

# Uważność w pigułce

**dawka wiedzy  
o mindfulness i medytacji**



*Mindy*

# Droga do bycia „tu i teraz”

## Co znajdziesz w środku:

<b>Czym jest mindfulness?</b>	<b>2</b>
<b>Mindfulness i medytacja a joga, pilates</b>	<b>3</b>
<b>Jak zacząć?</b>	<b>4</b>
<b>Naukowo udowodniona skuteczność</b>	<b>5</b>
<b>Dlaczego warto?</b>	<b>6</b>
<b>Uważność w pracy</b>	<b>7</b>
<b>Żadnej nudy!</b>	<b>8</b>
<b>Mity wokół mindfulness</b>	<b>9</b>
<b>Sięgnij po więcej</b>	<b>11</b>

# Zacznijmy od początku - czym jest mindfulness?

## Skąd się wzięło?

Mindfulness wywodzi się z tradycji buddyjskiej. Popularność na zachodzie zyskała jednak **świecka wersja mindfulness - skoncentrowana na ćwiczeniach oddechowych i medytacji**, bez rozważań na temat buddyjskiej tradycji. Przyczynił się do tego Jon Kabat-Zinn, lekarz pracujący na University of Massachusetts, który w 1979 roku stworzył kurs Mindfulness-Based Stress Reduction oparty na praktyce mindfulness i dedykowany chronicznie chorym pacjentom.

**Mindfulness to umiejętność bycia tu i teraz  
- w pełni obecnym, uważnym oraz  
zaangażowanym. Bycie bardziej mindful  
oznacza bycie świadomym swoich myśli  
i uczuć bez oceniania ich, bycia przez nie  
pochłoniętym.**

## Kto korzysta?

Od buddyjskich mnichów, przez chrześcijan w modlitwie, lekarzy, chorych pacjentów, aż do żołnierzy, pracowników największych korporacji, więźniów, kobiet w ciąży i uczniów szkół średnich dziś - medytacja jest dla każdego, podobnie jak życie w duchu mindfulness. **Nie trzeba przecież nazywać tego koniecznie tym słowem** - pomyśl na przykład o naszych przodkach, którzy kiedyś żyli wolniej, bliżej natury, załatwiając bieżące sprawy tu i teraz, skupiając się na chwili i tym, co dobrego przyniósł im dany dzień.

Mindfulness jest ideą, którą możesz wcielać w życie, aby **działać prewencyjnie w sferze swojego zdrowia mentalnego**. Medytacja oczywiście nie może zastąpić wizyty u psychologa lub psychiatry ani terapii farmakologicznej. Dla wielu z nas może być jednak krokiem w przód, który pozwoli nam lepiej analizować bieżące problemy i zapobiegać tym poważniejszym.

# Czym różnią się od siebie mindfulness, joga, medytacja i pilates?

Wiesz już jak mindfulness połączony jest z medytacją. Czym różni się ona od jogi i pilatesu? Nie zawiera ćwiczeń ruchowych - medytować możesz siedząc przy biurku lub w autobusie. W każdej chwili i w każdym miejscu.

## Joga

Joga, uprawiana bez kontekstu filozofii hinduskiej, to połączenie ćwiczeń ruchowych, medytacji i kontroli oddechu. Tak jak pilates poprawia elastyczność, stabilność i wzmacnia mięśnie, ale wymaga mniej sprzętu i opiera się na płynnie zmieniających się ćwiczeniach bez powtórzeń. Charakterystyczne dla jogi są asany - konkretne postawy ciała, które przyjmuje się podczas praktyki. Być może w ucho wpadła Ci kiedyś nazwa którejś z nich, na przykład „drzewo” lub „pies z głową w dół”.

## A może to połączyć?

Zarówno joga jak i pilates zawierają ćwiczenia oddechowe i mogą pomóc Ci się zrelaksować. Joga może być częścią praktyki mindfulness, jeśli poświęcisz wystarczającą uwagę swojemu ciału i emocjom.

## Pilates

Pilates to system ćwiczeń fizycznych uprawianych na podłodze, macie lub przy użyciu specjalnego sprzętu. Ma on za zadanie poprawę elastyczności i stabilności przez wzmocnienie mięśni podbrzusza i dolnej części pleców. Bardzo często stosowany jest w celu korekcji postawy. Co ciekawe, pilates zawiera elementy figur baletowych!



