

# MINDFULNESS

metoda redukcji stresu  
oparta na uważności

opracowanie i prowadzenie w/w zajęć

Beata Jarosz

***„ Uważność nie jest  
trudna.  
Wystarczy tylko o niej  
pamiętać ”***

**Jon Kabat-Zinn**

**Jon Kabat-Zinn** – neurobiolog, psychiatra, twórca programu psychoedukacyjnego MBSR

( j. ang. Mindfulness Based Stress Reduction),

autor książek, m.in.: ” Medytacja w walce z bólem” oraz „ Uzdrawiająca moc uważności ”.

**MBSR** to 8-tygodniowy program, w czasie którego uczestnicy uczą się:

- koncentracji uwagi na bieżącym doświadczeniu,
- wyzbywaniu się automatyzmu myśli, reakcji i ocen,
- uwalniania od uprzedzeń i schematów,
- rozwijania przychylności i życzliwości względem siebie i innych ludzi,
- otwierania się na nowe informacje i doświadczenia.

## **MBSR ( ang. Mindfulness Based Stress Reduction) –**

**program psychoedukacyjny, opracowany pod koniec lat 70 – tych XX wieku przez Jona Kabat-Zinna, skierowany do osób cierpiących na chroniczny ból fizyczny i problemy emocjonalne.**

**Po raz pierwszy program MBSR został wdrożony w 1979 r. w Klinice Redukcji Stresu Center For Mindfulness przy klinice uniwersyteckiej w Worcester w stanie Massachusetts (USA). Od tamtej pory, program MBSR stosowany jest w większości szpitali amerykańskich, jako leczenie uzupełniające, w celu obniżenia napięcia psychicznego oraz uruchomienia i sięgania przez pacjentów do swoich zasobów emocjonalnych.**



## **BADANIA NAUKOWE**

**Badania naukowe nad wpływem praktykowania Mindfulness na zdrowie psychofizyczne człowieka, rozpoczęły się pod koniec lat 70. XX wieku. Prowadzone były przy pomocy rezonansu magnetycznego. W toku tych badań udowodniono, iż dzięki neuroplastyczności mózgu, komórki nerwowe w czasie praktykowania uważności mogą zmieniać swoje właściwości, przyczyniając się do trwałych, pozytywnych zmian w mózgu. W trakcie praktykowania Mindfulness w organizmie obniżeniu ulega poziom kortyzolu ( hormonu stresu ) przy jednoczesnym wzroście poziomu biologicznych wskaźników odpowiadających stanowi relaksu, reguluje się rytm pracy serca i tempa oddychania, wzmacnia się system immunologiczny, zachodzą zmiany w rdzeniu mózgowym oraz zwiększają aktywność następujące obszary mózgu:**

- kora przedczołowa ( odpowiada za mowę i wyobraźnię ),**
- przednia część wyspy ( kojarzona z procesami odbierania informacji z wnętrza ciała, takimi jak uczucie głodu i pragnienia ),**
- hipokamp ( odpowiada za przetwarzanie informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej oraz za pamięć deklaratywną, czyli przestrzenną )**

*„ Czasami musisz usiąść samotnie na podłodze w cichym pokoju,  
aby usłyszeć własny głos i nie pozwolić, by tonął w hałasie innych ”*

*Charlotte Eriksson*

**Mindfulness to praktyka bycia obecnym i uważnym.  
W poszukiwaniu ukojenia i wewnętrznej równowagi  
praktykowanie uważności odsłania prawdę,  
iż warto zwrócić się do wewnątrz siebie, a nie na zewnątrz świata.**

## **Korzyści płynące z praktykowania Mindfulness:**

- postawa prozdrowotna; odpowiedzialność za własny stan zdrowia,
- sięganie po konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem,
- umiejętność samoregulacji emocjonalnej,
- samoświadomość i uważność na siebie oraz innych ludzi,
- budowanie wzmacniającej relacji intrapersonalnej,
- odkrywanie swoich autentycznych potrzeb i pragnień,
- rozbudzenie motywacji wewnętrznej,
- zaprzestanie bycia wciągany w automatyczne reakcje na: myśli, emocje, uczucia i wydarzenia,
- kierowanie uwagi celowo, na chwilę obecną, bez oceny i osądu,
- zerwanie z nawykowymi reakcjami na różne wydarzenia i zastąpieniem nowymi, adekwatnymi do sytuacji,
- świadomość współzależności i szacunek względem innych ludzi,
- rozwijanie empatii i współczucia,
- urzeczywistnianie uniwersalnych wartości: miłości, dobroci, wdzięczności,
- współtworzenie społeczeństwa opartego na mądrości, etyce, prawdzie, równości i synergii.

