



Mindfulness

– nowy trend w uzupełnieniu treningów

Mindfulness, czyli uważność, koncentracja na teraźniejszości, stopniowo zyskuje rzesze osób zainteresowanych samorozwojem oraz kierujących się potrzebą znalezienia swego rodzaju azylu przed coraz szybszym tempem życia i natłokiem obowiązków. Brzmi jak magia, ale nie ma z nią nic wspólnego.

Nurt *mindfulness* wywodzi się z buddyzmu i nauk Buddy. Choć niewątpliwie na przestrzeni ostatnich lat cieszy się on ogromną popularnością, nie jest nowym odkryciem, lecz jego praktykowanie sięga niemal 2500 lat.

- w kontekście pracy – pozwala obniżyć poziom stresu wśród praktykujących go pracowników,
- w kontekście edukacji – między innymi zwiększa poczucie psychologicznego dobrostanu wśród studentów, co oznacza, że ich samopoczucie jest lepsze oraz rzadziej odczuwają niepokój i stres.

Zebrane przez naukowców dane empiryczne potwierdzają, że *mindfulness* z dużym powodzeniem może być wykorzystywany przynajmniej jako metoda wspomagająca leczenie problemów o charakterze psychicznym i somatycznym. Co więcej, wyniki wskazują, że akceptacja wydarzeń oraz doświadczeń takimi, jakie one są, jest korzystniejsza dla zdrowia (tu w kontekście ciała oraz równowagi psychicznej) niż ich unikanie i tłumienie.

Coraz częściej trenerzy proponują i wprowadzają elementy *bodymindowe* jako uzupełnienie codziennych treningów, wśród nich, przykładowo medytacje, jogę czy właśnie praktykowanie ćwiczeń *mindfulness*.

Bodymind
=
traktowanie ciała i umysłu jako jedności

Uważność, polski odpowiednik angielskiego słowa *mindfulness*, skupia się na koncentracji na „tu i teraz”. Polega ona na zharmonizowaniu działania ciała i umysłu przez pracę z myślami, emocjami i ciałem oraz na wzmocnieniu połączenia między nimi. Nie można Jednak traktować jej jako terapii samej w sobie, lecz ewentualnie jako jej element. Badania nad *mindfulness* dostarczyły naukowych dowodów pozytywnego oddziaływania:

- w kontekście zdrowia – trening uważności redukuje poziom lęku i symptomów depresji u pacjentów cierpiących na nią oraz zmniejsza poziom bólu i zapewnia poprawę jakości życia wśród badanych pacjentów cierpiących na przewlekły ból,

Założenia mindfulness

Idea uważności opiera się na trzech elementach:

➤ **świadomości**, która odnosi się do dostrzegania, na co kierujemy swoją uwagę: czy jest to zadanie, które wykonujemy, czynność, której się aktualnie poświęcamy, czy też myśli uciekają w inną stronę. Przykładowo koncentrujemy się na przyszłości oraz tym, co ona przyniesie. W sporcie, jeśli zawodnik pozwoli sobie na chwilę dekoncentracji (zatem skieruje swoją uwagę na coś innego niż zadanie, jakie wykonuje) może przypłacić to stratą punktu lub przegraną z rywalem, który wykorzysta jego nieuwagę;

Coraz częściej trenerzy proponują i wprowadzają elementy bodymindowe jako uzupełnienie codziennych treningów, wśród nich, przykładowo medytacje, jogę czy właśnie praktykowanie ćwiczeń mindfulness.

