



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Mindfulness



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



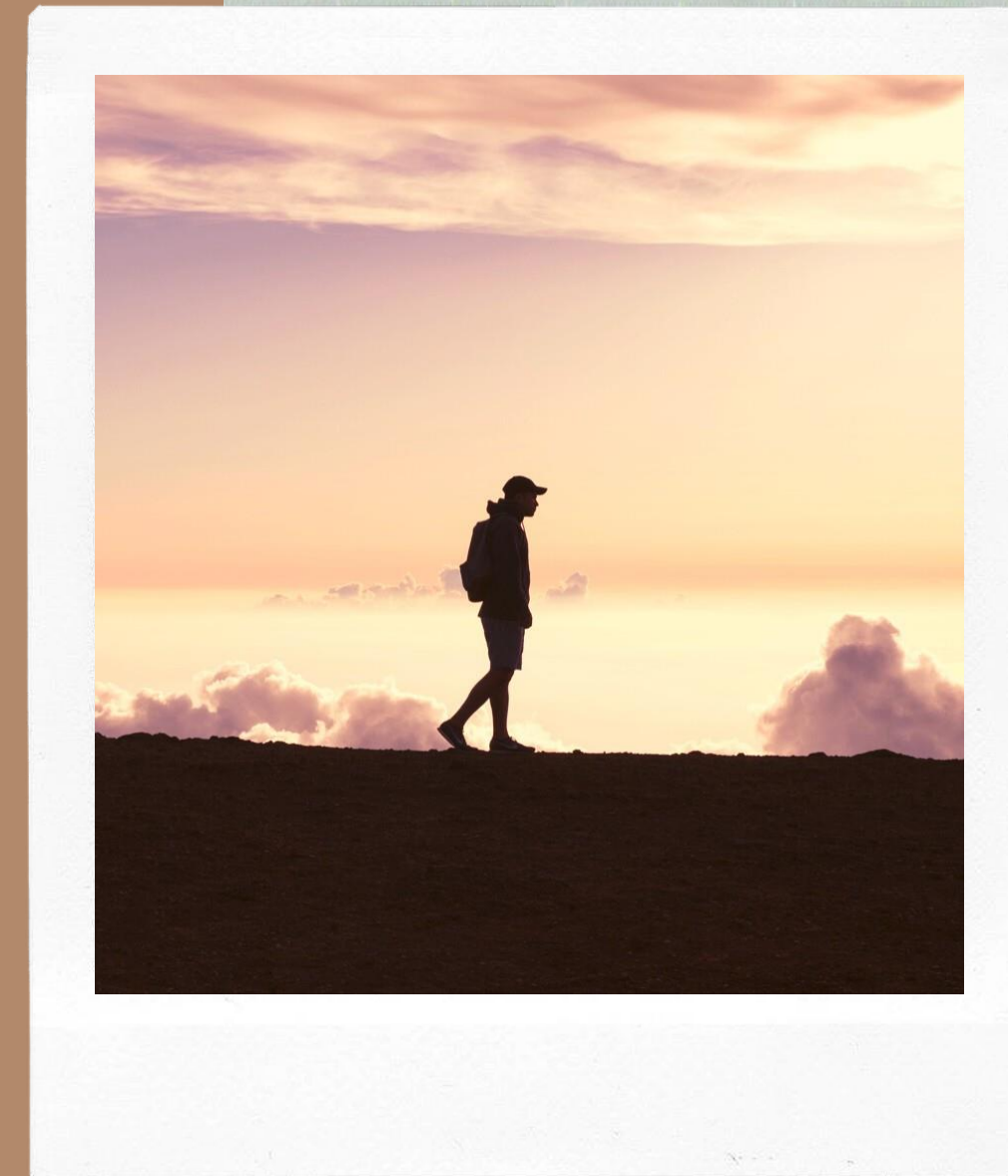
**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Mindfulness lub uważność

Proces psychologiczny koncentrowania uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, który może zostać rozwijany poprzez medytację lub inne ćwiczenia.