# Jak zacząć praktykę?

Medytować możesz wszędzie i w każdej chwili - nie potrzebujesz do tego żadnego sprzętu, maty, czasomierza. Wystarczy, że znajdziesz miejsce i czas, żeby w spokoju oddać się koncentracji na oddechu, myślach i ciele.

Aby w pełni cieszyć się z rezultatów z mindfulness, praktyka musi stać się nawykiem. Tak jak dbamy o nasze ciało poprzez dobór odpowiednich posiłków i ruch, tak samo powinniśmy troszczyć się regularnie o swoją głowę. Budowanie nawyku nie zawsze jest proste, ale mamy szczęście - żyjąc w XXI wieku możemy korzystać z szeregu narzędzi, które wspomagają zmianę trybu życia lub włączanie w nią kolejnych kroków w drodze do celu.

W Internecie znajdziesz mnóstwo wiedzy na temat treningu uważności. Twoim przewodnikiem po świecie mindfulness może być także aplikacja Mindy, w której znajdziesz różnorodne treści.



- 1.** Rutyna tym razem jest sprzymierzeńcem! Wybierz swoje miejsce i swój czas... i po prostu się ich trzymaj
- 2.** Odnajdź swoją pozycję, niech będzie Ci najwygodniej jak tylko się da
- 3.** Po prostu oddychaj, naturalnie, poczuj swoje ciało
- 4.** Po medytacji zarezerwuj chwilę na refleksję - pomyśl o swoich emocjach

# To nie ściema, czyli jak naukowcy udowadniają skuteczność mindfulness

## Cenna profilaktyka

Trening uważności może zapobiegać nieprawidłowemu funkcjonowaniu układu krążeniowego. Poprzez pracę z oddechem i większą świadomość doświadczanych emocji obniżamy szansę wystąpienia przypadłości spowodowanych poprzez długotrwały stres, intensywny tryb życia oraz problemy ze snem - przede wszystkim chorób serca i problemów z naczyniami krwionośnymi.



## Cofanie znaków czasu

A czy medytacja może odmłodzić? Kilka lat temu przeprowadzono badanie wykazujące, że mózgi osób regularnie medytujących są młodsze nawet o 7 lat!

**Warto spojrzeć na medytację z perspektywy nauki, również jeśli nie jesteś sceptykiem. Można się naprawdę zaskoczyć!**

## Pamięć i samoświadomość

Medytacja rozwija umiejętność koncentracji - dzięki temu dłużej jesteśmy w stanie wykonywać angażujące zadania, co zwiększa także produktywność. Im dłuższe sesje medytacji praktykujemy, tym trwalsze zmiany zachodzą w mózgu w obszarach odpowiadających za uważność.

## Uważny seks

Harmonia umysłu i świadomość emocji ma pozytywny wpływ także na życie seksualne. Lepsza koncentracja i zauważanie detali nie tylko wpływa korzystnie na przeżywanie relacji z drugą osobą, ale również pozwala intensywniej doświadczać zbliżeń.

## Reaktywność, emocje

Bycie w zgodzie ze sobą pozwala na budowanie zdrowych relacji z innymi. Pracując nad swoim umysłem, poszerzając świadomość, naturalnie wzmacniamy kontakty międzyludzkie.

# Dlaczego warto?

Choć z naszym zdrowiem psychicznym już wcześniej było nie najlepiej, czas pandemii zweryfikował dodatkowo umiejętności radzenia sobie z chronicznym stresem i negatywnymi emocjami.

60%

**o tyle regularna medytacja może zmniejszyć Twój poziom lęku**

dane Project Meditation, [www.project-meditation.org/a\\_wim1/statistics\\_on\\_people\\_who\\_meditate.html](http://www.project-meditation.org/a_wim1/statistics_on_people_who_meditate.html)

75%

**przypadków bezsenności może zostać złagodzonych przez medytację**

dane Project Meditation, [www.project-meditation.org/a\\_wim1/statistics\\_on\\_people\\_who\\_meditate.html](http://www.project-meditation.org/a_wim1/statistics_on_people_who_meditate.html)

57%

**o tyle regularna praktyka może obniżyć symptomy PMS u osób z macicami**

Beary, J. F., H. Benson, and H. Benson. "Beyond the Relaxation Response." *Psychosomatic medicine* 36 (1974): 115-120.

80%

**niższe ciśnienie krwi możesz mieć, jeśli utrzymasz nawyk medytacji**

Leserman, Jane, et al. "Nonpharmacologic intervention for hypertension: long-term follow-up." *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation* 9.8 (1989): 316-324.

