



VOGUE

GREECE

LOVE
WILL
KEEP US
SAFE

HELOÏSE GUERIN by VICTOR DEMARCHELIER

MAY 2020 TIMH: 4 €
ISSN 0008-6453 12
9 771108 665002



Έκτιη αίσθηση

*Η Μιρτώ Λεγάκη, δασκάλα της μεθόδου διαλογισμού
Mindfulness, εξηγεί πώς τωφελεί το σώμα και την ψυχή, ιδίως
σε ταραγμένες περιόδους όπως αυτή που διανύουμε.*



διαλογισμός ωφελεί την ψυχική και σωματική υγεία, το ξέρουν καλά όσοι ασχολούνται μαζί του. Δεν υπάρχει καλύτερη ευκαιρία από αυτή για να το μάθουν και οι υπόλοιποι, αφού οι ακραίες συνθήκες στις οποίες ζούμε τους τελευταίους μήνες μάς οδηγούν πολύ συχνά σε αδιέξοδο. Μέθο-

δοι υπάρχουν πολλές, εμείς στεκόμαστε στον διαλογισμό Mindfulness που ασκεί η Μυρτώ Λεγάκη, ιδρύτρια του One Breath Mindfulness Center, με προγράμματα τα οποία καλλιεργούν ψυχικό σθένος, πνευματική διαύγεια, συναισθηματική νοημοσύνη και ευεξία. Της ζητήσαμε να μας τον «ουστήσει» και μας είπε ότι «Mindfulness είναι η επίγνωση που προκύπτει όταν παρατηρούμε αυτό που βιώνουμε στο παρόν με καλή διάθεση, χωρίς να το κρίνουμε. Πάνω από 4.500 έρευνες έχουν αποδείξει ότι συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και μας επιτρέπει να διατηρούμε την ψυχική ισορροπία μας ακόμη και σε δύσκολες περιόδους. Επικεντρώνεται στην εστίαση της προσοχής στις αισθήσεις, στις σκέψεις, στα συναισθήματα ή στο περιβάλλον, αλλά και στη συνειδητή καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, όπως καλοσύνη, συμπόνια και ενουαιότητα».

Η μέθοδος, που εφαρμόζεται εδώ και σαράντα χρόνια σε προηγμένες χώρες ως επίσημη θεραπεία για την αντιμετώπιση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης, είναι κατά την άποψή της ιδανική για τη διαχείριση του παρόντος, καθώς «πλέουμε σε βαθιά, ακατογράφητα νερά. Ζούμε πρωτόγνωρες καταστάσεις σε τόσο μεγάλη κλίμακα και σε τέτοιο βαθμό αβεβαιότητας, που προκαλούν άγχος και έντονα συναισθήματα. Το Mindfulness μπορεί να λειτουργήσει σαν εσωτερική άγκυρα και να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε αυτή τη δύσκολη κατάσταση με ψυχραιμία».

Μία από τις βασικές αρχές της μεθόδου είναι η παρατήρηση της κάθε στιγμής όπως είναι, χωρίς να έχουμε απαιτήσεις από τον εαυτό μας για το πώς θα έπρεπε να νιώθουμε. Μπορεί να υπάρχει φόβος, αγωνία, θλίψη, θυμός, αδιαφορία, κυνισμός ή τίποτε απολύτως.

«Τότε λοιπόν, όταν τα συναισθήματα μας κατακλύζουν, βοηθά να τα αναγνωρίσουμε, χωρίς να τα κρίνουμε», τονίζει η Μυρτώ Λεγάκη. «Μπορούμε να πούμε στον εαυτό μας “τώρα νιώθω θλίψη, είμαι θυμωμένη, έχω αγωνία” και να μείνουμε λίγο με αυτή την αίσθηση. Έτσι παίρνουμε απόσταση από τα συναισθήματα, αντί να γινόμαστε ένα μαζί τους. Όσο τους επιτρέπουμε να εκφράζονται χωρίς να τα καταπολεμούμε, τόσο λιγότερη ένταση προκαλούν».

Εξαιρετική είναι η επίδραση του Mindfulness και στις σκέψεις, που αυτή την περίοδο είναι καταστροφικές. «Για κάθε τέτοια σκέψη μπορούμε να αναρωτηθούμε: Αποτελεί, άραγε, αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα; Είναι αληθινή ή πρόκειται για μια εικόνα, για ένα σενάριο που δημιουργεί ο νους με βάση κάποια πληροφορία που έλαβε; Αν δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο, την αφήνουμε να περάσει και εστιάζουμε την προσοχή μας σε μία από τις πέντε αισθήσεις – όραση, γεύση, αφή, ακοή, όσφρηση. Αυτό θα μας επαναφέρει στο παρόν και θα μας δώσει τη δύναμη να δούμε τα πράγματα όπως είναι τώρα, αντί να χανόμαστε στον φόβο για το μέλλον», εξηγεί, θυμίζοντάς μας μια φράση της Pema Chödrön, από τις σημαντικότερες εν ζωή δασκάλες διαλογισμού, η οποία έχει πει ότι «είμαστε ολόκληρος ο ουρανός. Όλα τα άλλα είναι απλώς ο καιρός».

