

Monika

Jak często medytować żeby to miało sens?

- Na początku najlepiej zacząć od praktyki około 15 minutowej codziennie i zwiększać ją do 30 min dziennie, największe efekty zbadane naukowo następują po 8 tygodniach regularnej praktyki co zostało zmierzone w trakcie trwania kursu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Jeśli trudno nam wygospodarować tak dużo czasu to dobrze jest usiąść chociaż na 10 minut w ciągu dnia😊

Monika

Czy medytacja zastąpi melisę by uspokoić nerwy?

- Według mnie tak, ma działanie dużo bardziej holistyczne dla naszego organizmu więc poza piciem melisy, można dodatkowo przez 10-15 minut usiąść chwilę w ciszy i pomedytować;)

Monika

Czy można medytować bawiąc się z dzieckiem?

- Tak, można, będzie to nieformalna praktyka, skupiona bardziej na uważności i obserwacji tego co dzieje się w tu i teraz, bez oceniania ale z pełną otwartością na to co się dzieje.

Monika

Co jest najważniejsze w medytacji?

- Dla mnie najważniejsza jest otwartość na to się wydarza w trakcie medytacji, bez oceniania i osądzania. Obserwacja tego co dzieje się z moim ciałem, jakie myśli się pojawiają i pozwalanie im na pojawianie się i znikanie.

Monika

Czy działanie medytacji jest udowodnione naukowo?

- Tak, jest udowodnione naukowo, wpływa między innymi na zwiększenie istoty szarej oraz hipokampu w mózgu, a więc obszarów odpowiedzialnych za koncentrację, logiczne myślenie i regulację emocjonalną. Praktyka medytacyjna ma wiele korzyści dla naszego organizmu, obniża stres, napięcie w ciele, wpływa korzystnie na bezsenność, obniża nadciśnienie krwi i poprawia koncentrację. Poniżej przesyłam kilka linków w których jest to opisane dokładniej:

Po polsku: <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C403170%2Cnaukowcy-tlumacza-dlaczego-medytacja-korzystnie-wplywa-na-psychike.html>

<https://biotechnologia.pl/farmacja/naukowe-spojrzenie-na-medytacje,18214>

Po angielsku: <https://www.apa.org/education/ce/mindfulness-benefits.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4895748/>

Monika

Czy medytacja związana jest z religią?

- Wywodzi się z tradycji buddyjskiej, ale żeby ją praktykować nie trzeba w żaden sposób być wyznawcą żadnej konkretnej religii. Można na przykład medytować w oparciu o uważność wedle metodologii mindfulness.

Daria

Kiedy najlepiej medytować rano wieczorem?

- To zależy kiedy jest nam wygodniej i jak wygląda nasz rytm dnia. Medytacja poranna może być łatwiejsza dlatego, że umysł jest wówczas bardziej spokojny. Wieczorem możemy mieć na nią więcej czasu, natomiast może się zdarzyć, że będziemy już tak zmęczeni, że w trakcie medytacji zaśniemy. Dobrze jest poprobować i znaleźć optymalną dla siebie porę dnia.

Ela

jaka pora dnia najlepsza na medytację?

- To zależy kiedy jest nam wygodniej i jak wygląda nasz rytm dnia. Medytacja poranna może być łatwiejsza dlatego, że umysł jest wówczas bardziej spokojny. Wieczorem możemy mieć na nią więcej czasu, natomiast może się zdarzyć, że będziemy już tak zmęczeni, że w trakcie medytacji zaśniemy. Dobrze jest poprobować i znaleźć optymalną dla siebie porę dnia.

Anna

Czy można medytować źle?

- Nie można, każda praktyka medytacyjna jest inna, może być nakierowana na obserwację myśli lub oddechu lub być związana z obserwacją i rozluźnianiem ciała. To czego doświadczamy może być bardzo różne w zależności od wydarzeń w ciągu dnia, samopoczucia, nawyków myślowych. Medytacja to spotkanie z naszym wnętrzem więc jest nakierowana na pełną otwartość tego co się dzieje ☺

Anna

Czy można medytować o każdej porze dnia?