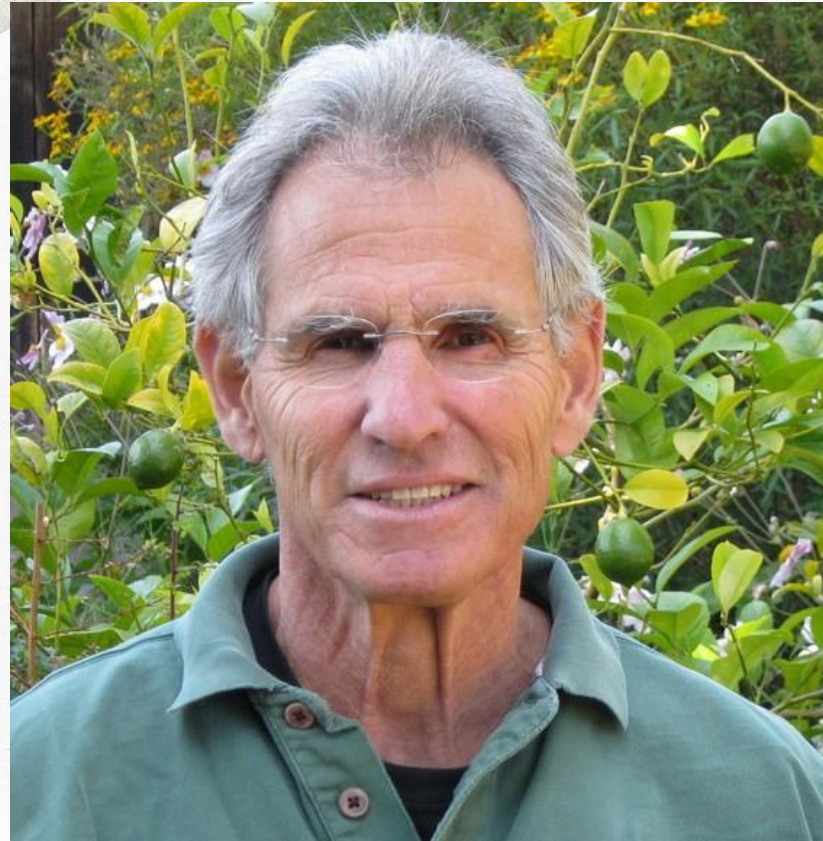


Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Uważa się, że współczesna
popularność mindfulness na
zachodzie została
zapoczątkowana przez Jona
Kabat-Zinna



