

SHAPE

ΣΥΣΤΑΣΗ
ΣΩΜΑΤΟΣ
ΠΩΣ ΘΑ ΒΡΕΙΣ ΤΗΝ
ΙΔΑΝΙΚΗ ΓΙΑ
ΣΕΝΑ

THE
FAB
PRODUCTS

Αυτά είναι τα
καλύτερα ειδικά
προϊόντα
φαρμακείου

ΠΛΑΝΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

«ΦΤΙΑΞ' ΤΟ
ΜΟΝΗΣΟΥ»

- ▶ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
- ▶ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ▶ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ
- ▶ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

Focus on yourself

**Χριστίνα
Μπόμπα**

«Μου έρχεται να
βάλω τα κλάματα
στην ιδέα του
γυμναστηρίου.
Η γογα όμως μου
έχει κλέψει την
καρδιά!»

ΤΕΛΙΚΑ
ΔΙΑΛΕΓΟΥΜΕ
ΑΝΔΡΕΣ
ΣΑΝ ΤΟΝ
ΜΠΑΜΠΑ
ΜΑΣ;

Mindfulness

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ
ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ
ΖΩΗ



Συνεργάστηκε η Μυρτώ
Λεγάκη, mindfulness
instructor και ιδρύτρια
του κέντρου One Breath
(www.onebreath.eu).

F MIND FULNESS

Η ΕΥΜΟΡΦΙΑ
ΣΑΒΒΑΪΔΗ
ΒΡΕΘΗΚΕ ΣΕ
ΕΝΑ ΔΙΩΡΟ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
MINDFULNESS
ΚΑΙ ΓΡΑΦΕΙ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ
ΤΗΣ. ΞΕΡΕΙΣ
ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΜΟΡΦΙΑ ΣΑΒΒΑΪΔΗ



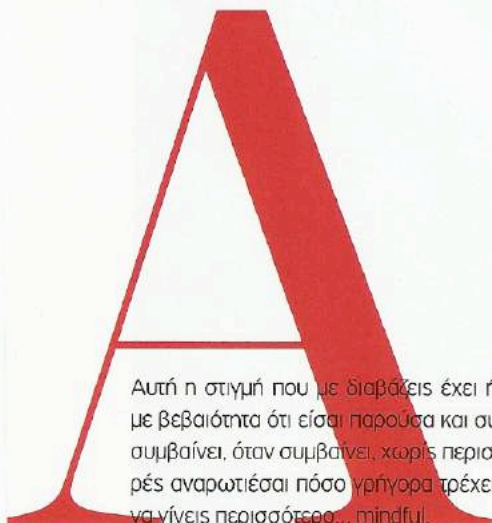


Δε χρειάζεται
ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ
ΚΑΠΟΥ
για να εξασκήσεις το
mindfulness, παρά μόνο
στον εαυτό σου.



SHAPE IT

ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 5 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ MINDFULNESS IMMERSION, ΚΑΝΕ «ΚΛΙΚ» ΣΤΟ WWW.ONEBREATH.EU.



Αυτή η στιγμή που με διαβάσεις έχει ήδη περάσει. Μπορείς να πεις με βεβαιότητα ότι είσαι παρούσα και συνειδητή, ότι αντιλαμβάνεσαι τι συμβαίνει, όταν συμβαίνει, χωρίς περισπασμούς; Μήπως μερικές φορές αναρωτιέσαι πόσο γρήγορα τρέχει ο χρόνος; Μάλλον χρειάζεται να γίνεις περισσότερο... mindful.

Στα trending now του wellness θα το δεις ως «mindfulness». Στα ελληνικά μεταφράζεται ως «ενσυνειδητότητα» και σημαίνει η επίγνωση που προκύπτει όταν επικεντρώνουμε την προσοχή μας σε ένα αντικείμενο με επιτρεπτική διάθεση, χωρίς δηλαδή να έχουμε την πρόθεση να το αλλάξουμε. Αντίθετα, το «αγκαλιάζουμε» με αγάπη και καλοσύνη. Άραγε, φτάνει μία μέρα για να ενσωματώσεις το mindfulness στη ζωή σου; «Στο σεμινάριο αυτό δεν προλαβαίνουμε να εμβαθύνουμε τόσο πολύ, αλλά ελπίζω να φυτευτεί τουλάχιστον ο σπόρος» μου εξηγήει η Μυρτώ Λεγάκη, mindfulness instructor και ιδρύτρια του κέντρου One Breath. Ο δικός μου «σπόρος», βέβαια, ήταν περισσότερο δημοσιογραφικός, αφού είχα την περιέργεια να μάθω περισσότερα για την ενσυνειδητότητα, την πανάρχαια «τέχνη» που διαδόθηκε στη Δύση στα τέλη της δεκαετίας του '70 και έχει αναγνωριστεί επίσημα ως θεραπεία από το Βρετανικό Σύστημα Υγείας.

