



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

# Βιβλίο Ασκήσεων Mindful Muscles: ΕΝΟΤΗΤΑ 4



**MINDFUL**  
MUSCLES



# Ενσυνειδητότητα

## Τι πραγματεύεται αυτή η ενότητα;

Σε αυτή την ενότητα εστιάζουμε στην ενσυνειδητότητα - τι σημαίνει ενσυνειδητότητα και τι σημαίνει να είσαι ενσυνείδητος, καθώς και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ενσυνειδητότητα προς όφελός σας.

Όταν γυμνάζεστε ή προπονείστε, μπορεί να νιώθετε ότι σκέφτεστε εκατό διαφορετικά πράγματα ταυτόχρονα. Μπορεί να σκέφτεστε πώς παραλείψατε ή μείνατε πίσω στην προπόνησή σας την προηγούμενη εβδομάδα, πώς μπορείτε να βελτιωθείτε στα καθίσματα ή αν θα καταφέρετε να προπονήσετε όσο συχνά θα θέλατε, αν την επόμενη εβδομάδα έχετε πολλή δουλειά. Είναι πολύ εύκολο να αναλωθείτε σε όλες αυτές τις σκέψεις και αυτό σας αποσπά την προσοχή από το να επικεντρωθείτε πλήρως στην άσκηση ή την προπόνησή σας. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να σας αγχώσει και να σας εμποδίσει να απολαμβάνετε αυτό που κάνετε. Η ενσυνειδητότητα έχει να κάνει με το να εστιάζουμε στο **εδώ και τώρα**, σε αυτό που κάνουμε τη δεδομένη στιγμή και να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να είναι ενήμερος και ανοιχτός στα συναισθήματα που βιώνουμε εκείνη τη στιγμή.

## Τι θα κάνετε;

Η πρώτη άσκηση που θα εξετάσουμε είναι η **Καθημερινή Πρακτική της Ενσυνειδητότητας**. Όπως υποδηλώνει και το όνομά της, η άσκηση αυτή περιλαμβάνει την ενασχόλησή σας με ασκήσεις ενσυνειδητότητας. Αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας όταν ασκείστε ή σκέφτεστε την άσκησή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις πηγές που παρατίθενται για να ξεκινήσετε την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το ημερολόγιο της επόμενης σελίδας για να καταγράφετε την εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα.

## Πηγές που θα σας βοηθήσουν στις καθημερινές σας πρακτικές ενσυνειδητότητας:

"3 minute breathing space" από τον Dr Peter Olusoga.

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/3-minute-breathingspace.mp3>

"5 minute body scan" από τον Dr Peter Olusoga. <https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/5-minute-bodyscan.mp3>

"10 minute awareness" από τον Dr Peter Olusoga.

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2022/11/10-minuteawareness.mp3>

### Ημερολόγιο Καθημερινής Εξάσκησης στην Ενσυνειδητότητα

<i>Ημέρα</i>	<b>Καθημερινή εξάσκηση</b>	<b>Παρατηρήσεις και σχόλια</b>
<i>Δευτέρα</i>  <i>Ημερομηνία:</i>	<i>Εξασκήθηκες; (Ναι/Όχι)</i>  <i>Χρησιμοποίησες κάποιον ακουστικό οδηγό; (Ναι/Όχι)</i>	
<i>Τρίτη</i>  <i>Ημερομηνία:</i>	<i>Εξασκήθηκες; (Ναι/Όχι)</i>  <i>Χρησιμοποίησες κάποιον ακουστικό οδηγό; (Ναι/Όχι)</i>	
<i>Τετάρτη</i>  <i>Ημερομηνία:</i>	<i>Εξασκήθηκες; (Ναι/Όχι)</i>  <i>Χρησιμοποίησες κάποιον ακουστικό οδηγό; (Ναι/Όχι)</i>	
<i>Πέμπτη</i>  <i>Ημερομηνία:</i>	<i>Εξασκήθηκες; (Ναι/Όχι)</i>  <i>Χρησιμοποίησες κάποιον ακουστικό οδηγό; (Ναι/Όχι)</i>	
<i>Παρασκευή</i>  <i>Ημερομηνία:</i>	<i>Εξασκήθηκες; (Ναι/Όχι)</i>  <i>Χρησιμοποίησες κάποιον ακουστικό οδηγό; (Ναι/Όχι)</i>	
<i>Σάββατο</i>  <i>Ημερομηνία:</i>	<i>Εξασκήθηκες; (Ναι/Όχι)</i>  <i>Χρησιμοποίησες κάποιον ακουστικό οδηγό; (Ναι/Όχι)</i>	
<i>Κοριακή</i>  <i>Ημερομηνία:</i>	<i>Εξασκήθηκες; (Ναι/Όχι)</i>  <i>Χρησιμοποίησες κάποιον ακουστικό οδηγό; (Ναι/Όχι)</i>	

## Θετική απεικόνιση

**Τι είναι αυτό;** Η θετική απεικόνιση είναι μια άσκηση που σας επιτρέπει να φανταστείτε τον εαυτό σας σε μια θετική, άνετη κατάσταση, όπου μπορείτε να χαλαρώσετε και να αποστασιοποιηθείτε από αγχογόνα μοτίβα σκέψης και να επανασυνδεθείτε με το παρόν (να βρίσκεστε στη στιγμή).

Όπως συμβαίνει με κάθε δεξιότητα, η θετική απεικόνιση χρειάζεται εκπαίδευση και είναι πιο αποτελεσματική όσο περισσότερο εξασκείται. Ακολουθεί μια άσκηση που θα σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στη θετική απεικόνιση.