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

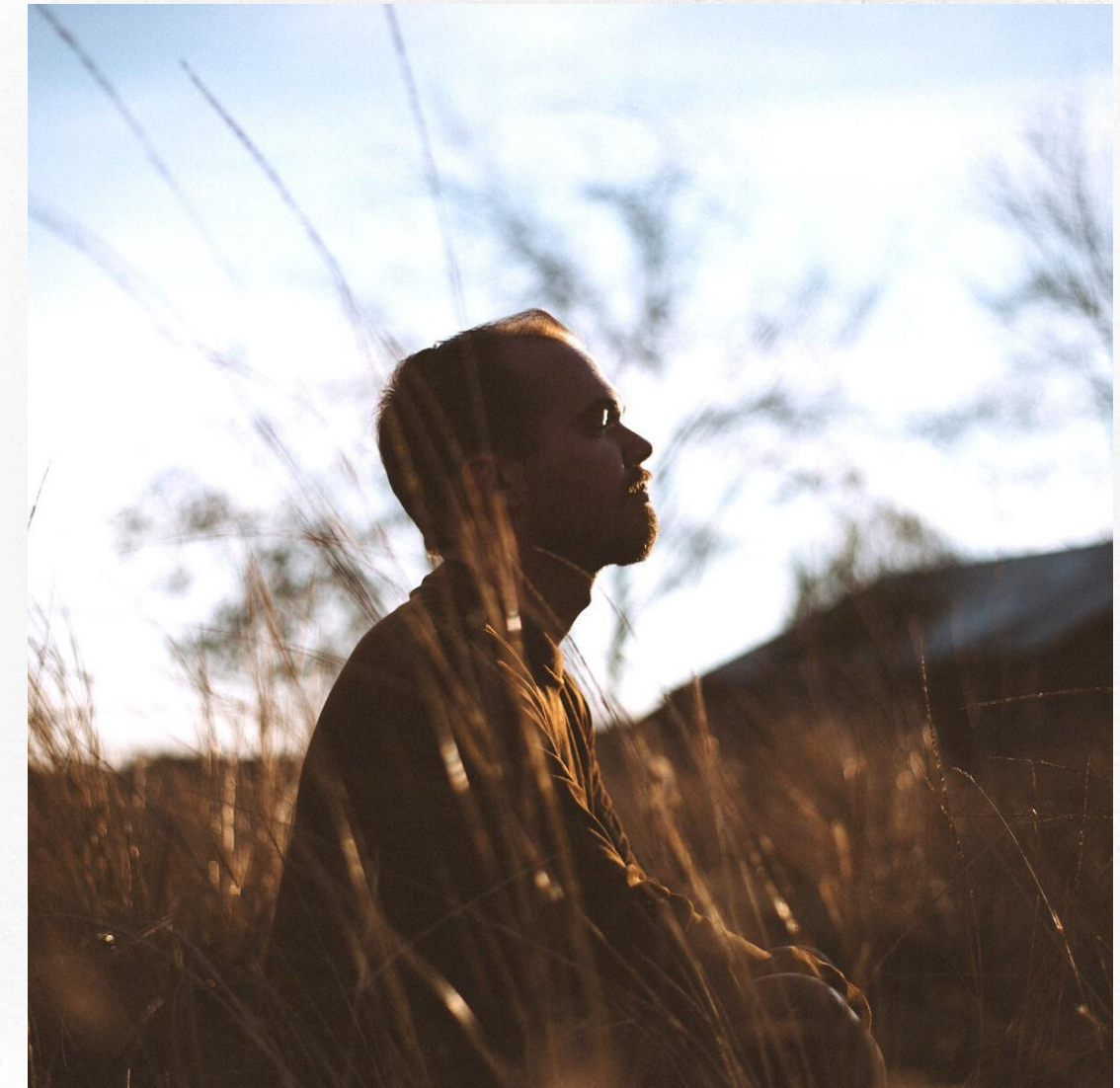


Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



***Dążymy do
osiągnięcia
życiowej pełni,
ale nie zdajemy
sobie sprawy, że
pełnia jest
już w nas***





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

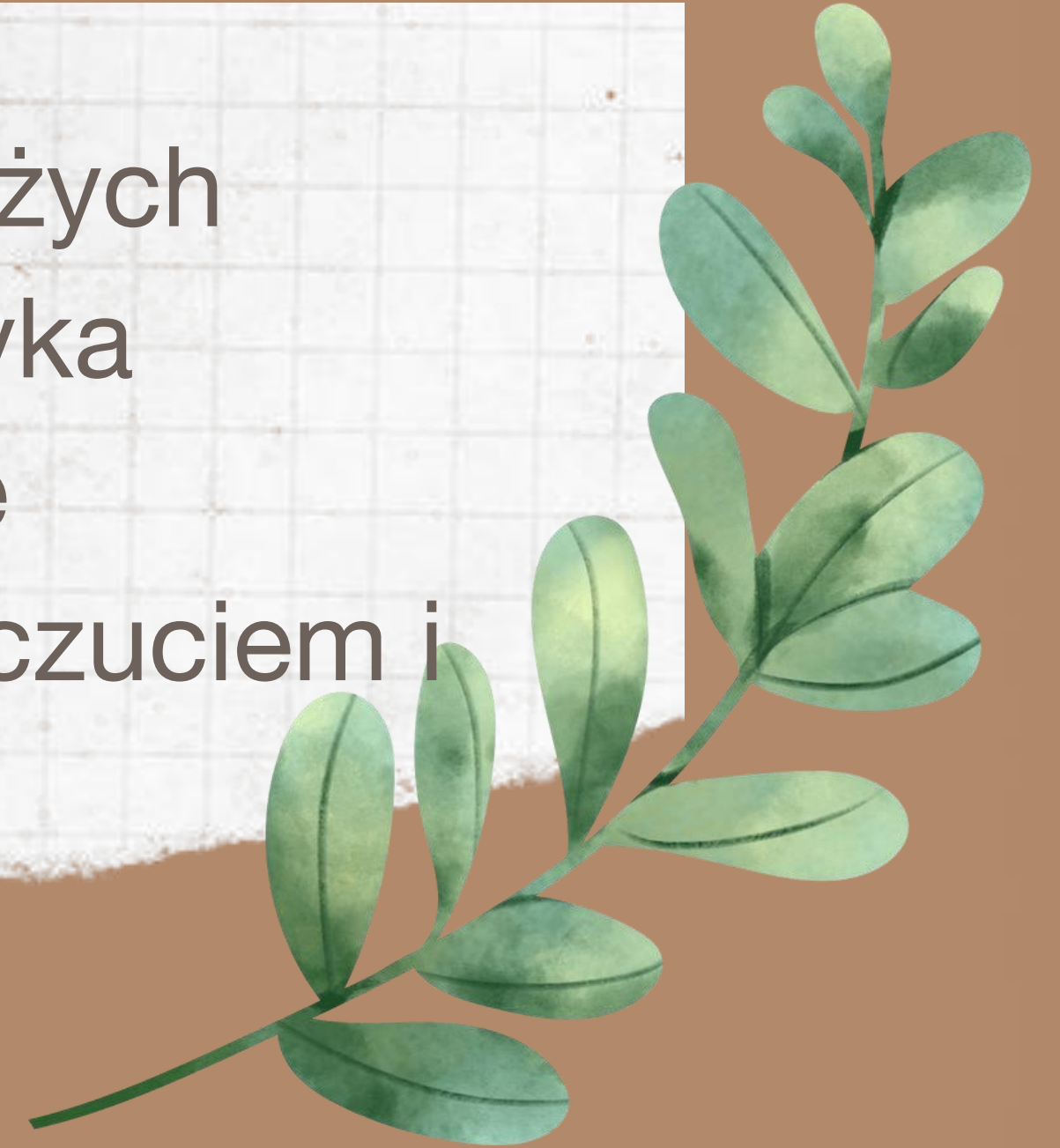


Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Badania przeprowadzone na dużych populacjach wykazały, że praktyka medytacji mindfulness jest silnie skorelowana z dobrym samopoczuciem i poczuciem zdrowia.





Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Nadmierne rozmyślanie i niepokój prowadzą do problemów psychicznych takich jak depresja, lęk. Praktyka medytacji mindfulness efektywnie redukuje zarówno gonitwę myśli, jak i niepokój.



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Badania naukowe
wykazały ponadto, że
medytacja mindfulness
redukuje ból fizyczny.







Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Stwierdzono korzystny wpływ medytacji
mindfulness w leczeniu stwardnienia rozsianego



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



W chorobie Parkinsona medytacja
mindfulness polepsza funkcje
motoryczne i poznawcze oraz jakość
życia





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PROWADZONE SĄ
BADANIA NAD
PRZYDATNOŚCIĄ
MEDYTACJI
MINDFULNESS:

- W ZAPOBIEGANIU OSTRYM CHOROBYM UKŁADU ODDECHOWEGO
- U DZIECI Z PRZEWLEKŁĄ MIGRENA,
- W SKOLIOZIE IDIOPATYCZNEJ WIEKU MŁODZIEŃCZEGO
- W ZMNIEJSZANIU OBJAWÓW ZESPOŁU STRESU POURAZOWEGO
- W CUKRZYCY



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Praktyka mindfulness ma wiele współczesnych zastosowań w psychologii, takich jak wspomniana powyżej redukcja objawów depresji oraz stresu i lęku, ale również w terapii uzależnień.





Technika medytacji mindfulness zyskała światową popularność jako metoda zarządzania emocjami.

Programy oparte na praktyce mindfulness zostały powszechnie zaadaptowane w szkołach, więzieniach, szpitalach, ośrodkach dla weteranów i innych.





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

Program medyczny i psycho-edukacyjny opracowany pod koniec lat 70. przez Jona Kabat-Zinna dla osób cierpiących na chroniczny ból fizyczny i zaburzenia emocjonalne.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Po raz pierwszy program MBSR został wykorzystany w 1979 roku, kiedy dr Jon Kabat-Zinn uruchomił Klinikę Redukcji Stresu (Center For Mindfulness) przy klinice uniwersyteckiej w Worcester w stanie Massachusetts (USA).



UMass Memorial Health
Center for Mindfulness



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Od tamtej pory, program MBSR jest wykorzystywany w ponad 300 klinikach redukcji stresu oraz w większości szpitali amerykańskich, gdzie proponowany jest pacjentom jako leczenie uzupełniające, którego celem jest obniżenie napięcia psychicznego towarzyszącego choremu i uruchomienie własnych zasobów emocjonalnych pacjentów.



MBSR to 8-tygodniowy program, w czasie którego uczestnicy uczą się koncentrować uwagę na bieżącym doświadczeniu.

W czasie ćwiczeń medytacyjnych i fizycznych:

WYZBYWAJĄ SIĘ
AUTOMATYZMU
REAKCJI I OCEN

UCZĄ SIĘ
AKCEPTACJI,
UWALNIANIA
OD UPRZEDZEŃ
I SCHEMATÓW

KSZTAŁCĄ
PRZYCHYLNOŚĆ
I ŻYCZLIWOŚĆ
WOBEC SIEBIE I
ŚWIATA

ĆWICZĄ
CIERPLIWOŚĆ

POSZERZAJĄ
SWOJE
HORYZONTY
POPRZEZ
OTWIERANIE
UMYSŁU NA NOWE
INFORMACJE I
DOŚWIADCZENIA



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



MBSR zapoczątkował na świecie popularność medytacji uważności (świadomej percepcji doświadczenia za pomocą wszystkich zmysłów oraz obserwacji intelektualnej bez emocjonalnego zaangażowania).





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

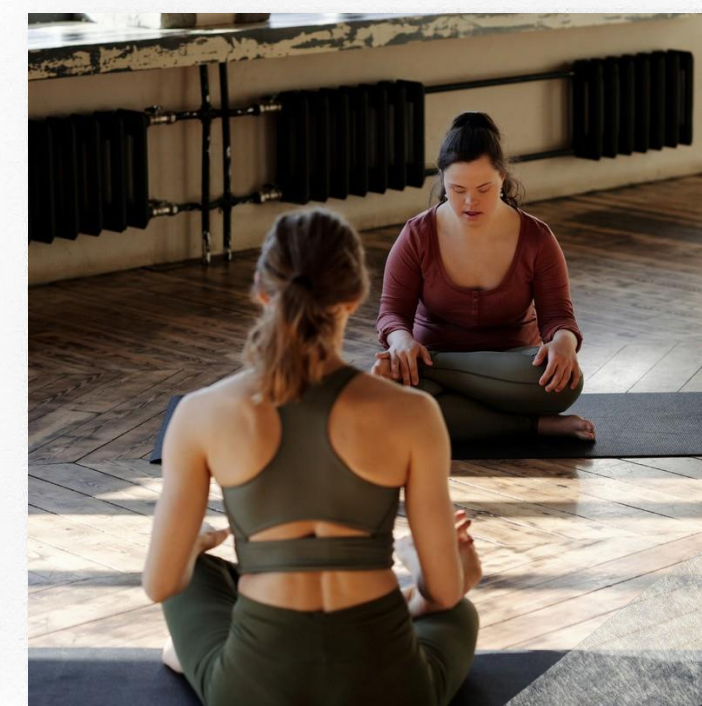
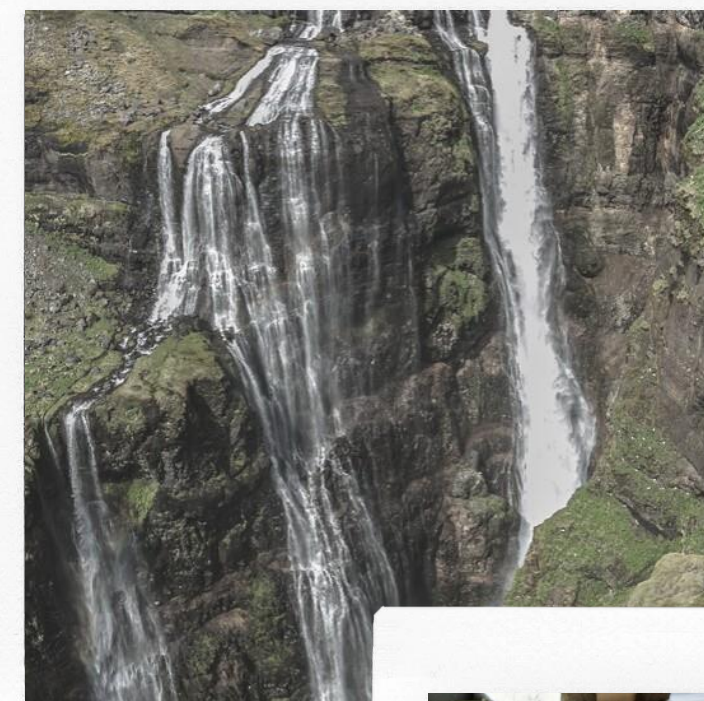