- Tak można, każda pora jest dobra jeśli pozwalamy sobie na tą chwilę, może to być rano lub wieczorem lub w trakcie dnia. W praktyce mindfulness są np. takie ćwiczenia 3 minutowej praktyki oddechu, którą wykonuje się o różnych porach dnia.

Monika

ja leżę w ciszy na macie do akupresury, czy to medytacja?

- Tak zdecydowanie, to jest właśnie forma medytacji, leżenie w ciszy będąc świadomym co się dzieje z naszym ciałem i umysłem ☺

Daria

Jaka muzyka do medytacji czy lepiej w ciszy?

- Przykładowe linki do muzyki wysyłam poniżej. Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że medytacja prowadzona lub medytacja z muzyką bardzo pomaga na początku, ale trzeba wybrać lub wyszukać taką, która najbardziej do nas przemawia.

Medytację w ciszy można praktykować jak już zdobędziemy trochę doświadczenia w medytacji z muzyką lub medytacją prowadzoną.

Link do muzyki:

https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04&ab_channel=SoothingRelaxation

https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4&ab_channel=SoothingRelaxation

https://www.youtube.com/watch?v=TwXilp2mUtE&ab_channel=SoothingRelaxation

Link do nagrań prowadzonych:

https://www.youtube.com/watch?v=hoYH3lLh3q8&t=78s&ab_channel=MamaMedytuje

https://www.youtube.com/watch?v=bYXE5JhQZ78&t=195s&ab_channel=MamaMedytuje

Kasia

czy medytacje sa potrzebne?

- Według mnie przynosi ona wiele korzyści i jeśli jest w nas pewna otwartość i ciekawość, aby spróbować to wówczas samemu odnajdzie się pytanie czy jest nam ona potrzebna ☺ Jeśli czujesz się dobrze w swoim ciele i w swoim życiu to być może w tym momencie jej nie potrzebujesz ☺

Anna

Czy można medytować w parze?

- Tak można i daje to dużą motywację do praktyki a także wytwarza na swój sposób większą energię (mówi się nawet o podnoszeniu pozytywnych wibracji). Medytacja w parze lub w grupie jest bardzo dobra na początek bo możemy wspólnie się motywować do jej praktyki a.l.e również rozmawiać o swoich doświadczeniach lub wątpliwościach. Sama zaczynałam właśnie od grupowej medytacji.

Anna

Ile najlepiej żeby trwała medytacja?

- Nie ma jednoznacznej odpowiedzi, tak naprawdę na początku dobrze jest medytować regularnie nawet 10-15 minut dziennie i zwiększać tą praktykę do około 30-45 minut dziennie. Jeśli nabierzemy już wprawy to wówczas sami odkryjemy jak bardzo i jak często jej potrzebujemy, będziemy mogli zobaczyć czy regularność jest dla nas ważniejsza czy też jej długość ☺

Agnieszka

Jak często powinno się medytować, by uzyskać efekt pełnego rozluźnienia?

- To jest bardzo indywidualne, niektóre osoby mogą go uzyskać już po około 10-15 minutach, inne potrzebują 30-45 minut, więc dobrze jest to sprawdzić. Jeśli mówimy o rozluźnieniu ciała to można spróbować zrobić sobie tzw. skanowanie ciała, które trwa około 20-30 minut.

Jadzia

czy konieczna jest muzyka? może trzeba się wyciszyć???

- Jak najbardziej można medytować z muzyką, na początku może ona pomagać nam wyciszyć umysł. Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że medytacja prowadzona lub medytacja z muzyką bardzo pomaga na początku, ale trzeba wybrać lub wyszukać taką, która najbardziej do nas przemawia. Medytację w ciszy można praktykować jak już zdobędziemy trochę doświadczenia w medytacji z muzyką lub medytacją prowadzoną.

Justyna

Jak nauczyć się medytacji?

