



PODCAST 2

NEW COLLABORATION - GROUP DYNAMICS MODEL

Relaksacja, uważność i medytacja mogą brzmieć jak synonimy i często są używane zamiennie w mediach. Jednakże nie jest to prawda. Chociaż mają pewne podobieństwa, istnieją istotne różnice, o których musisz wiedzieć, aby móc je właściwie i skutecznie praktykować.

Relaksacja to stan emocjonalny charakteryzujący się niskim napięciem, brakiem złości, lęku, strachu, stresu czy smutku. Aby osiągnąć relaksację, można stosować techniki uważności lub medytacji, a także ćwiczenia oddechowe lub popularną technikę progresywnej relaksacji mięśniowej. Progresywna relaksacja mięśniowa została wprowadzona w 1929 roku przez dr. Edmunda Jacobsona, początkowo używana przez lekarzy i naukowców, zanim w 1934 roku opublikowano tę technikę w książce przeznaczonej dla publiczności. Progresywna relaksacja mięśniowa polega na napinaniu określonego mięśnia przez pewien czas, a następnie powolnym jego rozluźnianiu i powtarzaniu tego ćwiczenia napinania i rozluźniania na kolejnym mięśniu, idąc od góry ku dołowi przez całe ciało. Prawdopodobnie słyszałeś o ćwiczeniach



oddechowych jako sposobie na redukcję stresu, lub, w tym przypadku, jako sposób na wywołanie relaksacji. Głębokie oddechy brzuszne, wdech, trzymanie oddechu przez chwilę, a następnie powolne lub szybkie wydechy, są popularne w wielu sytuacjach, takich jak zapobieganie atakom lęku przed testem lub uspokajanie myśli. Jedno ćwiczenie może trwać od 30 sekund do 5 minut, w zależności od doświadczenia i zdolności danej osoby. Relaksacja nie musi obejmować żadnego określonego ćwiczenia, takiego jak to wymienione, ale każda aktywność, która uspokaja tempo serca, obniża poziom hormonów stresu i redukuje napięcie, może być uważana za relaksację. Przykłady to ogrodnictwo, gotowanie, sudoku, malowanie czy nawet składanie prania.

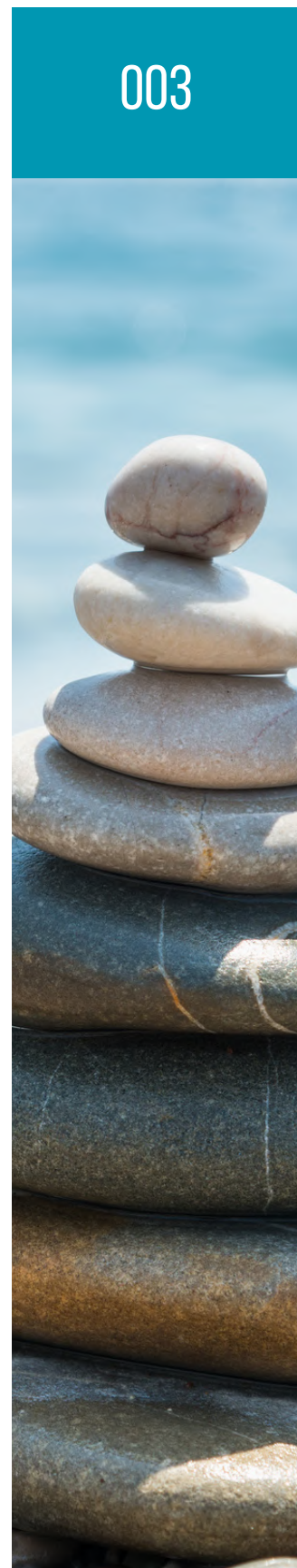
Uważność jest nieco inna niż relaksacja. Uważność to świadomość, którą jednostka posiada, skupiając się na swoich myślach i uczuciach w teraźniejszym momencie. To właśnie ta osobista świadomość odróżnia uważność od relaksacji. Ktoś może być w stanie relaksu, ale nie zdawać sobie z tego sprawy, lub być w stresie, ale jednocześnie świadomym, a zatem praktykującym uważność. W uważności jednostka skupia swoją uwagę na tym, co obecnie się dzieje. Wymaga to obiektywizmu, otwartości i akceptacji sytuacji. W przeciwieństwie do relaksacji, ćwiczenia związane z uważnością polegają na skupieniu się na czymś konkretnym, nazywanym "obiektem świadomości", do którego należą twój oddech, obiekt przed tobą, konkretne myśli, słowo, dźwięk lub obraz. Celem "obektu świadomości" jest utrzymanie skupienia i uwagi. Gdy zauważysz, że twoja uwaga odchodzi od celu, przyprowadzasz ją z powrotem do obiektu. Ćwiczenia z uważnością mogą trwać znacznie dłużej niż ćwiczenia relaksacyjne, od 2 do nawet 40 minut dla bardziej doświadczonych. Ponadto istnieją także nieformalne ćwiczenia z uważności: mogą być łatwiejsze do wykonania przez osoby bardziej wrażliwe lub niedoświadczone. Nieformalna uważność