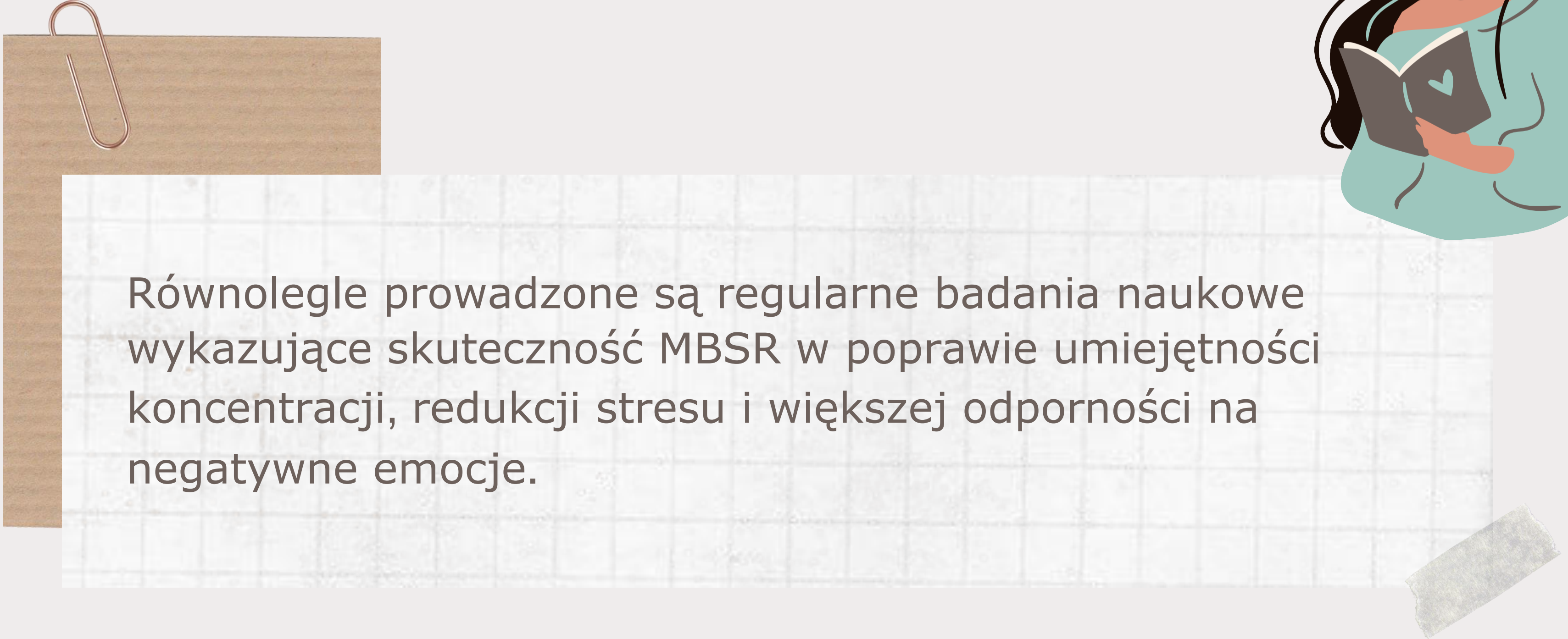
Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Pod koniec XX wieku powstały wydziały mindfulness na niemal wszystkich uniwersytetach w USA, a na początku tego wieku także w Wielkiej Brytanii.





