



TUDNIVALÓK

ONLINE ELVONULÁSHOZ



BIZTONSÁGOS TÉR

Az online elvonuláson teremts magadnak egy biztonságos helyet, amennyiben megoldható vonulj egy egy szobába, ami megfelelő hangulatot teremt és hozzájárul a pozitív gondolkodásmódhoz.

Amennyiben jó idő lesz, ha van módod rá, akkor szabad térben is gyakorolhatsz.

A kényelem támogat abban, hogy a gyakorlásra tudj összpontosítani, így érdemes puha párnákat, takarókat készítened magadnak az elvonulás idejére.

KÉNYELMES RUHÁZAT

A kényelmes ruházat is támogatja a gyakorlásodat. Ezért öltözz olyan ruhába, ami nem szorít. Viselhetsz melegítőt, bő nadrágot, hosszú szoknyát vagy leggings-et is.



ZAVARÓ TÉNYEZŐK

Ha nem egyedül élsz, akkor kérd meg a családod, hogy az elvonulás alatt ne nyissanak be a térbe, kopogással ne zavarjanak és várják meg, míg újra felbukkansz a közös térben. Ilyenkor pedig adjanak neked egy kis időt, arra, hogy újra kapcsolódnis tudj. Ha gyerekeid vannak, akkor próbáld meg elmondani nekik, miért van szükséged erre az időre. Ez példát adhat a jövőben nekik is majd arra, hogy ők is időt teremtsenek a saját magukkal valós kapcsolódásra, törődésre.

A zaj nem kizáró oka a meditációs gyakorlásnak, sokkal inkább a tárgya lehet.

Az elvonulás ideje alatt, javasolom, hogy a zoom-on kívül ne használj másra a telefonod, notebookod, azaz próbáld meg minimalizálni a technológiai eszközök használatát.





SAJÁT RITMUS

A meditációs elvonulásnál fontos, hogy hasznos és élvezetes is legyen számodra. Az elvonulásnak megvan a programja, de nagyon fontos, hogy figyelj saját magadra. Az elvonulásnak nem kell arról szólnia, hogy megoldasz mindent egy hétvége alatt, vagy eljutsz valamilyen várt állapotba óriási küzdelmek árán. Az elvonulás igazán hasznos és élvezetes akkor lesz, ha megtanulsz kedves lenni magaddal és meg tudod figyelni hol vannak a határaid és meg is húzod azokat.

ESZKÖZÖK

Ha van meditációs párnád, az támogathatja az ülő gyakorlatokat, de nem kötelező elem. Érdekes papírt és tollat készítened, hogy ha szeretnél az előadásról feljegyzést készíteni, illetve érdemes lejegyzetelned a meditációs gyakorlásod tanulságait.



MEDITÁCIÓS TESTHELYZET

Az online elvonulás során nem csak a klasszikusan ismert ülő meditációs testhelyzetben fogunk gyakorolni, hanem az összes testhelyzetben (ülő, álló, járó és fekvő).

A meditációs testhelyzeteket ismertetni fogom az elvonulás során, a gyakorlat elején. Abban az esetben, ha tisztában vagy azzal, hogy nem tudsz a földön ülni, kérek készíts magadnak egy széket a gyakorláshoz.

A GYAKORLÁSOK HOSSZA

A gyakorlatok hossza 20 perc és 40 perc között fog mozogni. Fontos, hogy a gyakorlás a saját határaidon belül végezd. Bármikor kiléphetsz a gyakorlásból, ennek mikéntjét szintén meg fogom osztani az elvonulás kezdetekor.





HOZZÁÁLLÁSOK

A meditáció részvételi megfigyelés. Részei vagyunk annak a világnak, amit látunk. A meditációban, amit nézel, az te vagy, és amit látsz, az attól függ, hogyan nézed.

Tehát a meditáció eredménye teljes mértékben a meditáló elmeállapotától függ.

Az, hogy hogyan figyelünk megváltoztatja azt, amit látunk. Szeretnék kiemelni röviden néhány hozzáállást, amit az elvonulás alatt mindenképpen érdemes szem előtt tartanod.

ÍTÉLKEZÉSMENTESÉG

A mindfulness meditáció alapja az ítélezésmentesség. Mi az ítélezés? Ez jó, ez rossz. Ha jó, akkor többet akarunk, belőle, ha rossz, akkor elutasítjuk. Ítélezés nélkül nem lehet élni, mert ahhoz, hogy túléljünk szükséges megítélni a dolgokat, hiszen lehetnek veszélyesek helyzetek, amikor menekülnünk vagy védekeznünk kell. Tehát nem szabad elítélni az ítélezésünket, viszont érdemes megfigyelni, megköszönni, hogy megjelent és aztán egy kis nyitottságot és kíváncsiságot vinni a további tapasztalásaink felé. Ha nem tesszük, az ítélezés beszűkíti a tudatunkat.

Mit jelent ez a gyakorlatban? Az elvonulás során gyakran fogod megítélni a saját gyakorlásodat. Ha jónak ítéled, akkor elégedett leszel és ugyanazt az élményt keresed újra. Ha rossznak ítéled, akkor nem akarod újra megpróbálni, elkedvtelenedsz és egyre mélyebbre ászod magad a negatív spirálba. Engedd, hogy a gyakorlás olyan, legyen amilyen. legyél nyitott és kíváncsi.



KÍVÁNCISISÁG

A valós odafigyelés kíváncsiság nélkül lehetetlen. Amikor a jelen pillanat tapasztalatai felé fordulunk, azt azért tesszük, hogy megismerjük, hogy teljes mértékben érzékeljük. Amikor el vagyunk veszve a gondolatainkban, akkor megszűnik a kíváncsiság és rendületlenül tekerjük a mókuskereket. Érdemes felfedezni, hogy a kíváncsiság hogyan változtatja meg a pillanat érzékelését. A kíváncsiság ellenszere az unalomnak.



KEDVESSÉG

A kedvesség mindig fellágyítja a tapasztalatunkat. Amikor kedvesek vagyunk az ítékezés és a keménység visszaszorul. Más megvilágításban látjuk a történéseket. A kedvesség segít abban, hogy megtanuljunk meglátni nemcsak a viselkedést, hanem azt is, hogy mitől jelent meg az a viselkedés.

ELFOGADÁS

A gyakorlás során egyre jobban észre fogod venni, hogy minél jobban küzdesz, hogy elérj egy bizonyos állapotot, érzést annál jobban szenvedsz. Így talán te is észre fogod venni mennyire fontos, az elfogadó hozzáállás. Az elfogadás nem könnyű. Az elfogadás aktív odafordulást igényel a szenvedésünk felé, és annak felismerését, hogy a helyzet valóban úgy van, ahogyan most van.

Az elfogadás nem azt kéri tőlünk, hogy élvezzük és örüljünk annak, ami történik, hanem azt kéri, hogy őszintén kimondjuk: "Igen, nem tetszik, többet/jobbat/mást akartam, de most mégis ez történik." Amíg erre nem vagyunk képesek, addig folyamatosan küzdeni fogunk a dolgok ellen, ez a küzdelem pedig rengeteg feszültséget, stresszt és gyakran szenvedést szül. Fontos, hogy az elfogadás nem jelent beletörődést sem. Nem arról szól, hogy nem próbálkozunk tovább, csak arra ösztönöz, hogy görcsösen tegyük, hanem megendve azt, hogy azt történjen, ami történik.



Amennyiben az elvonulás kapcsán bármilyen további kérdésed lenne, amire nem kaptál választ, kérek írn az info@bemindful.hu címre.

Szeretettel várlak az elvonuláson.

Aliz