«Με τη σειρά μας μπορούσαμε να θεωρήσουμε ότι κάθε σκέψη είναι σαν ένα σύννεφο, μια ριπή αέρα ή η βροχή που ξεκινάει και σταματάει», τονίζει η Μυρτώ Λεγάκη, εστιάζοντας σε μία ακόμα αρχή της μεθόδου της: την έκφραση ευγνωμοσύνης. «Κάτι που θα μας βοηθήσει να αναθεωρήσουμε την κατάστασή μας στο παρόν και να δούμε τα πράγματα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο είναι να αναγνωρίσουμε όλα όσα πηγαίνουν καλά

«MINDFULNESS ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΟΤΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΒΙΩΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΜΕ ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ, ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΟ ΚΡΙΝΟΥΜΕ».

στη ζωή μας. Μπορούμε στο τέλος κάθε ημέρας να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναγνωρίσουμε το σώμα μας και όλα αυτά που κάνει για μας, να νιώσουμε ευγνωμοσύνη για το σπίτι μας, που είναι το καταφύγιό μας, για το φαγητό που έχουμε κάθε μέρα στο πιάτο μας, για τους ανθρώπους που μας στηρίζουν, για όλους εκείνους που αυτές τις ημέρες φροντίζουν ώστε να συνεχίζουμε τη ζωή μας όσο καλύτερα γίνεται. Η ευγνωμοσύνη βοηθά όχι μόνο να αναγνωρίζουμε τα καλά που έχουμε την τύχη να απολαμβάνουμε, αλλά και να τα ανταποδίδουμε. Καθώς, δε, σχετίζεται με τις περιοχές του εγκεφάλου που έχουν να κάνουν με τη σύνδεση και τη διαχείριση του άγχους, ωφελεί την υγεία σε βάθος χρόνου. Όταν νιώθουμε ευγνωμοσύνη, το σώμα χαλαρώνει και απολαμβάνουμε όλα τα οφέλη που συνοδεύουν τη μείωση του στρες», καταλήγει και μας προτείνει κάποιες ασκήσεις που μπορούμε να κάνουμε στο σπίτι μόνοι μας.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

«Καθισμένοι σε μια καρέκλα ή ξαπλωμένοι σε ύπια θέση, με τα μάτια κλειστά ή ελαφρώς ανοιχτά, ακουμπάτε τις παλάμες στην κοιλιακή χώρα. Αναπνέετε από τη μύτη, νιώθοντας τα χέρια να υψώνονται απαλά με κάθε εισπνοή και να χαμηλώνουν με κάθε εκπνοή. Χωρίς να πιέζετε, αισθάνεστε τη φυσική ροή του αέρα καθώς μπαίνει και βγαίνει από το σώμα σας. Αν κάποια στιγμή η προσοχή σας διασπαστεί από σκέψεις ή εικόνες – κάτι που είναι οίγουρο ότι θα συμβεί, αρκετές φορές μάλιστα – επιστρέψτε απαλά στον έλεγχο της αναπνοής σας. Συνεχίστε για 10 λεπτά. Ο σκοπός δεν είναι να αδειάσετε το μυαλό σας, αλλά να γνωρίσετε ποιες σκέψεις σας αποσπούν και να επιστρέψετε σε αυτό που είναι η ζωή σας στο παρόν.

»Η συνειδητή αναπνοή είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, μειώνει το στρες και κατευνάζει άμεσα το άγχος και τον φόβο. Όσο πιο συχνά εξασκείστε με αυτόν τον τρόπο, τόσο πιο εύκολο θα είναι για το νευρικό σας σύστημα να επανέλθει σε κατάσταση ηρεμίας όταν κάτι σας δυσκολεύει».

BODY SCAN

«Η συγκεκριμένη άσκηση, μία από τις βασικότερες στο Mindfulness, καλλιεργεί την επικοινωνία μεταξύ σώματος και μυαλού. Εξασκείστε στο να αναγνωρίζουμε τις αισθήσεις που αφυπνίζονται καθώς ταξιδεύουμε νοερά σε διάφορες περιοχές του σώματος, ξεκινώντας συνήθως από τα πόδια και φτάνοντας στο κεφάλι.

»Σε ύπια ή καθιστή θέση, “οκανάρετε” αργά το σώμα σας και αποδεχθείτε αυτό που νιώθετε – μπορεί να είναι ζεστό ή δροσιά, υγρασία ή ξηρότητα, πίεση καθώς ακουμπάτε στο έδαφος, τοίμπημα, κάψιμο, φαγούρα... Μην ανησυχάτε αν δεν νιώσετε κάτι. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε αισθήσεις αν δεν υπάρχουν, αλλά να αισθανθείτε αυτό που βρίσκεται ήδη εκεί. Αυτή η άσκηση βοηθάει πολύ και τον ύπνο». ●

* Μπορείτε να βρείτε δωρεάν ηχογραφημένους διαλογισμούς Mindfulness στο www.onebreath.eu