справиме со проблемот. Овие техники се одлични за сите со оглед на тоа што може да бидат практикувани на повеќе разни начини. Се надеваме дека овој текст на некој начин ве вовде во главните сличности и разлики на техниките, нивните благодети, како и стратегиите кои може да ги примените со цел да научите повеќе за ова.



Проект „Едукаторот како столб на социјалната вклученост во образованието на возрасни“ кофинансиран од Европската Унија. Европската комисија не е одговорна за произведената содржина. Програма Еразмус+, Акција 2: Партнерства за соработка во секторот за образование на возрасни.