4 dni

**praktyki potrzeba, by zwiększyć tzw. "attention span", czyli koncentrację uwagi**

Zeidan, Fadel, et al. "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training." *Consciousness and cognition* 19.2 (2010): 597-605.

# Uważność w pracy

Dane empiryczne wspierają opinię o **pozytywnym wpływie praktyki uważności na nasz mózg**. Korzyści płynące z mindfulness mają wpływ na wiele obszarów naszego życia. Oprócz wielu zmian na lepsze, które medytacja może wnieść do sfery prywatnej, warto pamiętać również o tych, które sprawiają, że **czujemy się lepiej w pracy** oraz jesteśmy **efektywniejszymi pracownikami**.

## 1. Radzenie sobie ze stresem

Długotrwały stres, którego źródłem często jest sfera zawodowa, może przyczynić się do rozwoju licznych zaburzeń psychicznych i fizycznych, takich jak choroby układu krwionośnego, nowotwory, cukrzyca, problemy ze snem, depresja i zaburzenia lękowe. Od lat 70. XXI wieku psychologowie kliniczni i psychiatrzy znaleźli liczne zastosowania mindfulness w terapii depresji, zaburzeń lękowych, redukcji stresu, a nawet terapii uzależnień.

## 2. Poprawa jakości snu

Może jeszcze nie każdy wie, czym jest medytacja, ale każdy zna uczucie zmęczenia, niewyspania. Głęboki sen i, dzięki temu, regenerację organizmu może wspomóc odpowiednia muzyka, ćwiczenia oddechowe oraz praktyka medytacji na dobranoc.

## 3. Koncentracja na zadaniach i efektywność

Jak zauważono, aż 41% uczniów praktykujących medytację poprawiło swoje wyniki w nauce. A gdyby iść o krok dalej i wprowadzić trening uważności do firm, jako element kultury organizacji? Wiesz, że 28% czasu pracy pochtaniają różnego rodzaju rozpraszacze uwagi? Rozwój koncentracji poprzez praktykę mindfulness jest świetną inwestycją w jakość wykonywanej pracy.

## 4. Lepsze kontakty międzyludzkie

Kiedy dbamy o siebie i czujemy się lepiej sami ze sobą, łatwiej przychodzi nam również rozwijanie znajomości, utrzymywanie kontaktu z bliskimi. Trenując uważność, dostrzegając więcej pozytywnych aspektów różnych sytuacji, panując nad stresem, jesteśmy bardziej empatyczni, również w stosunku do osób, które są nam obce - łatwiej jest wówczas nawiązywać nowe kontakty i budować przyjazną grupę w miejscu pracy czy być spokojniejszym podczas kontaktu z klientem.





# Nie znudzisz się!

**Może wydawać się, że praktyka mindfulness to nudne zajęcie, którym szybko możesz stracić zainteresowanie. Nic bardziej mylnego! Medytować możesz na nieskończoną liczbę sposobów, wszystko zależy od Ciebie.**

## Medytacja formalna

Klasyczne praktyki to osobne ćwiczenia w ciągu dnia - forma aktywności, na którą wydziela się specjalną przestrzeń i czas. Są treningiem wzmacniającym umiejętności skupienia na konkretnych bodźcach oraz interakcji z myślami - ich analizy, akceptacji i ignorowania. Do tradycyjnych technik takiej medytacji można zaliczyć między innymi Medytację miłującej dobroci - pielęgnowanie w osobie pozytywnego nastawienia, czy Skan Ciała - skupianie uwagi na poszczególnych częściach ciała po kolei. Charakteryzują się skupieniem podczas sesji na konkretnych emocjach lub doznaniach związanych z ciałem - może to być zwrócenie szczególnej uwagi na pozytywne uczucia otrzymywane od innych ludzi, dźwięk i oddech lub obserwacja wszystkich części ciała po kolei.

## Niepopularne praktyki formalne

Jeśli trudno jest Ci skoncentrować się na tym, co stanowi filar najpopularniejszych praktyk lub jesteś spragniony nowego doznania - możesz sięgnąć po alternatywne medytacje. Do ciekawych ćwiczeń umysłu należą między innymi praktyka Koan - zadawanie nieoczywistych pytań, które wymuszają postawę ciekawego świata badacza, Medytacja podróży - przeniesienie swojego umysłu do innego, uspokajającego miejsca oraz Trataka, tzw. medytacja zdrowych oczu, w której całe swoje skupienie oddajesz jednemu wybranemu punktowi - nie spuszczasz z niego wzroku.

