

08 Vežba: Svesna šetnja

Mindfulness vežbe za jačanje fokusa i koncentracije

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Svesna šetnja

Opis vežbe:

U ovoj vežbi fokusiramo se na naše korake dok šetamo. Odnosno, na onaj momenat kada naša stopala dodiruju zemlju, primećujemo šta se dešava u našem telu dok šetamo, kako se naše telo oseća kada menjamo brzinu našeg hodanja, da li se lakše fokusiramo kada šetamo sporije ili brže.

Osvešćujemo momenat kada naša stopala dodiruju zemlju i dolaze u kontakt sa njom. Sami sebe vodimo kroz ovu vežbu, otpuštajući svaki korak i fokusirajući se na naredni.

Čemu ova vežba može da te nauči i kako može da ti pomogne?

Svesna šetnja je jedna od omiljenih vežbi učesnika Mindfulness treninga. Neke od dobrobiti svesne šetnje jesu opuštanje, umirivanje nakon stresnih događaja ili kada se osoba suočava sa neprijatnim osećanjima.

Učesnici tvrde kako im ova vežba pomaže u boljoj kontroli negativnih misli u smislu da, ukoliko „upadnu“ u vrtlog negativnih razmišljanja, ova vežba im na neki način pomaže da se „saberu“ i svesnije kasnije obavljaju različite aktivnosti.

Instrukcije:

U ovoj vežbi vaš fokus je na koracima koje pravite. To konkretno znači, svaki put kada vaša stopala dolaze u kontakt sa zemljom, vaša pažnja se fokusira upravo na to.

Verovatno ćete primetiti da ste ometeni zvukovima oko sebe, pogotovo ako budete radili vežbu dok šetate gradom. Ali, to je u redu. Primetite zvukove i vraćajte pažnju nazad na svaki korak koji pravite. Vrlo često čujem od učesnika da im pomaže da se fokusiraju ukoliko npr. broje svoje korake, dok neke to može još više da zbuni i unervozí. Ove dodatne instrukcije su na vama da procenite, shodno onome šta vama prija da se bolje fokusirate.

Tokom šetanja hodate normalnim, prirodnim tempom kojim inače šetate, ali možete s vremena na vreme šetati nešto brže ili sporije.

Tada možete uvideti da li to na neki način utiče na vašu svesnu pažnju, u smislu da li se osećate nervoznije ukoliko šetate brže jer vam je onda teže da vraćate fokus na svaki vaš korak, ili možda upravo suprotno, to vam pomaže da brže i lakše prebacujete fokus. Budite radoznali tokom ove vežbe u smislu kombinujte bržu i sporiju šetnju kako biste uvideli šta vam više prija i odgovara. Naravno, vrlo često ovo zavisi i od raspoloženja u kom ste.

Vremenom, kako stičete iskustvo u ovoj praksi, možete menjati fokus vaše pažnje pri svesnoj šetnji. Odnosno, možete s vremena na vreme prebaciti pažnju na zvukove koje možete da čujete oko sebe, na svoje telo i senzacije koje su prisutne u vašem telu dok šetate, pa onda opet, vratiti pažnju nazad na vaše korake.