➤ **akceptacji**, czyli pogodzeniu się z faktem, że to, co minęło, już nie wróci. Przeszłość to przeszłość, nie można jej zmienić, ale można zaakceptować to, co się wydarzyło i wyciągnąć wnioski na przyszłość. Nie można w pełni korzystać z chwili terażniejszej, jeśli myśli krążą wokół przeszłych wydarzeń lub wybiegają w przyszłość. Przykładem ze świata sportu może być sytuacja, w której zawodnik nie wykorzystał nadarzającej się okazji, nie strzelając gola, a chwilę później stoi przed bramką przeciwnika i ma oddać rzut karny. Lub tyczkarz, który strącił poprzeczkę, a ma przed sobą ostatnią próbę. Zatem umiejętność ta jest szczególnie ważna, gdy wynik jeszcze nie został przesądzony i potrzebne jest odcięcie się od popełnionego błędu oraz skupienie na poprawnym wykonaniu zadania;

Self-talk = komunikacja intrapersonalna, zwana też dialogiem wewnętrznym

➤ **działaniu** – kiedy zauważysz, że twoje myśli nie są obecne „tu i teraz”, podejmij

działania, aby to zmienić i kieruj je na chwilę terażniejszą przez stosowanie pozytywnego *self-talku* czy też świadomego oddechu (czyli kontroli oddechu). Sprawując kontrolę nad procesami poznawczymi oraz nad ciałem, sportowiec może nadawać myślom pożądany kształt i kierunek, a co za tym idzie, nie pozostaje bezradny wobec sytuacji, w jakiej się znalazł.

Zatem każdy z nas może podjąć decyzję, na co kieruje swoją uwagę: czy na pozytywne aspekty życia, życzliwość wobec siebie i innych, optymizm i poświęcenie, czy negatywne – takie jak poczucie żalu, rozpamiętywanie przeszłości czy żywienie urazy do kogoś. Jednak nie chodzi tu o bezkrytyczność, różowe okulary i przejawianie nadmiernego optymizmu, lecz o dostrzeganie dobrych rzeczy w każdym dniu, w każdej osobie czy sytuacji.

Umiejętność bycia uważnym pozwala na odejście od schematycznej reakcji na bodźce o charakterze wewnętrznym i zewnętrznym, zwłaszcza te negatywne. Przykładowo, gdy sportowiec dozna kontuzji i przez jakiś czas jest wykluczony z treningów. Postrzeganie tej sytuacji jako okazji do regeneracji i pracy nie tylko nad powrotem do sprawności (a potem formy), ale również nad psychiką, znacząco wpływa na samopoczucie zawodnika i jego nastawienie oraz czynione postępy w rehabilitacji.

Mindfulness pielęgnuje życzliwość nie tylko w stosunku do innych ludzi, ale też – a może przede wszystkim – względem samego siebie. Niedocenianie samego siebie nie pozwala w pełni wykorzystać drzemiącego w nas potencjału oraz dostrzec nadarzających się okazji. Badania wykazały, że osoby pozytywnie nastawione do życia – czyli szukające jego dobrych stron – częściej niż osoby o pesymistycznym nastawieniu osiągały sukces. Nie wynikało to z faktu, że byli urodzeni pod szczęśliwą gwiazdą czy też, że los im sprzyjał – po prostu dostrzegali okazje, które napotykali na swojej drodze i podejmowali wyzwania, w przeciwieństwie do pesymistów, którzy odpuszczali, ponieważ nie wierzyli w powodzenie.

Mity o mindfulness

W świadomości ludzi mocno utrwaliły się przekonania o *mindfulness*, które są oparte na braku wiedzy i informacji o tym nurcie. Jednym z mitów jest twierdzenie, że *mindfulness* wiąże się z „odpłynięciem”. Nic bardziej mylnego. Wspomniane wyżej zasady świadomości, akceptacji i działania (po angielsku zasada 3A – *awareness, acceptance, action*) odnoszą się do sprawowania kontroli nad procesami poznawczymi i ciałem w odpowiedzi na sytuację.

obalamy mity o mindfulness!

1. to osadzenie w terażniejszości, a nie odpłynięcie z niej,
2. to kontrola myśli, a nie ich wstrzymywanie,
3. może być z dużym powodzeniem praktykowany przez profesjonalnych zawodników bez szkody dla poziomu osiągniętych przez nich wyników.