**Regularna praktyka Mindfulness  
dobroczynnie wpływa na jakość życia psychicznego i somatycznego za sprawą:**

- **świadomego oddychania np. w chwilach doświadczania trudnych emocji,**
- **ćwiczeń jogi – usprawnienia ciała, respektowania potrzeb, ograniczeń i sygnałów płynących z ciała,**
- **treningów relaksacyjnych - dostrzegania powiązań między myślami a reakcjami organizmu ( zmiana napięcia mięśni, zmiana rytmu oddychania ).**

***“ Świat, jaki stworzyliśmy, jest wynikiem naszego myślenia.  
Nie można go zmienić bez zmiany naszego myślenia”***

***Albert Einstein***



**Praktykowanie Mindfulness  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego -  
ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**





**Praktykowanie Mindfulness  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego -  
ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**





# ODDYCHANIE

**Praktykowanie świadomego oddychania, oprócz dotlenienia organizmu, wpływa korzystnie na uzyskiwanie spokoju umysłu i rozluźnienie ciała.**



**Oddychanie to zespół złożonych procesów, stale zachodzących w organizmie, związanych z pobieraniem tlenu ze środowiska i wydalaniem końcowych produktów utleniania: dwutlenku węgla i wody. Oddychanie, obok krążenia krwi i ośrodkowego układu nerwowego, jest czynnością decydującą o życiu.**

**Stan zdrowia psychofizycznego nierozdzielnie wiąże się ze sposobem oddychania. Rytm oddychania ulega zmianie pod wpływem myśli i emocji.**

**Pośród innych funkcji organizmu ludzkiego, wyjątkowość oddychania polega na tym, iż jest to jedyna mimowolna czynność, którą można świadomie zmieniać.**

# Technika naprzemiennego oddychania

**Korzyści płynące z oddychania naprzemiennymi nozdrzami: synchronizacja półkul mózgowych, regulowanie autonomicznego układu nerwowego, wspieranie połączenia umysł - ciało, zwiększanie kontroli emocjonalnej, obniżenie poziomu kortyzolu - hormonu stresu.**

**Wdychanie powietrza przez lewe nozdrze ma na celu stymulację prawej półkuli mózgu, podczas gdy wdychanie przez prawe nozdrze ma na celu pobudzenie lewej półkuli.**

**Cykl nosowy charakteryzuje się naprzemiennym przekrwieniem i obkurczeniem tkanek każdego nozdrza. Autonomiczny układ nerwowy kontroluje cykl nosowy i naprzemienną dominację lewej i prawej półkuli mózgowej. Oddychanie naprzemiennie pozytywnie wpływa na układ nerwowy.**

**Praktykowanie świadomego oddychania  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego -  
ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**







RELAKSACJA

**Relaksacja jest stanem, w którym dominuje odpoczynek, odprężenie, rozluźnienie, obniżenie poziomu mobilizacji organizmu.**

**Z punktu widzenia fizjologicznego relaksacja przywraca równowagę układu nerwowego, wprowadza kontrolę nad układem współczulnym ( mobilizacja ) i przywspółczulnym ( odpoczynek ). W sytuacjach stresujących działanie układu współczulnego przeważa nad działaniem układu przywspółczulnego.**

**Poprzez relaksację można wpłynąć na: rytm oddychania, bicie serca, reakcję rozszerzania i kurczenia naczyń krwionośnych.**

# Trening autogenny metodą Schultz

**Twórcą treningu autogennego był psychiatra i psychoterapeuta Johannes Schultz.**

**Metoda ta polega na wyzwoleniu w organizmie reakcji rozluźnienia i koncentracji poprzez stosowanie prostych formuł autosugestii. Praktykowanie treningu autogennego metodą Schultz: łagodzi stany lękowe, przynosi uczucie głębokiego odprężenia, zmniejsza napięcie mięśniowe, ułatwia zasypianie.**

**Etapy treningu relaksacyjnego:**

- **uczucie ciężaru ciała,**
- **uczucie ciepła w różnych częściach ciała,**
- **uczucie ciepła w okolicy splotu słonecznego,**
- **uczucie chłodu na czole.**