## Praktyki nieformalne

Na pewno chętnie dowiesz się jak zacząć medytować na co dzień, włączając praktykę w inne znajome i lubiane czynności. Medytacja nieformalna jest wszystkim tym, co regularnie powtarzasz, ale wykonywanym z uważnością. Zapewne nigdy nie przyszło Ci do głowy, że możesz nazwać medytowaniem tak prozaiczne czynności jak mycie podłogi czy zmywanie naczyń. Jasne - nie wystarczy ich wykonanie bez zastanowienia, w natłoku myśli. Ale gdy wykażesz się odrobiną wysiłku, każdy etap sprzątanía mieszkania możesz zamienić w unikalne doświadczenie ulgi i relaksacji umysłu. Kluczem do przeobrażenia tych zwykłych punktów w harmonogramie dnia w coś więcej jest wyostrenie swoich zmysłów i świadomości.

### Możesz medytować:

- rozwieszając pranie na suszarce,
- pakując zmywarke,
- biorąc prysznic,
- odbywając spacer przez garaż do samochodu,
- jedząc kolację,
- czy segregując śmieci.

# 7 mitów

## wokół mindfulness

### 1 MINDFULNESS TO TREND, KTÓRY NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z NAUKĄ

Mindfulness wywodzi się z liczącej ponad 2000 lat tradycji buddyjskiej, ale na Zachodzie popularność zyskała w latach 70. dzięki lekarzowi z University of Massachusetts. Od tego czasu powstały liczne badania naukowe obrazujące pozytywny wpływ mindfulness na zdrowie psychiczne i fizyczne.

### 2 MEDYTOWAĆ MOGĄ TYLKO WYZNAWCY BUDDYZMU

Mindfulness zawiera w sobie elementy religii buddyjskiej, takie jak medytacja, ale to świecka praktyka, niezwiązana z wiarą. Możesz praktykować mindfulness w oderwaniu od elementów duchowych praktyk, jako świeckie ćwiczenia wspomagające kondycję fizyczną i mentalną.

### 3 MINDFULNESS TO TYLKO MEDYTACJA

Mindfulness to bycie tu i teraz - możesz praktykować nieformalnie, np. poprzez uważne mycie zębów lub zmywanie naczyń. Wystarczy, że będziesz z uważnością obserwować bodźce docierające do Ciebie z ciała i otoczenia.

### 4 UWAŻNOŚĆ MA POZYTYWNY WPŁYW TYLKO NA KONDYCJĘ MENTALNĄ

Medytacja ma również pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, pomaga radzić sobie ze stresem i problemami z zasypianiem, rozwija koncentrację, a dzięki temu uczenie się i efektywność.

## **5** MEDYTOWANIE OD CZASU DO CZASU POZWALA OSIĄGNAĆ PEŁNE KORZYŚCI PRAKTYKI MINDFULNESS

Aby w pełni cieszyć się z rezultatów z mindfulness, praktyka musi być wykonywana regularnie. Ćwicz umysł tak, jak mięśnie!

---

## **6** MUSISZ ZUPEŁNIE WYCISZYĆ UMYŚL, ŻEBY PRAKTYKOWAĆ

W praktyce mindfulness nie chodzi o powstrzymanie przepływu myśli przez głowę, ale o naukę ich obserwacji, bez nadmiernego angażowania się i osądzania.

---

## **7** MEDYTACJA TO TECHNIKA RELAKSACYJNA, WIĘC JEŚLI W CZASIE PRAKTYKI LUB ZARAZ PO NIEJ NIE JESTEM ZRELAKSOWANY/A TO ZNACZY, ŻE COŚ NIE DZIAŁA

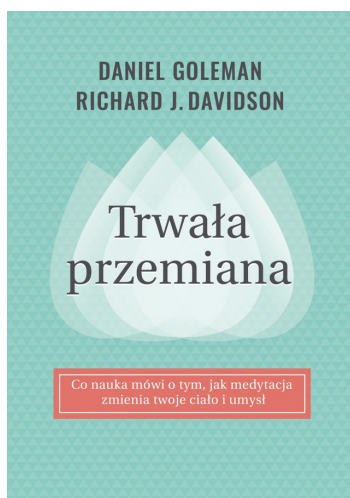
Celem medytacji jest zwiększenie świadomości bodźców płynących z naszego ciała i otoczenia. Uczucie rozluźnienia, które często towarzyszy praktyce, jest raczej efektem ubocznym wynikającym z uruchomienia układu nerwowego przywspółczulnego przez ćwiczenia oddechowe. Jeśli odczuwasz ból fizyczny lub emocjonalny, praktyka może nie być dla Ciebie kojącym doświadczeniem, bo staniesz się bardziej świadomy/a dyskomfortu. Jednak to będzie przejściowe uczucie, a regularnie praktykowana uważność pozwoli Ci wypracować sposoby radzenia sobie z bólem fizycznym i emocjonalnym.

