



## Uważny ruch

Uważność podczas chodzenia jest jednym z prostych sposobów wprowadzania uważności w swoje życie. Jej zasada jest bardzo prosta: należy być świadomym czynności chodzenia, czyli pracy różnych grup mięśni, nie tylko nóg, lecz także rąk i kręgosłupa, kontaktu stóp z podłożem, ruchu całego ciała jako całości itp.

Ćwiczenia uważnego chodzenia można robić przy każdej nadarzającej się okazji: idąc na przystanek autobusowy lub parking, wychodząc po zakupy, a nawet chodząc po własnym domu. Chodzenie służące realizowaniu takich zadań często wydaje nam się monotonne, nudne, a nawet przygnębiające - musimy je bowiem wykonywać codziennie odwiedzając te same miejsca. Ale jeśli te rutynowe czynności wykonujemy z uważnością, wówczas nie działamy już na zasadzie „automatycznego pilota”, a dzięki temu czynności te stają się bogatsze i bardziej interesujące, a my jesteśmy nimi mniej umęczeni. Uważne chodzenie jest szczególnie wskazane dla osób, którym trudno usiedzieć w jednym miejscu dłużej niż parę minut.

**SPRÓBUJ:** Spróbuj przejść uważnie po schodach. Zrób to wolno, analizując mięśnie biorące udział w czynności chodzenia i jak reaguje Twoje ciało. Może schody, które do tej pory były Twoim wrogiem, staną się Twoim przyjacielem? Jak się czujesz wykonując czynność automatyczną powoli? Co dzieje się z Twoimi myślami? Jeśli nie masz wielu okazji do chodzenia po schodach, to spróbuj wyjść na krótki spacer, ale tym razem staraj się iść najwolniej jak się da. Poczuj ciężar swojego ciała przenoszony z pięty na palce, twardość podłoża oraz to co dzieje się dookoła. Zauważ, gdzie biegną Twoje myśli. Może zauważysz miękkość trawy, przyrodę dookoła, innych ludzi?