Mindfulness = διαλογισμός;

Μπορεί να έχεις ακούσει ξανά για το mindfulness στο παρελθόν και να φαντάζεσαι πως πρόκειται αποκλειστικά για διαλογισμό. Ναι μεν διαλογισμός, αλλά όχι μόνο. Σύμφωνα με την ειδική, «κάνοντας mindfulness, έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση των σκέψεων, συναισθημάτων και σωματικών αισθήσεων που βιώνουμε από στιγμή σε στιγμή. Γινόμαστε περισσότερο ενήμεροι και σταδιακά αποκτούμε μεγαλύτερη ελευθερία και επιλογή στο πώς θα ανταποκριθούμε σε ό,τι έρχεται να μας συναντήσει. Ένας από τους τρόπους που καλλιεργούμε μεγαλύτερη ενσυνειδητότητα είναι η εξάσκηση σε διάφορες μορφές διαλογισμού, όπως, για παράδειγμα, ο διαλογισμός αναπνοής (αυτό που δοκίμασα εγώ λίγο παρακάτω), περπατήματος



ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ MINDFULNESS

- ▶ **Ηρεμία ή χαλάρωση.** Συμβαίνει πολύ συχνά, αλλά δεν είναι απαραίτητο.
- ▶ **Απουσία σκέψης.** Μαθαίνουμε να παρατηρούμε τις σκέψεις που κάνουμε όταν τις κάνουμε, όχι να μην κάνουμε σκέψεις.
- ▶ **Θρησκευτική πρακτική.** Αντίθετα, έχει κοσμικό χαρακτήρα.
- ▶ **Συγκέντρωση μόνο στο παρόν.** Αναγνωρίζουμε ότι υπάρχει παρελθόν και μέλλον.
- ▶ **Ακίνησία.** Μπορείς να το κάνεις περπατώντας ή κάνοντας yoga.
- ▶ **Πανάκεια.** Δε λύνει μαγικά τα προβλήματα σου, αλλά σε βοηθά πολύ.

(εστιάζεις στα πέλματα ενώ περπατάς) ή η πρακτική του body scan (εστιάζεις σε κάθε σημείο του σώματός σου ξεχωριστά)». Σίγουρα, λοιπόν, ο διαλογισμός μπορεί να αποτελεί μια τυπική εξάσκηση mindfulness, αλλά ακόμα και μία στιγμή μέσα στην καθημερινότητά σου μπορεί να αποτελέσει ιδανική ευκαιρία για άτυπη πρακτική.

Πώς θα το κάνεις μόνη σου

Επειδή ξέρουμε πως η έλλειψη χρόνου είναι ένα θέμα, ζητήσαμε από τη mindfulness expert μερικές ιδέες για να ξεκινήσουμε mindfulness μόνες μας, χωρίς να χρειάζεται να ψάξουμε ελεύθερο χρόνο μέσα στη μέρα για να διαλογιστούμε.

- ▶ **Πίνοντας καφέ ή τσάι:** Φέρε την προσοχή σου στην αίσθηση ζεστασιάς ή δροσιάς στα χέρια σου κρατώντας το φλιτζάνι, μύρισε το άρωμα, δεσ το χρώμα του ροφήματος, νιώσε τη γεύση της πρώτης γουλιάς.
- ▶ **Κάνοντας μπάνιο:** Παρατήρησε τη θερμοκρασία και την αίσθηση του νερού που τρέχει πάνω στο σώμα σου, τη μυρωδιά από το σαπούνι, τις κινήσεις που κάνεις, τον ήχο του νερού.
- ▶ **Μαγειρεύοντας:** Εστίασε στις κινήσεις του σώματός σου καθώς ετοιμάζεις το φαγητό, νιώσε τις υφές που έχουν οι τροφές στα χέρια σου, παρατήρησε τα χρώματα και μύρισε τα αρώματα.
- ▶ **Στο γραφείο:** Κάνε ένα διάλειμμα ενός λεπτού για μερικές συνειδητές αναπνοές στη μέση της ημέρας, μια μικρή παύση πριν στείλεις κάθε email, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να φας με σιouxία και όχι μπροστά στον υπολογιστή σου.
- ▶ **Τρώγοντας:** Συχνά τρως γρήγορα, μηχανικά, με περισπασμούς, π.χ., μιλάς στο τηλέφωνο ή βλέπεις τηλεόραση. Επιλέξε ένα γεύμα της ημέρας που θα μπορείς να απολαύσεις με ηρεμία, παρατηρώντας τη μυρωδιά, τις γεύσεις, τις υφές του φαγητού, τρώγοντας αργά και συνειδητά.
- ▶ **Στο αυτοκίνητο:** Παρατήρησε την αί-

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ MINDFULNESS

Η λίστα είναι ατέλειωτη. Ενδεικτικά:

- ▶ Καλύτερη συγκέντρωση
- ▶ Καλύτερη διαχείριση συναισθημάτων
- ▶ Βελτίωση της μνήμης αλλά και των κοινωνικών δεξιοτήτων
- ▶ Ανόδευση της δημιουργικότητας
- ▶ Μεγαλύτερη ενουσιότητα
- ▶ Σωματική ευεξία



σθηση του τιμονιού στα χέρια σου, πάρε μια συνειδητή αναπνοή σε κάθε φανάρι, άκουσε με προσοχή τους ήχους του δρόμου.

