

10 Meditacija Skeniranje tela

Uvod u Mindfulness kurs

By Vesna Laković van Kempen

Meditacija Skeniranje tela objašnjenje

U ovoj meditaciji vežbamo fokusiranje na različite delove našeg tela u cilju njihovog osveščivanja i opuštanja. Mnogi od nas nisu u kontaktu sa svojim telom, te svesno usmeravanje pažnje na svaki deo našeg tela može da nam pomogne u relaksaciji i povezivanju sa svojim telom, kao i osveščivanju onoga što je prisutno (tenzije, napetosti, opuštenosti...).

Takođe, ova vežba nam pomaže u treniranju naše pažnje da prebacimo fokus sa jedne stvari na drugu, odnosno sa jednog dela tela na drugi, što je mnogo lakše nego kada kontinuirano držimo fokus na jednoj stvari (npr. kao kod svesnosti disanja). Tokom Bodyscan meditacije, pored vežbanja svih 7 Mindfulness stavova, posebno dolaze do izražaja stavovi neprosuđivanja, prihvatanja i otpuštanja. Mnogi od nas imaju izazov da prihvate svoje telo takvo kakvo jeste i tokom skeniranja tela može da se desi da uđemo u proces prosuđivanja toga kako naše telo izgleda ili kako bi trebalo da izgleda. Tokom meditacije negujemo neprosuđivanje i prihvatanje našeg tela takvog kakvo je.

Otpuštanje misli, predrasuda i stavova kako bi ono trebalo da izgleda. Tokom vežbanja učesnici se često osećaju veoma opušteno i npr. prija im da duže drže fokus na jednom delu tela (npr. na stomaku) pre nego da prate instrukcije i prebace pažnju na drugi deo tela, te upravo stav otpuštanja učimo u Bodyscan meditaciji. Učimo otpustiti i ona iskustva koja su za nas prijatna, pratiti instrukcije i svesno prebacivati pažnju na onaj deo tela koji se od nas traži u vežbi.

Meditaciju Skeniranje tela radimo u ležećem položaju. Dajte sebi neko vreme da se naviknete da ležite i vidite da li postoji nešto što vam je potrebno, jastuk pod vašom glavom ili ćebe ako želite, ili nešto drugo. Ležite tako da vaše telo može zaista da se opusti. Vaše noge neka budu uspravne i ruke opušteno uz vaše telo. Kada legnete zatvorite oči ili ih držite poluzatvorenim.

Vrlo često ljudi zaspu tokom ove meditacije i to je potpuno normalno da se desi jer tokom ove vežbe učimo kako da se opustimo. Cilj nam nije da zaspimo, ali ukoliko vam se to desi više puta tokom ove vežbe, pokušajte da je radite tokom nekog doba dana kada nećete zaspiti. Zvuk zvona uvek označava početak ili kraj meditacije.

Korisno je voditi Dnevnik meditacije kako bi mogao/la da pratiš svoje utiske, odnosno, da vidiš kako možda određeni spoljašnji faktori utiču na tvoje meditativno iskustvo, kako se nosiš sa izazovima u meditaciji i šta ti pomaže i šta ti najviše prija u ovom iskustvu.

Preporuka je da jednu meditaciju vežbaš 7 dana, kako bi stekao/la određeno iskustvo, uvideo/la kako ti ova meditacija odgovara i da li ćeš je kasnije uvrstiti u deo svoje svakodnevice.

Nakon svakog vežbanja možeš upisati svoje iskustvo u radnoj svesci.

U nastavku se nalazi primer pitanja za Dnevnik meditacije

Dnevnik meditacije

Naziv meditacije:

- Koje misli, osećanja su bila prisutna tokom meditacije?
- Koje telesne senzacije su bile prisutne tokom meditacije?
- Kako bi opisao/la svoje meditativno iskustvo?
- Kako si sada, nakon urađene meditacije?

Zapiši svoje uvide:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.