



## UWAŻNY SPACER PO LESIE

---

Na czas ćwiczenia wycisz całkowicie telefon, jeśli go masz ze sobą, zrezygnuj z robienia zdjęć.

Wybierz trasę, która jest Ci dobrze znana, gdzie czujesz się bezpiecznie. Może to być fragment szlaku turystycznego, ścieżka, polana. Dla większego bezpieczeństwa możesz wykonać to ćwiczenie w towarzystwie innej osoby, która będzie Ci towarzyszyć, ale uszanuje potrzebę zachowania ciszy. Zaczynij iść swobodnym wolnym krokiem. Zauważ myśli, które pojawiają się w głowie. Mogą one być związane z tym ćwiczeniem, z niezakończonymi sprawami, problemami, niedawnymi przeżyciami. Obserwuj je bez analizowania, oceniania, podążania za nimi. Niech przyplływają i odpływają, jak chmury niesione wiatrem.

Zauważ jakie pojawiają się w Tobie uczucia, emocje. Może jest wśród nich ciekawość, może radość a może trochę smutku albo lęku?

Podobnie jak z myślami – pozwól im być, przyglądaj się im, pozwól sobie na ich odczuwanie. Skieruj uwagę Twoje ciało – jaki masz poziom energii, czy odczuwasz gdzieś napięcie lub rozluźnienie. Teraz zauważ swój oddech – jak porusza się klatka piersiowa i brzuch przy wdechu i wydechu, jaki zapach ma wdychane powietrze, jak napełnia Twoje płuca. Jeżeli czujesz w ciele napięcie staraj się oddychać poprzez to miejsce. Zrób kilka głębokich wdechów i długich wydechów. Aby wymienić powietrze zalegające w dole płuc, idąc zrób kilka wymachów rękami zgiętymi w łokciach w tył ciała, a następnie rozprostowanymi ramionami. Powtarzaj te ruchy kilkakilkanaście razy głęboko wdychając i wydychając powietrze. Idź w komfortowym dla siebie tempie aż znajdziesz miejsce, które Ci się spodoba. Zatrzymaj się i rozejrzyj dookoła. Skup się wyłącznie na tym co jest dookoła Ciebie – kształtach, kolorach, dźwiękach, zapachach. Zobacz czy rozpoznajesz jakie są wokół Ciebie drzewa, krzewy, kwiaty. Zwróć uwagę na kształty liści, kwiatów, owoców. Jeżeli nie umiesz nazwać wybranych roślin – zauważ to tylko, bez oceniania swojej wiedzy, bez oczekiwać wobec siebie. Zauważ czy w pobliżu znajdują się jakieś owady, ptaki, inne zwierzęta?

Spójrz w górę, zobacz czy widać niebo, jak ono wygląda, jakiej barwy jest otaczające Cię światło. Teraz skup się na odgłosach – czy słyszysz śpiew ptaków, a może szelest liści, odgłosy cywilizacji w oddali? Odetchnij głęboko, poczuj zapachy lasu, temperaturę powietrza, nasilenie wiatru. Teraz podejdź do wybranego drzewa. Stań blisko, spójrz wzdłuż pnia w górę. Dotknij jego kory, wyczuć jaką ma fakturę. Jeśli chcesz – przytul się do pnia i zobacz jakie budzi to w Tobie doznania. Teraz wyobraź sobie, że chcesz zrobić zdjęcie makro. Zrób w losowo wybranym miejscu ramkę z palców, przyjrzyj się wybranemu kawałkowi. Na zakończenie jeśli chcesz, usiądź w wybranym miejscu i poczuj las dookoła siebie. Skup się na wszystkich doznaniach płynących ze zmysłów, oddychaj spokojnie, w swoim rytmie.

Wróć do punktu początkowego w komfortowym tempie, starając się zauważać wszystkie szczegóły otoczenia.

Gdy dotrzesz na miejsce możesz zrobić kilka głębokich, spokojnych oddechów patrząc na ścieżkę i pożegnać się z tym miejscem.

W trakcie całego ćwiczenia przychodzić Ci mogą do głowy różnego rodzaju myśli - ocena tego co robisz, myślenie o problemach, planowanie posta do zamieszczenia na Facebooku. Za myślami podążać będą emocje – zaniepokojenie, niezadowolenie, znudzenie, radość, zniecierpliwienie... Przyjmuj wszystko jako naturalny przejaw działania Twojego umysłu. Staraj się jedynie obserwować to co się pojawia w polu Twojej świadomości, bez podążania za myślami. Jeżeli złapiesz się na tym, że planujesz jutrzejszy dzień lub myślisz o niedawnej kłótni z matką, nic nie szkodzi. Po prostu wróć do obserwowania otoczenia.

Takie momenty uważności na bodźce zmysłowe oraz otwartości na własne myśli i stany emocjonalne bez podążania za nimi praktykowane codziennie znacząco obniżają poziom stresu i spowalniają procesy starzenia się organizmu.

Podobne ćwiczenie możesz powtarzać wielokrotnie w ramach codziennych spacerów po parku, podczas wakacyjnych wypadów w góry czy nad morze, wszędzie tam, gdzie idziesz na piechotę. Ze zrozumiałych względów nie zaleca się go podczas prowadzenia pojazdów lub gdy musimy pokonywać przejścia dla pieszych czy lawirować w tłumie – wtedy wskazany jest inny rodzaj uważności ;)