**Trening relaksacyjny metodą Schultz jest jedną z popularniejszych metod relaksacyjnych.**

**Istnieją również inne metody, np. Relaksacja metodą Jacobsona, za sprawą której odprężenie uzyskuje się napinając a następnie rozluźniając poszczególne mięśnie ciała.**



**Praktykowanie relaksacji metodą Schultza przez uczniów PLSP w Częstochowie w czasie lekcji wychowania fizycznego - ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**





## **Relaksacja z wizualizacją – aktywne sterowanie wyobraźnią**

**Wizualizacja ( nazywana również treningiem wyobrażeniowym) jest metodą psychoregulacyjną, polegającą na aktywnym tworzeniu wyobrażeń wielozmysłowych wraz z odczuwaniem towarzyszących im emocji.**

**Metoda ta związana jest z obserwacją wyobrażeń - obrazów pojawiających się w czasie treningu relaksacyjnego, a następnie zapisaniem ( namalowaniem ) ich językiem plastycznym.**

**Relaksacja z wizualizacją znalazła zastosowanie m. in. w psychologii sportu.**

**Praktykowanie relaksacji z wizualizacją  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego  
- ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**







**Praktykowanie relaksacji  
z wizualizacją  
przez uczniów PLSP  
w Częstochowie  
w czasie lekcji  
wychowania fizycznego  
- ćwiczenia oddechowo  
relaksacyjne -  
wspólne namalowanie  
obrazów  
pojawiających się  
w czasie treningu  
relaksacyjnego**







**Praktykowanie relaksacji z wizualizacją  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego  
- ćwiczenia oddechowo relaksacyjne -  
wspólne namalowanie obrazów  
pojawiających się w czasie treningu  
relaksacyjnego**



# **Metoda Body Scan**

**Technika skanowania ciała jest formą praktyki uważności.**

**Wnikliwe zwrócenie uwagi na swoje ciało i przeanalizowanie go „ od stóp do głów „  
może poprawić stan fizyczny i psychiczny.**

**Ośmiotygodniowy program redukcji stresu oparty na uważności ( MBSR ) Jona Kabat-Zinna  
wykorzystuje praktykę skanowania ciała w leczeniu bólu przewlekłego.**



**Praktykowanie metody Body Scan  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego -  
ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**



# JOGA

**to system ćwiczeń fizycznych wykonywanych w relaksacji umysłu i ciała, a także uważności na wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń fizycznych oraz synchronizacji wdechu i wydechu z ruchami ciała.**



**Praktykowanie ćwiczeń jogi  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego -  
ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**







DMT

Dance Movement Therapy

***„ Ruch, pochodząc ze świadomych, jak i nieświadomych źródeł,  
odzwierciedla pełnię osobowości „***

***Joan Chodorw***

**DMT ( Dance Movement Therapy ) to praktyka uważnej i świadomej obecności w ciele.**

**Podstawą DMT jest autentyczny, niezaplanowany ruch, który może rozpocząć się od impulsu, obrazu czy wspomnienia.**

**DMT oparty jest na wiedzy, że ciało i umysł człowieka pozostają ze sobą we wzajemnej relacji. Ruch i postawa ciała odzwierciedlają wewnętrzny stan człowieka, a zmiany w ruchu wspomagają zdrowienie i rozwój.**

**Ruch w DMT pojmowany jest bardzo szeroko; mieszczą się w nim zarówno postawa ciała, gest, oddech, spontaniczny ruch, taniec improwizowany, ale i bezruch.**

**W DMT istotne jest wsłuchanie się we własne ciało i pozwolenie na ruch, który będzie prawdziwy, a nie ładny !**

**Każda sekwencja taneczno – ruchowa jest improwizacją, będącą odzwierciedleniem stanu emocjonalnego osoby będącej w ruchu.**



*„ Pokochałam taniec, bo bałam się mówić. Kiedy się poruszam, mogę odczuwać „*

*Pina Bausch*

**Metoda DMT jest polecana osobom, które:**

- unikają wyrażania uczuć albo wyrażają swe emocje w sposób nieadekwatny,
- doświadczają uczuć / emocji w sposób tak przytłaczający, że wyrażanie ich słowami jest niemożliwe,
- problemy emocjonalne odzwierciedlają w postawie ciała, oddychaniu i objawach somatycznych,
- mają trudność z bliskością i kontaktem fizycznym.

**DMT pomaga:**

- pracować nad emocjami ( rozpoznawać je, wyrażać, adekwatnie na nie reagować ),
- budować relacje ( wyznaczać własne granice i przestrzegać granic innych osób ),
- w komunikowaniu się niewerbalnym.



