



СРЕДНО УЧИЛИЩЕ "СВ. ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ"
гр. Хасково, ул. "Кресна" №1, тел. 62 41 20, 62 45 34, факс 62 41 34,
e-mail soup@abv.bg

Упражнение за съсредоточаване когато сме в къщи!

Първото условие за съсредоточаване изисква умение да отстраните всички странични мисли, звукови и зрителни впечатления, да се преодолее разсеяността си и да установи пълен контрол върху тялото и ума си.

Трудно ли ви е да се съсредоточите върху едно нещо за повече от няколко минути?

Ако е така, какво трябва да направите?

Да продължите да четете надолу разбира се....

Е, умът ви е подобен на мускула!

И както физическите ви мускули, вашият ум има нужда от ежеседмични упражнения, за да успее да засили своя фокус и концентрация.

Въпреки че някои от упражненията могат да ви изглеждат смешни и да се чувствате глуповато докато ги правите, ще видите след време как вашата сила за концентрация се увеличава многократно.

Използвайте последващите препоръки, за да подобрите способностите на ума си или като вдъхновение да си създадете собствени упражнения за концентрация.

Нека да започнем:

Когато слънчевите лъчи се фокусират върху обект, те създават много по-висока температура отколкото разсеяната светлина.

Същото се отнася и за вниманието.

Ако го разсеете, ще получите не повече от обикновени резултати. Концентрирайте ли го, обаче, получавате много по-добри постижения.

Когато фокусирате вниманието си върху дадена цел, всичките ви действия – съзнателни и несъзнателни, са насочени към осъществяването ѝ.

Съсредоточете енергията си върху нещо и игнорирайте всичко останало – така ще получите това, което желаете.

Първо ще е необходимо да тренирате тялото си да се подчинява на командите на ума. Трябва да овладеете контрола върху движенията на мускулите ви.

Следващите упражнения ще ви помогнат да постигнете това.

Упражнение 1: Седете неподвижно на стол.

Седнете на удобен стол и вижте доколко може да се задържите неподвижни. Не е толкова лесно, колкото изглежда.

Ще трябва да насочите вниманието си към това да не се движите. Следете за това да не правите никакви несъзнателни мускулни движения. С малко тренировки ще установите, че можете да седите неподвижни за около 15 минути. Първоначално е добре да седите в спокойно състояние за приблизително 5 минути. След като успеете да се запазите неподвижни, увеличете времето на 10 минути и след това на 15. Никога не се напъгайте да сте неподвижни. Трябва да сте напълно отпуснати. Ще откриете, че този навик за отпускане е много приятен.

2: Концентрирайте погледа си върху пръстите.

Седнете на стол като главата и брадичката са леко нагоре, раменете назад. Повдигнете дясната си ръка, така че да достигне нивото на рамото ви, като тя сочи надясно. Обърнете само главата си към ръката и концентрирайте погледа си към пръстите, като държите ръката си неподвижна за около 1 минута. Направете същото упражнение с лявата ръка. Когато успеете да задържите ръката си напълно неподвижна, увеличете времето докато успеете да достигнете 5 минути и с двете ръце. Нека дланта да е надолу, когато ръката ви е протегната, тъй като това е най-лесната поза. Ако фокусирате погледа си върху върха на пръстите си, ще може да установите дали ръката ви е неподвижна.

Упражнение 3: Концентрирайте се върху чаша в протегната ръка.

Напълнете чаша с вода и я хванете с пръсти, изпълнете ръката точно пред вас. След това фокусирайте погледа си върху чашата, като следите да не правите никакви движения с ръката. Започнете с продължителност 1 минута, после увеличете на 5. Направете упражнението първо с едната ръка, а после и с другата.

Целта на горепосочените упражнения е да се установи контрол над неволните мускули движения, правейки ги изцяло волеви. Следващото упражнение цели да постави движенията ви под контрола на волята и ума ви.

Упражнение 4: Концентриране върху стискане и отпускане на юмрук.

Седнете на маса и свийте юмруци като дланите ви сочат нагоре и палците са върху другите пръсти. След това концентрирайте погледа си върху юмруците си и постепенно разгъвайте палците, като всичко това възприемайте за много важно. След това разгънете показалеца, средния пръст и така до края докато сте с отворени длани. После направете обратното на това упражнение като започнете да свивате малкия пръст и стигнете до палеца. Така ще върнете юмрука в началната позиция. Направете това упражнение първоначално с едната ръка, а после и с другата пет пъти. След няколко дни можете да достигнете до десет пъти.

Има вероятност първоначално упражненията да ви „изморят“, но е важно да практикувате тези монотонни упражнения, за да подобрявате вниманието си.