**O treningu umysłu wiesz teraz więcej  
niż niejedna osoba w Polsce,  
podziel się znajomością faktów z innymi!**

# przeczytaj, zobacz, spróbuj

## PODCASTY

Jeśli lubisz, gdy ktoś przedstawia Ci własnymi słowami pewne zagadnienia, sięgnij po tematyczne podcasty. Na Spotify znajdziesz wiele programów dotyczących uważności i zdrowego snu. Kanał Mindy dostarczy Ci zarówno wiedzy, jak i kilku nagrań z medytacją.



źródło zdjęcia: Bonito.pl

## KSIĄŻKI

### POPULARNONAUKOWE

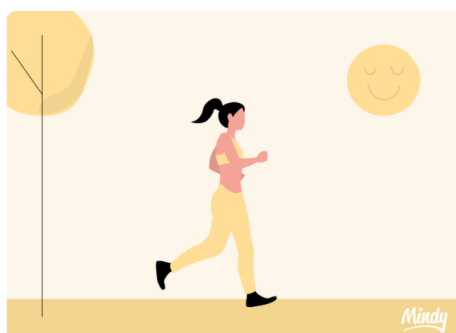
Polecamy uwagę książce Daniela Golemana (psycholog) i Richarda Davidsona (psychiatra, neuronaukowiec), którzy udowadniają, jak wiele korzyści może przynieść wcielenie w życie idei mindfulness i w przystępny sposób opowiadają o ludzkim mózgu.

## FILMIKI

Oczywiście materiałów wokół mindfulness możesz szukać w serwisie Youtube. Polecamy filmy zamieszczane przez Strefę Psyche SWPS, w tym prezentację dr hab. Pawła Holasa - eksperta w tym temacie.