**Praktykowanie DMT  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego -  
ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**







**Praktykowanie DMT  
przez uczniów PLSP w Częstochowie  
w czasie lekcji wychowania fizycznego -  
ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**













**Projekty, akcje, imprezy**



## Projekt Erasmus +

*„ Silna i kompetentna młodzież w postpandemicznym świecie ”*

**Palermo, 19. 11. 2023 - 26. 11. 2023**



# Joga

Julia Rosikoń





# Ćwiczenia oddechowe na świeżym powietrzu















## Projekt „101 Powodów by żyć „

zrealizowany w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady „Zwolnieni z teorii ”

Celem w/ w projekcie było uwrażliwienie i edukowanie na temat depresji.





**W dn. 12. 04. 2024 podsumowano projekt „ 101 Powodów by żyć „  
realizowany przez uczennice z kl. 3 g PLSP,  
w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady „ Zwolnieni z teorii ”**

**Celem w/ w projekcie było uwrażliwienie i edukowanie na temat depresji.**

**Ze swoją akcją edukacyjną uczennice wyszły poza mury PLSP i przeprowadziły ją  
w szkołach podstawowych w Częstochowie, jak i ościennych powiatach.**

**W dn. 26. 03. 2024 przeprowadzone zostały warsztaty o zdrowiu psychicznym  
oraz trening uważności Mindfulness z uczniami ze Szkoły Podstawowej  
im. Gustawa Morcinka w Poczesnej .**

**W ramach akcji „ 101 powodów” powstał konkurs plastyczny, który rozstrzygnięcie  
miał miejsce w dn. 12. 04. 2024 w PLSP w Częstochowie.**

**O odbyła się również wystawa prac konkursowych.**

**Projekt patronowali Dyrektor PLSP Pan Paweł Kolmas oraz nauczyciele z PLSP  
w Częstochowie: Pani Anna Trojanowska, Pan Maciej WiFun, Pani Beata Jarosz.**



**W dn. 26. 03. 2024 przeprowadzone zostały warsztaty o zdrowiu psychicznym oraz trening uważności Mindfulness z uczniami ze Szkoły Podstawowej im. Gustawa Morcinka w Poczesnej .**



# Dzień Ekologii i Dzień Ziemi

w nurcie Mindfulness



**W dn. 09. 04. 2024 w Parku im. St. Staszica w Częstochowie  
odbyła się akcja z okazji Dnia Ekologii i Dnia Ziemi w nurcie Mindfulness,  
w której uczestniczyli uczniowie PLSP pod opieką Pani Beaty Jarosz.**

**W czasie imprezy odczytano tekst Desideraty  
oraz wiersz P. Nerudy pt. „ Cisza ”  
Wykonano również trening uważności - Mindfulness.**

**Uczniowie dyskutowali na temat uważnego i świadomego życia  
na naszej planecie.**







## **Pablo Neruda „Cisza „**

**“ A teraz policzmy do dwunastu...I wszyscy bądźmy cicho.**

**Choć raz na całej ziemi nie mówmy w żadnym języku zatrzymajmy się na sekundę i nie machajmy tyle rękoma**

**To będzie niezwykła chwila bez pośpiechu, bez silników; wszyscy będziemy wspólnie w nagłej chwili obcości.**

**Rybacy na zimnym morzu nie będą krzywdzić wielorybów, a zbieracz soli popatrzy na swe poranione dłonie.**

**Ci, którzy szykują ( ...) wojny, wojny gazem, wojny ogniem, zwycięstwa bez żywych włoźą czyste ubrania**

**i będą przechadzać się z braćmi w cieniu - nic nie robiąc.**

**Tego, czego pragnę, nie należy mylić z całkowitą beczynnością.**

**Tu chodzi o życie. Nie chcę ciężarówki ze śmiercią.**

**Gdybyśmy wszyscy tak się nie skupiali na pchaniu wózka życia, i gdybyśmy mogli raz nie robić nic,**

**być może wielka cisza mogłaby przerwać ten smutek braku zrozumienia samych siebie (...).**

**Może nauczymy się od ziemi, że czasem wszystko wydaje się martwe, a później daje dowód życia.**

**A teraz policzę do dwunastu- wy będziecie cicho, a ja odejdę.”**

## DEZYDERATA

*„ Przechodź spokojnie przez hałas i pośpiech i pamiętaj, jaki spokój można znaleźć w ciszy.*