Тук отново Ви напомням, че много малко от вас ще имат волята да ги направят, а тези, които определено искат да имат остър ум ще го постигнат – затова и едни са губещи, други печелят всичко!

Тези упражнения ще ви дадат контрол върху движенията.

Трябва да съсредоточите вниманието си върху всяко движение, иначе упражнението губи ползата си.

Може да си мислите, че тези упражнения са прекалено прости и безполезни, но след известно време ще забележите, че имате много по-добър контрол върху мускулните си движения, стойка и поведение и ще откриете, че сте засилили вниманието си.

Ще можете да концентрирате мислите си върху каквото искате, което, разбира се по принцип в днешно време е изключително трудно, но от голяма полза.

Независимо какво правите, представете си , че това е главната цел в живота ви. Представете си, че не ви интересува нищо, освен това , което правите в момента.

Не позволявайте вниманието ви да отлети далеч от работата, която вършите.

Вниманието ви със сигурност ще се съпротивлява, но го контролирайте, а не позволявайте то да ви контролира. Когато победите непокорното си внимание, ще сте спечелили огромна битка, за която не подозирате колко е важна.

Ще бъдете благодарни, че сте успели да концентрирате вниманието си върху нещата, които вършите на момента, нещата, които са истински важни за вас и за успеха ви. Не пропускайте ден без тренировка на концентрацията ви върху някакъв безинтересен обект. Не избирайте нещо интересно, тъй като то изисква по-малко внимание. Колкото нещо е по-безинтересно, толкова по-добре ще се получи упражнението. След известна тренировка ще успявате да концентрирате вниманието си върху безинтересни обекти по желание.

Запомнете: Този, който може да се концентрира, може да установи пълен контрол над тялото и ума си и да овладее своите влечения и наклонности, а не да бъде техен покорен слуга.

Когато може да контролирате себе си това ви дава контрол върху другите.

Можете да развиете воля, която ще ви направи изключително силен в сравнение с хората, които не притежават силата на волята.

Упражнявайте волята си по различни начини, докато установите такъв контрол върху нея, че щом решите да направите нещо, веднага тръгвате да го вършите.

Никога не бъдете доволни от твърдението „ Аз се справих относително добре”, а дайте най-доброто от себе си.

Когато постигнете това, ще се превърнете в най-доброто, което можете да бъдете.

Упражнение 5: Концентрацията усилва обонянието ви.

Концентрирайте се върху уханието на цветята. Открийте колко вида миризми може да усетите.

След това изберете само една се опитайте да усещате само нея.

Ще видите ,че това изостря обонянието. Това различаване на миризмите изисква особено внимание от вас. Когато обонянието ви се усилва, ще можете да изключите всяка мисъл с изключение на тази за съответната миризма.

Може да откриете много възможности да развивате това умение.

Когато сте на чист въздух, се концентрирайте върху различните миризми. Ще усетите много, но изберете една и то такава, че дори след години да си спомняте за това ухание.

Целта на това упражнение е да се развие концентрирано внимание и след известно време и тренировки ще установите, че можете да контролирате ума си и да насочвате мислите си по същия начин както при упражненията с ръката.

Упражнение 6: Концентрация върху собственото тяло.

Легнете и напълно отпуснете мускулите си. Концентрирайте се върху ритъма и туптенето на сърцето си. Не се разсейвайте с нищо друго.

Мислете си как този невероятен орган изпомпва кръвта до всички части на тялото ви; опитайте се да си представите как кръвта напуска сърдечните кухини и достига до пръстите на крайниците ви.

След известна тренировка ще започнете да усещате движението на кръвта ви.

Упражнение 7: Концентрирайте се върху съня.

Съществува така нареченият „воден метод”, който въпреки лесен, е много ефективен за предизвикване на сън. Поставете чаша, пълна вода на масата в стаята, в която спите.

Седнете на стол близо до масата и си мислете колко е неподвижна водата в чашата. След това визуализирайте себе си, че сте също толкова неподвижни и спокойни.

След време ще усетите как нервите ви се успокояват и ще успеете да заспите.

Добра идея е и да представите себе си като сънливи, а дори и най-упоритото безсъние може да бъде преодоляно, ако се визуализирате като някакъв

неодушевен предмет (*например като отсечено дърво в дълбините на студена, тиха гора*).

Хората, които страдат от безсъние, ще установят, че тези упражнения за успокояване на нервите са наистина ефективни.

Просто насадете идеята в главата си, че заспиването не е трудно; прогонете всеки страх. Практикувайте тези упражнения и ще успеете да заспите.

Упражнение 8: Практикувайте разговори пред огледало.