Kolejne błędne wyobrażenie o byciu uważnym odnosi się do poglądu, że *mindfulness* oznacza wstrzymanie myśli. Uważność polega na świadomości pojawiających się w głowie myśli oraz na umiejętności ich obserwowania, dzięki czemu można zdecydować, za którą myślą chcemy podążać. Jest to zatem narzędzie przydatne dla zawodnika, bo może on wybrać te myśli, które zwiększą jego efektywność podczas rywalizacji sportowej, czyli przykładowo zamiast „mój rywal jest ode mnie lepszy” ☒ „jestem przygotowany, to zadanie jest w zasięgu moich możliwości”.

Innym błędnym przekonaniem jest to, że *mindfulness* nie ma zastosowania w sporcie, ponieważ zabija lub osłabia chęć rywalizacji sportowej. Myślę, że przytoczone dotychczas przykłady świadczą o tym, że jest wręcz odwrotnie. Uważność ma na celu wzmocnienie świadomości zagrożeń oraz okazji, których zauważenie i wykorzystanie może zaowocować zwycięstwem.

Mindfulness a flow

Jednym z zadań, jakie stoją przed trenerem lub psychologiem sportu, jest pokazanie zawodnikowi, że drobne zmiany w sposobie myślenia mogą przynieść wymierne korzyści i wpływają na jakość oraz efektywność rywalizacji sportowej. *Mindfulness* koresponduje z koncepcją *flow* (z ang. przepływ) oraz *peak performance*, czyli mistrzowskiego wykonania, kiedy to zawodnicy doświadczający takiego stanu wskazują na kilka elementów, które im wówczas towarzyszą. Są to:

- poczucie jedności ciała z umysłem,
 - pełna koncentracja na zadaniu,
 - pewność siebie i swoich umiejętności,
 - podwyższone poczucie mistrzowskiego wykonywania danego zadania,
 - pogoda ducha i optymizm,
 - postrzeganie swobody w wykonywaniu zadania,
 - oraz automatyzacja (wiem, co mam robić, nie muszę się nad tym zastanawiać).
- Koncentracja na „tu i teraz”, czyli zostawienie w szatni problemów, złych wspomnień czy obaw dotyczących przyszłości, zwiększa możliwości zawodnika, który w pełni oddaje się danej aktywności, wykorzystując wszelkie szanse, pojawiające się podczas zmagania sportowych.

Mindfulness w służbie sportu

Podejście opierające się na byciu uważnym nie ma nic wspólnego z szarlatanerią. Niemniej jednak wymaga swego rodzaju wewnętrznej gotowości oraz dojrzałości, aby rozpocząć pracę nad tym aspektem. Ćwiczenia te wymagają dużej dyscypliny oraz wglądu w siebie – tego, co dzieje się w umyśle i z naszym ciałem.

Jakie korzyści mogą płynąć z praktykowania uważności? Wiele. Jedną z nich jest zwiększenie świadomości ciała, bo ono odzwierciedla stan umysłu. Prosty przykład: przypomnij sobie, jak wygląda twoja postawa w chwili zadowolenia, gdy udało ci się osiągnąć sukces (uniesiona głowa, wyprostowane ramiona) oraz wtedy, gdy czujesz się naprawdę źle, odczuwasz przygnębienie (głowa nieco pochylona, zgarbione ramiona). Ćwiczenie uważności względem swojego ciała umożliwi wychwycenie pierwszych objawów stresu, których ludzie zazwyczaj nie dostrzegają, oraz zapewni adekwatną reakcję – zamiast redukcji poziomu stresu, regulację emocji.