- ▶ **Συζητώντας:** Πολύ συχνά, ενώ συζητάς με κάποιον, ο νους περιπλανιέται σε σκέψεις ή ιστορίες που δεν έχουν καμία σχέση με την παρούσα στιγμή. Κλεισμένη με τη σκέψη σου σε ένα δικό σου κόσμο, καταλήγεις να κάνεις την επαφή με το συνομιλητή σου. Δοκίμασε να εστιάζεις σ' αυτόν ακούγοντας με προσοχή και ενουσιότητα αυτά που σου λέει, παρατηρώντας τον τόνο της φωνής του, τις εκφράσεις του προσώπου του, επαναφέροντας το νου σου στη συζήτηση αν αντιληφθείς ότι περιπλανιέται.
- ▶ **Πριν τον ύπνο:** Παρατήρησε για λίγο την αναπνοή σου αφού σβήσεις τα φώτα.

Κι αν δεν το κάνεις «καλά»;

Πολλές φορές βιαζόμαστε να αποφανθούμε πως δεν είμαστε αρκετά καλοί σε κάτι ή το έχουμε δοκιμάσει μία φορά και θεωρούμε πως δεν τα πήγαμε «αρκετά καλά». Αν κράτησα κάτι από όλα όσα μας είπε η Μυρτώ Λεγάκη, αυτό είναι πως σε αυτή την πρακτική δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Αν, για παράδειγμα, αποφάσιζες να κάνεις διαλογισμό και στα 5 λεπτά οι σκέψεις τριγυρίζουν συνεχώς στο νου σου, η πρακτική είναι να το αναγνωρίσεις και να το αποδεχτείς, όσες φορές κι αν χρειαστεί. Όσον αφορά την αναπνοή, δεν αναπνέουμε με συγκεκριμένη τεχνική, αλλά παρατηρούμε την αναπνοή μας όπως είναι κάθε στιγμή.

Η δική μου πρακτική

Εμείς κάναμε μια καθοδηγούμενη πρακτική, διάρκειας 10 λεπτών, που ονομαζόταν awareness of breath. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής μας θέσαμε ως «άγκυρα» ένα σημείο της αναπνοής μας – η δική μου «άγκυρα» επέλεξα να είναι η κοιλιά μου. Ακόμα κι όταν ο νους μου ξέφευγε από το αντικείμενο του διαλογισμού μου, δηλαδή την αναπνοή μου, η ειδικός με καθυσάχαζε πως δεν κάνω κάτι λάθος. Δεν υπάρχει το «δεν είμαι αρκετά καλή σ' αυτό». Η πρακτική είναι αυτό: ο νους περιπλανιέται και τον

επαναφέρουμε, ξανά και ξανά. Και πώς να μην περιπλανηθεί, άλλωστε, μέσα στις 30 με 50.000 σκέψεις που κάνουμε καθημερινά; Αυτό που ένιωσα να με δυσκολεύει ήταν πως έπρεπε να κρατήσω τα μάτια μου κλειστά (υπάρχει και η εναλλακτική να τα διατηρήσεις ανοιχτά με χαμηλωμένο βλέμμα).

Έχεις πολύ άγχος;

Αξιοποίησε την πρακτική STOP στην αιχμή της κρίσης άγχους σου. Δηλαδή:

▶ **Stop** (σταμάτα).

▶ **Take a breath** (ανάπνευσε).

▶ **Observe** (παρατήρησε τι συμβαίνει στο σώμα σου, π.χ. ταχυκαρδία, μούδιασμα κ.ά.).

▶ **Proceed** (αποδέξου τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου, δώσε χώρο στον εαυτό σου να δεις αν μπορείς να ανταποκριθείς διαφορετικά και προχώρα).

Είτε επιλέξεις να είσαι mindful μέσω μιας τυπικής πρακτικής διαλογισμού, είτε προσπαθήσεις να απολαύσεις το «τώρα» κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σου, η πρόθεση που έχεις είναι πολύ σημαντική. Όλοι έχουμε ένα σκοπό για τον οποίο επιλέγουμε το mindfulness. Αναρωτήσου: «Με τι πρόθεση ξεκινώ;». Και για να σου δώσω το ένα μέρος της απάντησης, και μόνο η πρόθεση να διαβάσεις την εμπειρία μου και, πιθανόν, να δοκιμάσεις κάτι ανάλογο είναι ένα σημάδι πως θέλεις να κάνεις κάτι για σένα. Ε λοιπόν, κάν' το! ☺