- Najlepiej zaczynać od nagrań prowadzonych przez kogoś, kto sam praktykował medytację lub też zapisać się na kurs gdzie krok po kroku uczymy nasz umysł medytacji. Polecam na przykład kurs mindfulness np. MBSR lub MBSL, sam taki kurs kończyłam i mogę go bardzo polecić, teraz jestem na etapie przygotowywania się do kursu nauczycielskiego więc mam nadzieję, że za niedługo będę go również mogła prowadzić. W międzyczasie z ramienia mojej strony i kanału Mama Medytuje będę chciała zorganizować jakiś krótszy kurs online – dane będę zamieszczać na facebooku.

Póki co mogę polecić nagrania o medytacji na kanale Mam medytuje:

https://www.youtube.com/watch?v=oJXof3WW1QY&ab_channel=MamaMedytuje

Anna

A czy może medytować np. 2 letnie dziecko razem z mamą?

- W przypadku 2 letniego dziecka może być to trudne, dlatego, że dziecko w tym wieku nie potrafi zbyt długo usiedzieć w jednym miejscu, ale dla mnie jako mamy 2 latka taką formą medytacji jest czytanie książek lub włączanie jakiejś spokojnej muzyki relaksującej w tle.
Dla nieco starszych dzieci polecam książkę Eline Snel – Uważność żabki.

Daria

Jakie miejsce wybrać do medytacji

- Takie które jest dla nas wygodne i czujemy się w nim bezpiecznie, można siedzieć na krześle lub na poduszce na podłodze, w fotelu lub w kwiecie lotosu ze skrzyżowanymi nogami, można się również położyć na macie lub na łóżku (jednak to może sprawić, że szybko zaśniemy). Na początku możemy spróbować siedzieć na krześle tak aby mieć wyprostowany kręgosłup aby nasze ciało nie zasnęło, z czasem znajdziemy dla siebie wygodną pozycję.

Bartek

czy można medytować rodzinie?

- Tak jak najbardziej, jeśli mamy w domu trochę starsze dzieci wówczas możemy razem siadać do medytacji np. słuchając relaksującej muzyki albo opowiadać sobie za co możemy podziękować w ciągu minionego dnia. O tym jak zacząć medytację z dziećmi mogę polecić książkę Eline Snel – Uważność żabki.

Anna

Czy medytować należy Codziennie?

- Na początku dobrze jest wprowadzić taką codzienną praktykę aby w pewien sposób wyćwiczyć nasz umysł do spędzania czasu w ciszy lub w relaksacji. Można zacząć medytować regularnie nawet 10-15 minut dziennie i zwiększać tą praktykę do około 30-45 minut dziennie. Jeśli nabierzemy już wprawy to wówczas sami odkryjemy jak bardzo i jak często jej potrzebujemy.

Anna

Czy medytacja ma wpływ na nasz psychikę?

- Tak ma wpływ na naszą psychikę, a konkretnie na radzenie sobie z emocjami, stresem i lękiem, zbadano również, że obniża stany depresyjne. Medytacja wpływa między innymi na zwiększenie istoty szarej oraz hipokampu w mózgu, a więc obszarów odpowiedzialnych za koncentrację, logiczne myślenie i regulację emocjonalną. Poniżej przesyłam kilka linków w których jest to opisane dokładniej:

Po polsku: <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C403170%2Cnaukowcy-tlumacza-dlaczego-medytacja-korzystnie-wplywa-na-psychike.html>

<https://biotechnologia.pl/farmacja/naukowe-spojrzenie-na-medytacje,18214>

Po angielsku: <https://www.apa.org/education/ce/mindfulness-benefits.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4895748/>

Justyna

Czy jak ktos jest z natury nerwusem to trudniej mu sie nauczyc medytacji?

- Na początku może tak być, dlatego że umysłowi może być trudno się wyciszyć, ale jest to bardzo indywidualne i bardziej zależy od otwartości i gotowości, aby spróbować. Może się okazać, że jest zupełnie odwrotnie. Jeśli na początku pojawia się trudności, warto zrobić sobie chwilę przerwy i wrócić do praktyki medytacji np. po około 1-2 tygodniach i zobaczyć czy jest nam wtedy troszkę łatwiej.