### Πώς μπορώ να το κάνω αυτό;

- Φανταστείτε ένα ασφαλές και χαλαρωτικό μέρος. Μπορεί να είναι οπουδήποτε, όπως μια παραλία ή ένα καταφύγιο στα βουνά. Μπορεί να είναι ένα πραγματικό μέρος στο οποίο έχετε πάει, ένα μέρος που θέλετε να επισκεφθείτε ή ένα εντελώς φανταστικό μέρος.
- Φανταστείτε αυτό το μέρος με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Αρχίστε να χρησιμοποιείτε τις αισθήσεις σας.
  - Τι βλέπετε, ακούτε, γεύεστε, αισθάνεστε ή μυρίζετε ενώ βρίσκεστε εκεί; Είναι ζεστά; Μπορείτε να μυρίσετε το αγαπημένο σας φαγητό; Πώς θα ήταν να το γευτείτε; Βρίσκεστε σε ένα μαλακό κρεβάτι ή κάθεστε σε μια ωραίο πολυθρόνα; Τι μπορείτε να ακούσετε από μακριά ή επικρατεί απόλυτη σιωπή; Φανταστείτε σαν να βρίσκεστε πραγματικά εκεί.
- Φανταστείτε τον εαυτό σας να χαλαρώνει σε αυτό το μέρος.
- Αν σας είναι δύσκολο να χαλαρώσετε, πείτε στον εαυτό σας: "Αφήνω αυτή την ένταση".
- Θυμηθείτε τι σας λένε οι αισθήσεις σας για αυτό το μέρος. Κρατήστε τον εαυτό σας εδώ προς το παρόν.
- Μπορείτε να φύγετε όποτε είστε έτοιμοι. Και να επιστρέψετε όποτε θέλετε.



## Διαφραγματική αναπνοή (υπάρχει μια ηχητική έκδοση αυτής της άσκησης στην ιστοσελίδα)

**Τι πρέπει να κάνω;** Αυτή η άσκηση έχει στόχο να σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στη διαφραγματική αναπνοή. Μπορεί να έχετε κάνει συνεδρίες στο γυμναστήριο όπου μερικές φορές χρειάζεται να πάρετε μια ανάσα. Αντί να προσπαθείτε να αναπνεύσετε βαθιά για να βγάλετε μια προπόνηση, η διαφραγματική αναπνοή (ή "αναπνοή από την κοιλιά") αναπαράγει τον τρόπο που αναπνέουμε όταν είμαστε εντελώς χαλαροί.

**Γιατί είναι αυτό χρήσιμο;** Η γρήγορη και έντονη αναπνοή είναι συνηθισμένο φαινόμενο όταν γυμνάζεστε, αλλά είναι και ο τρόπος που αναπνέετε όταν είστε αγχωμένοι. Ως εκ τούτου, ως ασκούμενοι, μπορεί να έχετε συνηθίσει σε αυτόν τον τύπο αναπνοής. Με την εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής, μπορείτε να βοηθήσετε το σώμα και το μυαλό σας να επιστρέψουν σε μια χαλαρή κατάσταση όταν αρχίζετε να αισθάνεστε αγχωμένοι ή καταβεβλημένοι. Προσπαθήστε να την εξασκείτε όσο πιο συχνά μπορείτε, καθώς όσο περισσότερο ασχολείστε με αυτή την άσκηση τόσο πιο εύκολα μπορεί να διαπιστώσετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την τεχνική αναπνοής για να χαλαρώσετε.

### *Πώς θα το κάνω;*

- Είναι πιο εύκολο να εξασκηθείτε στην αναπνοή από την κοιλιά καθιστοί ή ξαπλωμένοι, οπότε καθίστε αναπαυτικά!
- Για να βεβαιωθείτε ότι το κάνετε σωστά, μπορεί να είναι χρήσιμο να τοποθετήσετε το ένα χέρι στο στήθος σας και το άλλο στην κοιλιά σας.
- Για να ξεκινήσετε, εισπνεύστε κανονικά, από τη μύτη.
- Καθώς εισπνέετε, σκεφτείτε ότι στέλνετε τον αέρα στην κοιλιά σας, παρακάμπτοντας το στήθος σας. Νιώστε την κοιλιά σας να διαστέλλεται.
- Εκπνεύστε από το στόμα, κάνοντας έναν ήχο οοοοοοοοο. Νιώστε την κοιλιά σας να επανέρχεται. Επιμηκύνετε την εκπνοή πριν από την επόμενη αναπνοή σας. Αδειάστε την κοιλιά σας από τον αέρα.
- Αυτός ο τρόπος αναπνοής θα πρέπει να σας φαίνεται άνετος. Δεν χρειάζεται να κάνετε παύσεις ή να παρατείνετε την εισπνοή/εκπνοή περισσότερο από όσο είναι δυνατόν.
- Νιώστε τον εαυτό σας να χαλαρώνει καθώς εισπνέετε και εκπνέετε.

- Συνεχίστε να αναπνέετε με αυτόν τον τρόπο για τουλάχιστον 5 λεπτά. Αν θέλετε να συνεχίσετε περισσότερο καθώς αισθάνεστε τον εαυτό σας να χαλαρώνει, επιτρέψτε στον εαυτό σας να το κάνει αυτό.



#### **Δήλωση αποποίησης ευθύνης**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο εκφράζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.