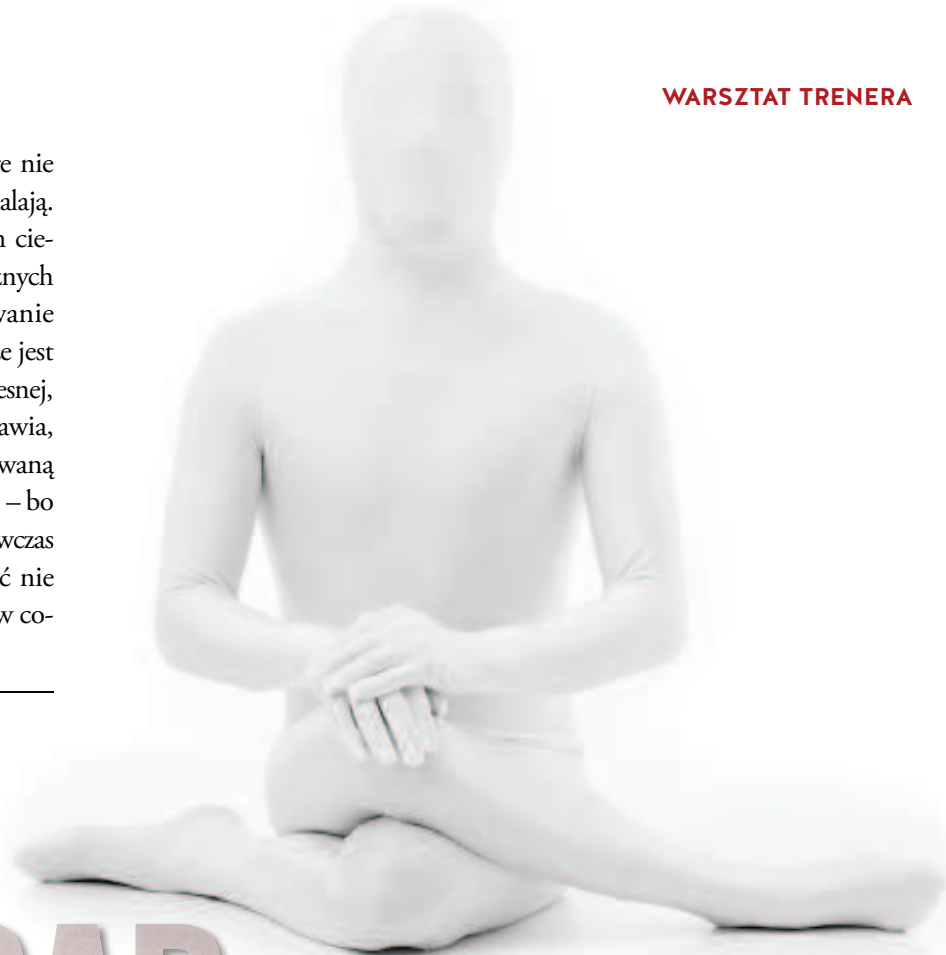
Praktykowanie *mindfulness* pozwala również – mówiąc w sposób obrazowy – odsiać plewy od ziaren. Przechodząc do konkretnego przykładu, zawodnikowi łatwo przychodzi koncentracja na zadaniu, próbie, akcji, przed wykonaniem których staje albo które właśnie wykonuje. Jego umysł nie jest zaabsorbowany minionym zadaniem oraz jego efektywnością, nie wybiega ku potencjalnym konsekwencjom obecnych działań. Jest w pełni pochłonięty każdym kolejnym elementem, dzięki czemu jego skuteczność wzrasta, gdyż trudniej jest zdekoncentrować takiego zawodnika. Koncentracja na „tu i teraz” przynosi korzyści także podczas procesu rehabilitacji zawodnika, który doznał urazu fizycznego. Pełne zaangażowanie sportowca, rozumienie i świadomość natury kontuzji, przebiegu jej leczenia oraz znaczenia poszczególnych etapów rehabilitacji i ich rezultatów sprzyja procesowi zdrowienia. Jednak powrót do sprawności nie zawsze przebiega książkowo, co prowadzi do frustracji, złości i niezadowolenia sportowca, który zamiast skupiać się na drodze do wyzdrowienia, marnuje swoją

Koncentracja na „tu i teraz” poprawia poziom skupienia zawodnika na wykonywanym zadaniu – zarówno podczas treningu, jak i zawodów/meczu – dzięki czemu może on pełniej wykorzystać poświęcony na to czas oraz efektywniej pracować nad swoimi umiejętnościami i skutecznością. Jest to szczególnie ważne także podczas rehabilitacji, kiedy to zawodnik powinien w pełni zaangażować się fizycznie, ale i psychicznie w proces zdrowienia.

energię na zachowania lub myśli, które nie przybliżają go do tego celu, a wręcz oddalają.