źródło: Youtube



### Tokio 2020 | Głowa na miarę złota

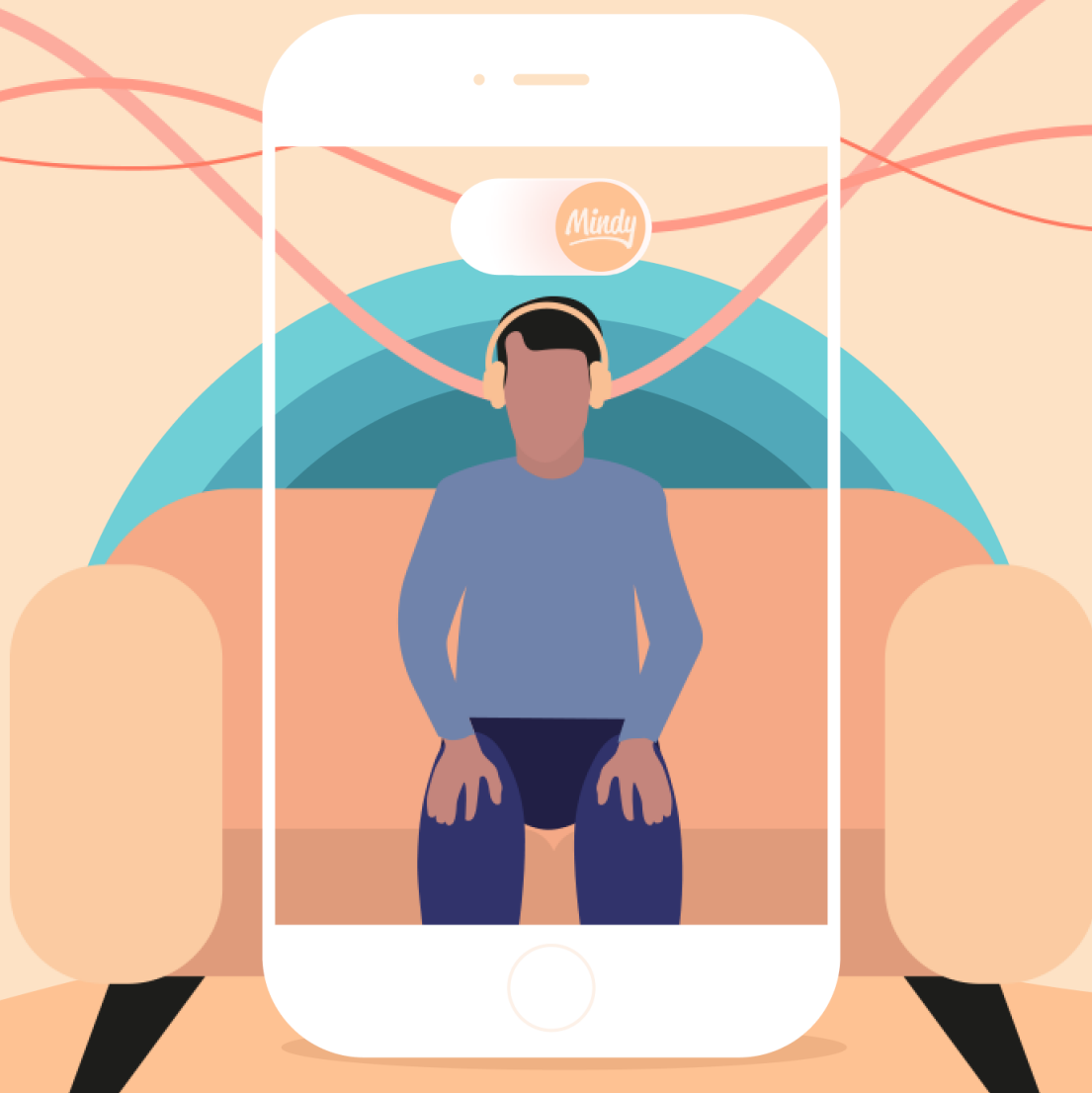
Jak zawodnicy radzą sobie z rywalizacją na olimpiadzie w Tokio? Okazuje się, że i sportowcy medytują!

## BLOG MINDY

Wiele artykułów znajdziesz również na blogu Mindy. Zajrzyj między innymi, aby przeczytać post o zmianach dotyczących tematu zdrowia psychicznego w sporcie. Ciekawostki i relacje z naszej działalności znajdziesz też na Instagramie [@mindy\\_fulness](https://www.instagram.com/mindy_fulness).

# Nie zwlekaj - trenuj umysł z *Mindy*

Wypróbuj Mindy Premium korzystając z 20% zniżki  
oraz miesiąca za darmo z kodem: **raportmindy**



## Włącz tryb redukcji stresu



## Źródła, z których korzystaliśmy podczas przygotowywania poradnika:

1 Schneider, Robert H., et al. "Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: randomized, controlled trial of transcendental meditation and health education in Blacks." *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes* 5.6 (2012): 750-758.

2 Luders, Eileen, Nicolas Cherbuin, and Florian Kurth. "Forever Young (er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy." *Frontiers in Psychology* 5 (2015): 1551.

3 Cloud, John. "Losing Focus? Studies Say Meditation May Help." *Time*, Time Inc., 6 Aug. 2010, [content.time.com/time/health/article/0,8599,2008914,00.html](http://content.time.com/time/health/article/0,8599,2008914,00.html).

4 Hasenkamp, Wendy, and Lawrence W. Barsalou. "Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks." *Frontiers in human neuroscience* 6 (2012): 38.

5 "Why Meditation Supports a Better Sex Life." *Psychology Today*, Sussex Publishers, [www.psychologytoday.com/intl/blog/shameless-woman/201310/why-meditation-supports-better-sex-life](http://www.psychologytoday.com/intl/blog/shameless-woman/201310/why-meditation-supports-better-sex-life).

6 "Medytacja Pomaga Uczniom w Nauce." *Nauka w Polsce*, [naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C380847%2Cmedytacja-pomaga-uczniom-w-nauce.html](http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C380847%2Cmedytacja-pomaga-uczniom-w-nauce.html).

7 "Koan Meditation." *Won Dharma Center*, [www.wondharmacenter.org/koan-meditation/](http://www.wondharmacenter.org/koan-meditation/).

8 Giovanni. "Trataka Meditation: Still Eyes, Still Mind." *Live and Dare*, Live and Dare, 12 June 2020, [liveanddare.com/trataka/](http://liveanddare.com/trataka/).