Równoległe prowadzone są regularne badania naukowe wykazujące skuteczność MBSR w poprawie umiejętności koncentracji, redukcji stresu i większej odporności na negatywne emocje.



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

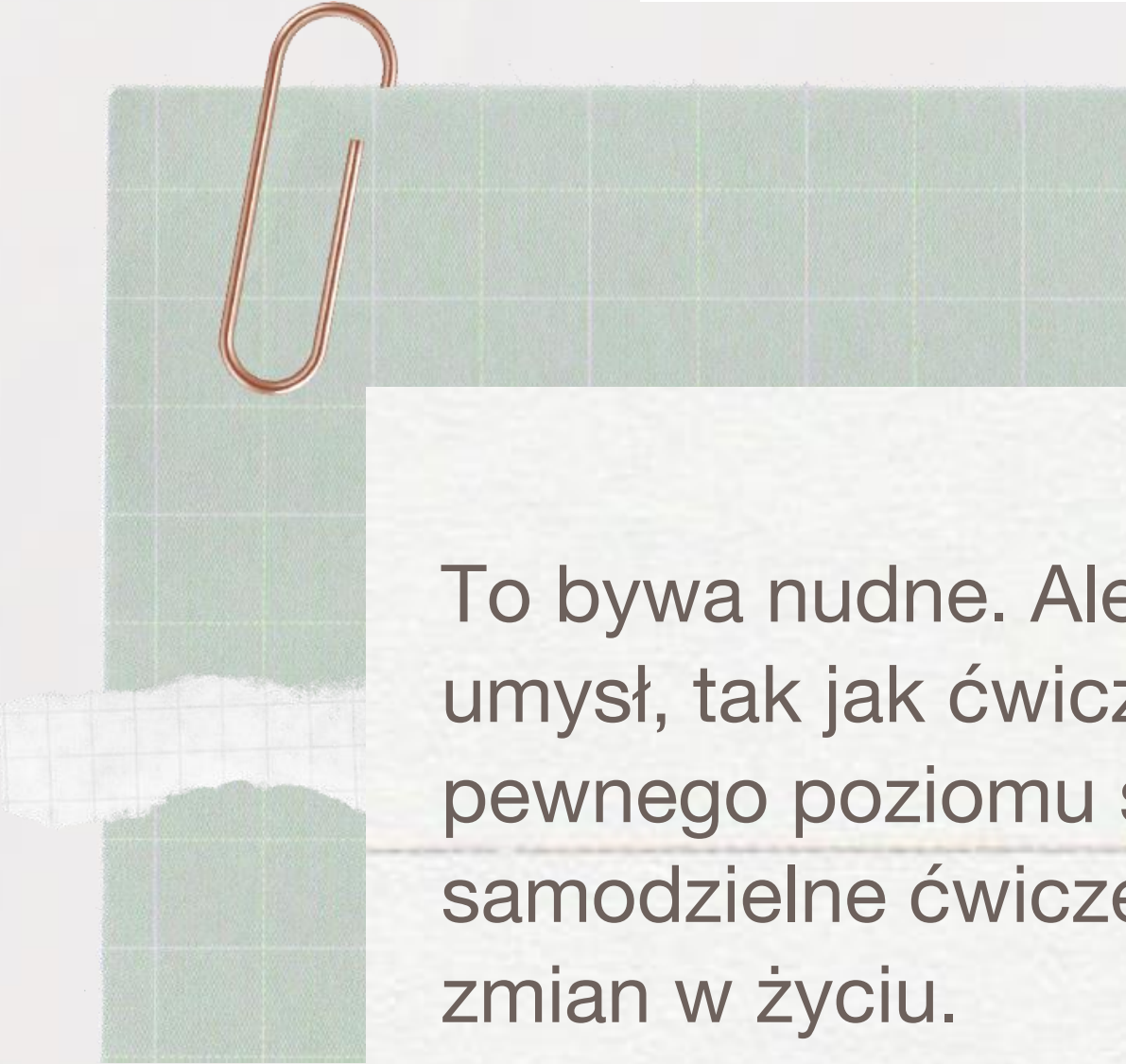
Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Kurs MBSR trening uważności

Kurs MBSR jest "laboratorium życia":
wydarzają się w nim sytuacje przyjemne
i nieprzyjemne, a Ty je po prostu obserwujesz.
Obserwujesz też swoje odruchowe reakcje na
nie. Tę bezstronną obserwację trenuje się
codziennie, wykonując ćwiczenia medytacyjne.





To bywa nudne. Ale te ćwiczenia są niezbędne, żeby wytrenować umysł, tak jak ćwiczenia fizyczne są niezbędne w utrzymaniu pewnego poziomu sprawności ciała. Ostatecznie to właśnie te samodzielne ćwiczenia prowadzą do delikatnych, ale istotnych zmian w życiu.