Trening uważności może być zatem ciekawym uzupełnieniem treningów fizycznych lub procesu rehabilitacji. Praktykowanie *mindfulness* przez zawodnika sprawia, że jest on bardziej świadomy zarówno sfery cielesnej, jak i umysłowej czy duchowej, co sprawia, że szybciej chłonie on wiedzę przekazywaną przez trenera oraz staje się „pełniejszym” – bo bardziej świadomym – sportowcem. Wówczas efekty *mindfulness* można obserwować nie tylko na arenie sportowej, ale również w codziennym życiu zawodnika.

DOMINIKA ZAPOTOCZNA



5 ZASAD

PRAKTYCZNEGO ZASTOSOWANIA MINDFULNESS W SPORCIE

„TU I TERAZ” – koncentracja na teraźniejszej chwili bez oceniania jej, co może być formą samoregulacji. Technika ta odnosi się do przekierowywania uwagi na te elementy, które są istotne dla startu zawodnika oraz jego koncentracji na zadaniu, co wzmacnia elastyczność zachowania w zależności od zmiany sytuacji, w jakiej znajduje się jednostka.

GOTOWOŚĆ – jest to umiejętność pełnego doświadczania myśli oraz przeżywanych emocji (także tych, które są postrzegane jako negatywne), co pozwala na dążenie do faktycznych celów zamiast koncentracji na usunięciu nieprzyjemnego pobudzenia. Przykładowo, jeśli tuż przed startem zawodnik obawia się rywalizacji z przeciwnikiem, może się denerwować i starać nie myśleć o tym (próbą pozbycia się negatywnego pobudzenia), albo też przekierować swoją uwagę na cel, jaki chce osiągnąć podczas zawodów (przeniesienie uwagi na właściwy cel).

POŚWIĘCENIE – pomaga sportowcom koncentrować się na tych zachowaniach, które przybliżają ich do osiągnięcia postawionego wcześniej celu, nawet w obliczu przeciwności losu. Przykład: kontuzjowany zawodnik w pełni angażuje się w proces rehabilitacji

i każdy jej etap, pomimo ewentualnych powikłań, ponieważ jego celem jest rozpoczęcie treningów, powrót do formy i do pełnej sprawności.

AKCEPTACJA – zdolność do świadomej akceptacji zmian zachodzących w otoczeniu – ich formy czy też częstotliwości. Dzięki temu zawodnikowi łatwiej skoncentrować się na teraźniejszości, ponieważ nie rozpamiętuje tego, co było (nie tkwi w przeszłości) ani nie wybiega myślami w przyszłość (np. robiąc dalsze plany – nie chodzi tu jednak o niewyznaczanie sobie celów, tylko o koncentrację na chwili obecnej w procesie ich osiągnięcia).

WARTOŚCI – które przejawiają się w poczuciu własnej wartości i pewności siebie, entuzjastycznym podejściu do aktywności, w którą się angażuje, oraz poczucia celu. To właśnie wartości kierują wyborami sportowca, który podejmuje decyzje zgodne z wewnętrznym przekonaniem. Przykład: zawodnik, dla którego ważniejsze od sportowej rywalizacji są zarabiane w ten sposób pieniądze, nie będzie w pełni skoncentrowany na treningach ani startach, inaczej niż zawodnik, dla którego ważny jest duch rywalizacji i *fair play*.