odnosi się do codziennych czynności, a nie do ćwiczeń technicznych. Osoba może skupić się na jedzeniu, spacerze, kąpieli... na jakimkolwiek zwykłym zadaniu, które wymaga szczególnego skupienia i uwagi w danym momencie i nadal wracać swoją uwagę, gdy jej umysł odchodzi. Mogą być one pomocne dla osób, które nie mogą znaleźć dodatkowego czasu w ciągu dnia na wykonywanie ćwiczeń, ponieważ wykorzystują codzienny rozkład dnia. Uważność różni się od relaksacji tym, że można być w stresującej sytuacji, odczuwać dyskomfort i lęk, praktykując uważność, ale nie relaksację, ponieważ ta wymaga braku stresu.

Medytacja zwiększa wewnętrzny spokój i relaksację. Medytacja może obejmować formalne ćwiczenia z uważnością, skoncentrowane na oddechu, a także wizualizację; koncentrację na określonym obrazie, który ma nas uspokoić, medytację transcendentalną; powtarzanie mantr, lub medytację dźwiękową; skupienie na dźwięku instrumentalnym i jego wibracjach. To praktyka oczyszczania umysłu z myśli. Medytacja jest bardziej formalną praktyką niż uważność. Profesor Herbert Benson określił cztery kroki swojej techniki medytacji. Krok 1 to znalezienie cichego miejsca do skupienia. Krok 2 to wybranie słowa lub dźwięku, które chcesz użyć, aby utrzymać skupienie. Krok 3 to zachowanie pozytywnego nastawienia, bez niego możesz stać się zestresowany lub zaniepokojony, zwłaszcza jeśli jesteś niedoświadczony w medytacji. Wreszcie, krok czwarty mówi, że musisz być w komfortowej pozycji. Nie musisz siedzieć z nogami skrzyżowanymi na macie, aby medytacja była skuteczna, to chodzi o ciebie, dlatego musisz być świadomy, jak możesz sprawić, żeby było ci wygodnie.





Relaksacja, uważność i medytacja mają podobne korzyści. Poprawiają uwagę, przetwarzanie poznawcze, zdolność do radzenia sobie ze stresem, redukując poziom hormonów stresu poprzez skupienie się na swoich myślach i oddychaniu, poprawiają sen i trawienie, obniżają ciśnienie krwi, redukują ból mięśni dzięki zwiększonemu przepływowi utlenionej krwi, a także zwiększają pewność siebie w radzeniu sobie z trudnymi i stresującymi sytuacjami - co czasami wystarcza, aby rozwiązać problem. Te techniki są doskonałe dla każdego, ponieważ można je praktykować na wiele sposobów, w różnych miejscach. Mam nadzieję, że to dało ci wgląd w kluczowe podobieństwa, różnice i korzyści, a także techniki, które możesz praktykować i dowiedzieć się więcej.

Źródła:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7003166/#:~:text=In%20short%2C%20mindfulness%20practices%20teach,strategies%20to%20change%20internal%20events.>

<https://www.betterup.com/blog/mindfulness-vs-meditation#:~:text=Mindfulness%20requires%20us%20to%20be,works%20to%20create%20singular%20thoughts.>

Projekt "Edukator filarem włączenia społecznego w edukacji dorosłych" współfinansowany przez Unię Europejską. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wypracowane treści. Program Erasmus+, Akcja 2: Partnerstwa współpracy w sektorze edukacji dorosłych.

