

# Mindfulness tehnika za postizanje mirnog uma i svjesnog, opuštenog tijela

Već smo ranije govorili o tome kako studije o psihološkim posljedicama karantene govore o negativnim emocionalnim posljedicama izolacije uzrokovane pandemijom COVID-19. (Brooks i sur., 2020.) S jedne nam se strane sugerira držanje distance od dva metra, izbjegavanje rukovanja, zagrljaja i dodira, dok s druge strane svi znamo koliko bi nam sada takav tjelesni kontakt značio kao podrška, njega, utjeha i snaga. Sve to može rezultirati tugom, strahom, usamljenošću, osjećajem napuštenosti, ali i ljutnjom i strahom. Pitamo se, dokad će ovo trajati? Navedene emocije često ostavljaju traga i na naše tijelo u obliku napetosti i boli, a mnoge nepoželjne posljedice istih mogu se sanirati pravilnim disanjem. Većinu vremena dišemo nesvjesno, bez da na to obraćamo pažnju. Usmjeravanjem pažnje na disanje naše se tijelo opušta te postizemo razinu svijesti o svome tijelu te trenutku u kojem se nalazimo. Ovakva vježba predstavlja oblik mindfulness meditacije, postizanja mirnog uma i opuštenog tijela. Mindfulness se najjednostavnije može opisati kao svjesnost svog trenutnog iskustva – svjesnost toga gdje smo, kako se osjećamo, što razmišljamo i činimo. Sve to nam pomaže (i znanstveno je dokazano) da se osjećamo bolje, zdravije, sigurnije i prisebnije.

Vježba se provodi 5-10 min u sjedećem ili ležećem položaju. Cilj vježbe je osvijestiti svoje tijelo, kao i moguću napetost koju osjećamo te je pokušati otpustiti putem tehnike vizualizacije.

1. Ležite ili sjednite u opuštenom položaju. Vježbu započinjemo usmjeravanjem na udah i izdah. Oči mogu biti zatvorene, a ukoliko vam je to nelagodno, držite lagani fokus na jednu točku u prostoru. Nekritično bez prosuđivanja ili pokušaja kontrole pratimo naše disanje. Osjetite kako vam zrak struji kroz nosnice, udah pa izdah. Osjetite kako zrak putuje od nosnica, kroz grlo te dolazi do vaših pluća. Promatrajte kako vam se prilikom disanja trbuh podiže i spušta. Pokušajte osjetiti područja u tijelu koja su napeta ili bolna.

2. Zatim, vodeći i dalje računa o pravilnom disanju, polako krenite na „putovanje“ svojim tijelom i zapitajte se:

- Boli li me glava? Postoji li napetost u mom tjemenu, lubanji, mome čelu, jagodicama?

Laganim, ali dubokim disanjem, sa svakim izdahom zamišljam kako napetost odlazi iz moje glave. Je li mi jezik pritisnut za nepce? (Ukoliko da, lagano ću odvojiti jezik od nepca kako bi se smanjila napetost). Je li napetost prisutna u mojoj čeljusti? Jesu li mi zubi i usne stisnuti? (Ukoliko da, lagano razgibajte čeljust i opustite usne. Jezik je i dalje lagano odvojen od nepca.)

- Jesu li mi šake stisnute? Ukoliko jesu, lagano ću ih opustiti i protresti prstima.

• Kuca li mi srce brzo? Osjećam li iscrpljenost? Laganim, ali dubokim disanjem, sa svakim izdahom zamišljam da odlaze napetost i težina s mojih prsa te primjećujem kako mi se otkucaji srca polako usporavaju. Osjećam mir u području svojih prsa.

• Jesu li mi vrat i ramena zategnuti i napeti? Bole li me? Kružnim pokretima progibajte ramena, a ukoliko sjedite, postavite se u ispravan položaj. Laganim, ali dubokim disanjem, sa svakim izdahom zamišljam da napetost i težina odlaze s mojeg vrata i ramena.

• Imam li grč u želucu? Osjećam li težinu u prsima? Ponovno, laganim, ali dubokim disanjem, sa svakim izdahom zamišljam da napetost i težina odlaze s mojeg vrata i ramena.

Uz pomoć ovih pitanja moći ćete pronaći mjesta u tijelu gdje vam se nakupljaju stres, napetost i bol.

Pet puta lagano udahnite i izdahnite i polako vratite pažnju na prostor u kojem se nalazite. Lagano otvorite oči. Ustanite polako kako biste izbjegli vrtoglavicu.

Ova je vježba namijenjena postizanju osjećaja opuštenosti i svjesnosti o svome tijelu, no u rijetkim slučajevima, kod nekih osoba može rezultirati kontraproduktivno. Ukoliko se za vrijeme provođenja vježbe krenete osjećati loše, odmah je prekinite.

Ukoliko Vam je potreban razgovor, naša je psihologinja tu za Vas. Kontaktirati je možete na [psiholog.hsrb@gmail.com](mailto:psiholog.hsrb@gmail.com) ili telefonski na 099/659-6275, svakog radnog dana od 8 do 16 sati.