*O ile to możliwe - bez wyrzekania się siebie, bądź na dobrej stopie ze wszystkimi.*

*Wypowiadaj swoją prawdę jasno i spokojnie, i wysłuchuj innych, nawet tępych i nieświadomych, oni też mają swoją opowieść.*

*Unikaj głośnych i napastliwych, gdyż są udręką ducha. Porównując się z innymi możesz stać się próżny i zgorzkniały, bowiem zawsze znajdziesz lepszych i gorszych od siebie. Niech twoje osiągnięcia jak i plany będą dla Ciebie źródłem radości.*

*Wykonaj swą pracę z sercem, jakakolwiek byłaby skromna, ją jedynie posiadasz w zmiennych kolejach losu.*

*Bądź ostrożny w interesach, na świecie bowiem pełno jest oszustwa.*

*Niech Ci to jednak nie zasłoni prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.*

*Bądź sobą, zwłaszcza nie udawaj uczucia.*

*Nie podchodź cynicznie do miłości, albowiem wobec oschłości i rozczarowań ona jest wieczna jak trawa. (...)*

*Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny. Jesteś dzieckiem wszechświata nie mniej niż drzewa i gwiazdy (...).*

***Bądź uważny. Dąż do szczęścia „***

*Dezyderata – poemat napisany przez Maxa Ehrmanna w 1927 roku, zawierający wskazówki na temat dobrego życia.*

*Autor napisał go w formie życzeń na Boże Narodzenie dla przyjaciół.*



**Uczniowie z IPSAAR w Palermo  
gościnnie na lekcji  
ćwiczenia oddechowo relaksacyjne**

**W dniu 11. 04. 2024 – 12. 04. 2024 uczniowie – goście z Włoch z IPSAAR w Palermo uczestniczyli w lekcji wychowania fizycznego – w ćwiczeniach oddechowo relaksacyjnych, prowadzonych przez Panią Beatę Jarosz.**

**W czasie lekcji przeprowadzono trening relaksacyjny oraz trening uważności Mindfulness.**

**Na zakończenie zajęć powstała praca plastyczna, namalowana wspólnie przez gości z Włoch oraz uczniów Plastyka.**











## " Kultura nie boli "

**W dn. 22. 05. 2024 na Placu Biegańskiego w Częstochowie uczniowie Plastyka pod opieką Pani Beaty Jarosz wzięli udział w treningu uważności Mindfulness, relaksacji oraz sesji jogi.**

**Na zakończenie warsztatów wykonano wspólną pracę plastyczną pt. „ Świat wyobraźni "**















# Dzień Sportu

**W dn. 29. 05. 2024 r. uczniowie i nauczyciele z częstochowskiego Plastyka spotkali się w malowniczym Mstowie, by wspólnie celebrować Dzień Sportu. To wyjątkowe wydarzenie stało się doskonałą okazją do integracji, aktywności fizycznej i wspólnej zabawy.**

**W programie Dnia Sportu znalazły się m.in. gry w szachy i zajęcia z jogi.**















**Trenning Mindfulness  
w ramach  
ujarzmienia stresu przed maturą**

**W dniu 03. 12. 2024 w ramach ujarzmienia stresu przed próbną maturą, uczniowie klas maturalnych, wspólnie z Wicedyrektor PLSP Panią Julią Korczyńską oraz Panią Beata Jarosz, wykonali trening Mindfulness.**

**Dyskutowano również na temat praktykowania uważności każdego dnia.**

**Korzystano z czasopism: Charaktery oraz Mindfulness, które prenumerowane są przez bibliotekę PLSP.**













*Dziękuję za uwagę*

## **BIBLIOGRAFIA:**

St. Siek, Treningi relaksacyjne; Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1990

St. Siek, Relaks i autosugestia; Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986

St. Grochmała, Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo – koncentrujących;  
Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1986

J. Szopa, J. Górna, Joga. Ruch – oddech – relaks; Wydawnictwo KOS, Katowice 2005

L. Kulmatycki, Joga dla zdrowia. Podręcznik ćwiczeń; Książka i Wiedza, Warszawa 1997

P. McKeown, Jak oddychać, aby być zdrowym; M Wydawnictwo, Kraków 2015

H. Selye, Stres okiełznany; Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978

H. Teml, Relaks w nauczaniu, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997

Z. Pędzich, Psychoterapia tańcem i ruchem, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013