Нарисувайте две черни точки върху огледалото ви на нивото на очите и ги възприемете като човешки очи, гледащи към вас. Първоначално може очите ви да мигат. Не движете главата си и стойте изправени. Концентрирайте мислите си върху това главата ви да е напълно неподвижна.

Не позволявайте на друга мисъл да нахлуе в ума ви.

След това поддържайки главата, очите и тялото неподвижни си мислете, че изглеждате като човек, на когото може да се разчита, който разполага с доверието на другите.

Докато стоите пред огледалото практикувайте дълбоко дишане.

Осъзнайте ,че има доста свеж въздух в стаята и вие го оползотворявате. Ще откриете, че плахостта ви постепенно изчезва, а се замества от сила и спокойствие. Този, който има контрол върху мускулите на лицето и очите си прави впечатление и привлича внимание.

По време на разговор, той по-лесно може да впечатли хората, с които е в контакт. Той има придобитото чувство на спокойствие и сила, които обезоръжават опозицията.

Три минути на ден е достатъчна тренировка за това упражнение.

Упражнение 9: Метод на концентрация от Изтока.

Седнете на стол като изправите добре гърба си. Натиснете с показалеца си дясната си ноздра. Сега вдишайте дълбоко, дълго и внимателно, като в същото време броите до 10; след това издишайте през дясната ноздра докато броите до 10. Повторете същото упражнение с лявата ноздра.

Хубаво е упражнението да се прави по около 20 пъти.

Упражнение 10: Контролиране на желания и страсти.

Страстите, които са едни от най-трудно овладяемите стихии, са един чудесен материал за упражнения за концентрация.

Естествено е да искате да споделите с другите какво знаете; но, ако се научите да контролирате тези страсти, ще успеете да засилите своята концентрация.

Запомнете, трябва да се грижите единствено за своят живот и ежедневие. Не си губете времето като мислите за другите или клюкарствате за тях.

Ако от ваши наблюдения научите нещо лошо за някой, запазете го за себе си.

Мнението ви може да се промени след време, но независимо дали сте прави или не, овладейте желанието да споделите възгледите си за този човек. Това е признак на силна воля. Ако чуете много добри новини, опитайте се да устоите на желанието да ги споделите с първия срещнат и може да получите ползи от това.

Ще ви е нужна силна концентрация, за да овладеете това желание за споделяне.

След като усетите, че имате пълен контрол над вашите желания, тогава кажете новините. Но трябва да успеете да потиснете желанието да ги споделяте, докато не усетите, че сте готови за това. Хората, които не притежават такъв контрол, често казват неща, които не е трябвало да споменават и забъркват себе си и другите в излишни неприятности.

Ако имате навика да се вълнувате ,когато научите неприятни новини, установете контрол над себе си и ги приеми без следа от изненада.

Кажете си: *„Нищо не може да ме накара да загубя самоконтрол.“*

Ще разберете, че това умение ще ви е изключително полезно . Хората ще ви се възхищават за спокойствието и хладнокръвието и това ще стане ваша ценна характеристика. Разбира се ,всичко зависи от обстоятелствата.

Понякога е нужно да има ентусиазъм. Винаги, обаче, търсете възможности да практикувате вашия самоконтрол.

Този, който владее духа си е по-велик от този, който владее целият град.

Упражнение 11: Четене.

Никой не може да мисли, без да се съсредоточи върху определено нещо. Всеки човек би трябвало да се научи да мисли ясно. Едно чудесно упражнение е да прочетете някакъв кратък разказ и да го резюмирате в едно изречение.

Прочетете статия и се опитайте да я преразкажете с няколко думи. Когато четете статия и искате да отберете най-важното от нея, трябва да имате силна концентрация. Ако не можете да напишете нещо относно това, което сте прочели, ще знаете, че не се концентрирате добре.

Вместо да пишете, може да се изразите устно, ако желаете. Отидете в стаята си и го изкажете, все едно говорите с някой друг.

След като сте тренирали това упражнение, вземете книга, четете я за около 20 минути и напишете нещо за това, което сте прочели.

Първоначално няма да си спомняте много детайли, но с тренировка ще ставате все по-добри. Колкото концентрацията е по-добра, толкова и резултатите ще се подобряват. Ако времето ви е ограничено е добра идея да прочетете едно изречение и да се опитате да го напишете дума по дума. Когато успеете да го направите, прочетете две изречения и направете същото. Упражнението ще даде много добри резултати, ако го продължите докато си създадете навик.

Ако в свободното си време практикувате подобни упражнения, ще засилите значително фокуса и концентрацията си.

Информацията е подготвена за вас с много обич от Мария Кунчева и Деяна Бонева по повод дистанционното обучение на учениците по време на карантина.

Тел за връзка: Мария Кунчева- 0894403568

Тел за връзка: Деяна Бонева-0894249124