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



"Jedna z najbardziej zdumiewających właściwości medytacji uważności – czytamy w książce Marka Williamsa i Danny'ego Penmana „Mindfulness. Trening uważności” – polega na tym, że da się zauważyć, jak jej pozytywny wpływ rzeczywiście zmienia mózg."

"Ostatnie odkrycia naukowe pozwalają nam zobaczyć, w jaki sposób części mózgu powiązane z tak pozytywnymi cechami i uczuciami jak szczęście, empatia i współczucie wzmacniają się i uaktywniają, kiedy dana osoba medytuje. Dzięki nowym technologiom obrazowania mózgu zaobserwowano, jak aktywują się kluczowe obwody neuronalne w mózgu. Wygląda to tak, jakby niemal żarzyły się pod wpływem fali nowego życia. A kiedy to robią, poczucie nieszczęścia, lęk i stres zaczynają się ulatniać, ustępując silnemu wrażeniu wigoru i życia."



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

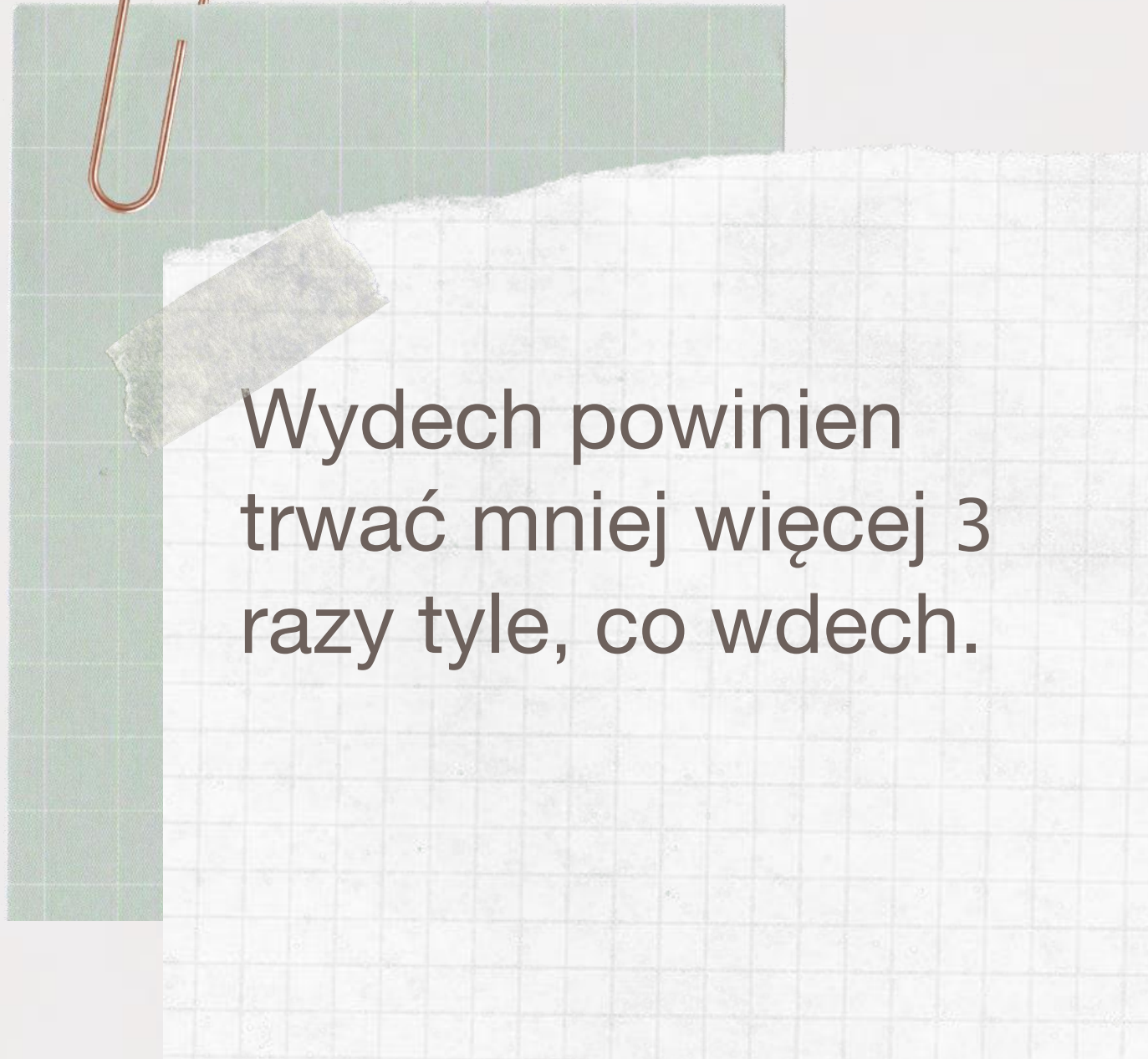


Rzeczpospolita
Polska

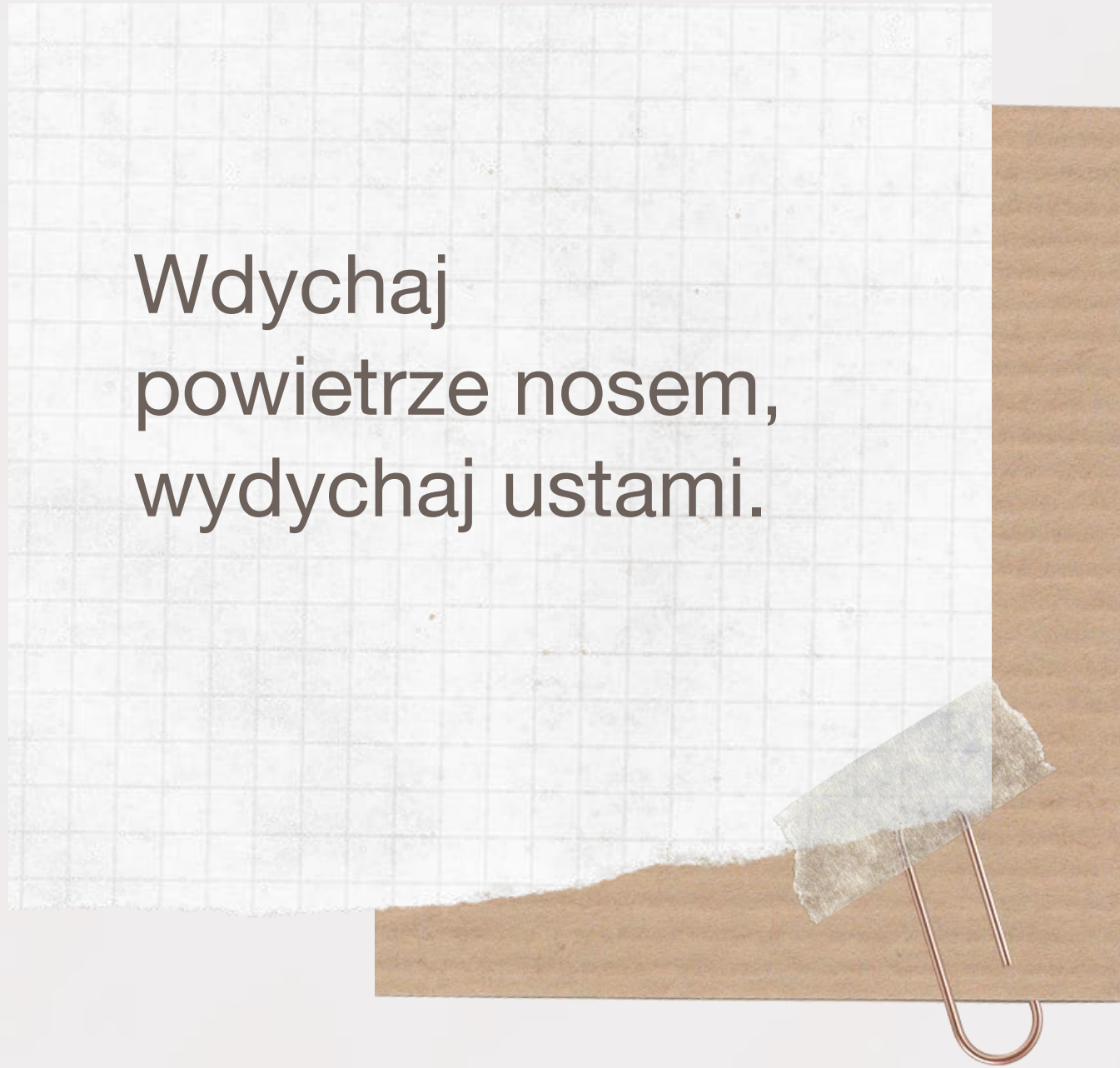
Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ĆWICZENIA ODDECHOWE:



Wydech powinien trwać mniej więcej 3 razy tyle, co wdech.



Wdychaj powietrze nosem, wydychaj ustami.



Najprostszą techniką oddychania jest liczenie oddechów. Zaczynasz od liczenia 1, 2 na wdechu, 3,4,5 na wydechu. Możesz policzyć do pięciu, a następnie powtórzyć schemat od początku.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



TECHNIKI ODDYCHANIA, KTÓRE MOŻNA POĆWICZYĆ Z UCZNIAMI JAKO PRZERYWNIK W LEKCJI:



Oddychanie jak wąż



Oddychanie jak ocean



Oddychanie jak zając



KOLEJNE ĆWICZENIE ODDECHOWE JEST POMOCNE PODCZAS EKSTREMALNEGO STRESU.

Ćwiczysz w następujący sposób: wykonujesz wddech licząc do 4, wstrzymujesz oddech licząc do 4, wydech, licząc do 4, i tak analogicznie dalej. Jest to bardzo głębokie ćwiczenie oddechowe, które, jak wykazano, uspokaja i reguluje autonomiczny układ nerwowy. Spowolnienie oddechu stymuluje reakcję [nerwu błędnego](#) w celu wytworzenia uczucia spokoju w całym naszym organizmie



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

