Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful Muscles: MODUL 4

MINDFUL
MUSCLES

Mindfulness (Svesnost)

O čemu se radi u ovom modulu?

U ovom modulu fokusiramo se na svesnost –šta znači biti svestan, i kako možete koristiti svesnost u svoju korist. Kada vežbate ili trenirate, dešava se da razmišljate o stotinu različitih stvari odjednom. Možda razmišljate kako ste propustili ili zaostajali u treningu prošle nedelje, kako se vaše vežbanje može poboljšati ili da li ćete uspeti da trenirate onoliko koliko biste želeli, ako sledeće nedelje budete previše zauzeti na poslu. Takvo razmišljanje može da vam to odvuče pažnju od potpunog fokusiranja na vežbanje ili trening. Vremenom, ovo može postati stresno i sprečiti vas da uživate u onome što radite. Svesnost je fokusiranje na ovde i sada, fokusiranje na ono što radite u tom trenutku i dopuštanje sebi da budete svesni i otvoreni za osećanja koja doživljavate u tom trenutku.

Šta ćete Vi uraditi?

Prva vežba koju ćemo vežbati je „svakodnevno praktikovanje svesnosti“. Ona će vam pomoći da poboljšate način na koji upravljate svojim mislima i emocijama kada vežbate ili razmišljate o vežbanju. Možete koristiti dole navedene resurse da biste započeli sa vežbanjem svesnosti. Takođe možete koristiti dnevnik na sledećoj stranici da biste vodili evidenciju o svojoj svakodnevnoj praksi.

Resursi koji će vam pomoći u svakodnevnim vežbama svesnosti:

"3 minute breathing space" by Dr Peter Olusoga. https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/3-minute-breathing- space.mp3

"5 minute body scan" by Dr Peter Olusoga. https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/5-minute-body-scan.mp3

"10 minute awareness" by Dr Peter Olusoga. https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/10-minute-awareness.mp3

Dnevnik dnevnih vežbi svesnosti

Dan	Dnevna praksa	Zapažanja i komentari
Ponedeljak	*Da li ste vežbali? (Da/Ne)*	
Datum:	*Da li ste koristili audio vodič?(Da/Ne)*	
Utorak	*Da li ste vežbali? (Da/Ne)*	
Datum:	*Da li ste koristili audio vodič?(Da/Ne)*	
Sreda	*Da li ste vežbali? (Da/Ne)*	
Datum:	*Da li ste koristili audio vodič?(Da/Ne)*	
Četvrtak	*Da li ste vežbali? (Da/Ne)*	
Datum:	*Da li ste koristili audio vodič?(Da/Ne)*	
Petak	*Da li ste vežbali? (Da/Ne)*	
Datum:	*Da li ste koristili audio vodič?(Da/Ne)*	
Subota	*Da li ste vežbali? (Da/Ne)*	
Datum:	*Da li ste koristili audio vodič?(Da/Ne)*	
Nedelja	*Da li ste vežbali? (Da/Ne)*	
Datum:	*Da li ste koristili audio vodič?(Da/Ne)*	

Pozitivne slike

Šta je to? Pozitivne slike su vežba koja vam omogućava da vizualizujete sebe u pozitivnoj, udobnoj situaciji, gde možete da se opustite i distancirate od stresnih misaonih obrazaca i da se uskladite sa sadašnjošću (biti u trenutku).

Kao i kod svake veštine, pozitivne slike se vežbaju i mogu biti efikasnije što se više vežbaju. Ispod je vežba koja će vam pomoći da vežbate pozitivne slike.

Kako mogu ovo da uradim?

• Vizualizujete bezbedno i opuštajuće mesto. Može biti bilo gde, poput plaže ili kućice u planini. To može biti stvarno mesto na kome ste bili, mesto koje želite da posetite ili nešto potpuno zamišljeno.

• Vizualizujte ovo mesto sa što je moguće sa više detalja. Počnite da koristite svoja čula.

• Šta vidite, čujete, okusite, osetite ili mirišete dok ste tamo? Je li toplo? Da li možete da osetite miris svoje omiljene hrane? Koji bi to bili ukusi? Da li ste u mekom krevetu ili sedite u udobnoj fotelji? Šta se čuje u daljini, ili je potpuno tiho? Zamislite kao da ste zapravo tamo.

• Zamislite da se opuštate na ovom mestu.

• Ako vam je teško da se opustite, recite sebi: „Puštam svu napetost“.

• Zapamtite šta vam čula govore o ovom mestu. Zadržite se ovde za sada.

• Možete otići kad god ste spremni. I vratite se kad god želite.

Disanje dijafragmom

Šta treba da uradim? Ova vežba ima za cilj da vam pomogne da vežbate disanje dijafragmom. Možda ste imali sesije u teretani kada ponekad morate da dođete do daha. Umesto da pokušavate da teško dišete da biste progurali trening, disanje dijafragmom (ili „disanje na stomak“) pokazuje kako da dišete kada ste potpuno opušteni.

Zašto je ovo od pomoći? Ubrzano i duboko disanje je uobičajeno kada radite, ali i kako da dišete kada ste pod stresom. Kao vežbači, možda ste navikli na ovu vrstu disanja. Vežbanjem disanja dijafragmom možete pomoći da vratite svoje telo i um u opušteno stanje kada počnete da se osećate pod stresom ili ste preopterećeni. Pokušajte da ovo vežbate što češće možete, jer što se više bavite ovom vežbom, lakše ćete otkriti da možete da koristite ovu tehniku disanja za opuštanje.

Kako da to uradim?

• Lakše je vežbati disanje dijafragmom dok sedite ili ležite, pa se opustite!

• Da biste bili sigurni da ovo radite ispravno, može biti od pomoći da jednu ruku stavite na grudi, a drugu na stomak.

• Za početak udahnite normalno, kroz nos.

• Dok udišete, pomislite da šaljete vazduh u stomak, zaobilazeći grudi. Osetite kako vam se stomak širi.

• Izdahnite kroz usta, ispuštajući šššššš zvuk. Osetite kako vam se stomak spljošti. Izdahnite pre sledećeg udaha, ispraznite stomak.

• Ovaj stil disanja pomaže da se osećate udobno. Nema potrebe za pauziranjem ili produživanjem udisanja/izdisanja duže nego što je moguće.

• Osetite kako se opuštate dok udišete i izdišete.

• Nastavite da dišete na ovaj način najmanje 5 minuta. Ako želite da nastavite duže dok osećate da se opuštate, slobodno to sebi dozvolite.

MINDFUL
MUSCLES

Obaveštenje o odricanju odgovornosti

Podrška Evropske komisije izradi ove publikacije ne predstavlja odobravanje sadržaja, koji odražavaju samo stavove autora. Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.