

TRENING KONCENTRACJI UWAGI

"TECHNIKA POMARAŃCZY"



OPRACOWAŁA IWONA DEPTUŁA

PWPP.EDU.PL

Ron Davis, autor książki pt. "Dar dysleksji" rozpowszechnił technikę koncentracji uwagi, która wcześniej była znana pod nazwą: "Chińska myśląca czapka" lub "Czapka Czanoksiężnika" oraz nadał jej nowy tytuł: "Technika pomarańczy".

Technika ta polega na tym, że angażujemy wyobraźnię i zmieniamy centrum percepcji, czyli według R. Davisa, posługujemy się wówczas tzw. "okiem umysłu". Zmieniając zaś umiejscowienie owego "oka umysłu" jesteśmy w stanie wpływać na poziom naszej koncentracji.

Dlaczego "technika pomarańczy"?

Aby osiągnąć wysoki poziom koncentracji, wyobrażamy sobie pomarańczę, która ma za zadanie zmienić położenie "oka umysłu" i przekierować naszą wyobraźnię na zupełnie inny obszar.



4 kroki , które na początku
powinniśmy wykonywać bardzo
spokojnie i powoli:



WYOBRAŻAMY SOBIE, ŻE NA NASZEJ
WYCIĄGNIĘTEJ DŁONI LEŻY DUŻY OWOC
POMARAŃCZY. ABY WIZUALIZACJA BYŁA BARDZIEJ
SKUTECZNA, MOŻNA WYOBRAZIĆ SOBIE CIĘŻAR
OWOCU, ZAPACH, SPECYFICZNĄ STRUKTURĘ, A
NAWET SPRÓBOWAĆ "POPRZERZUCAĆ"
POMARAŃCZĘ Z DŁONI DO DŁONI.



NATEPNIĘ UMIEJSCOWIAMY TĘ POMARAŃCZĘ W
GÓRNEJ CZĘŚCI TYŁU NASZEJ GŁOWY, NA
SAMYM ŚRODKU. POTEM OPUSZCZAMY RĘKĘ I
WYOBRAŻAMY SOBIE, ŻE CZUJEMY JAK
POMARAŃCZA DOTYKA NASZEJ GŁOWY
WŁAŚNIE W TAMTYM MIEJSCU.

3

ZAMYKAMY OCZY I CAŁY CZAS SKUPIAMY SIĘ
NA POMARAŃCZY, KTÓRĄ WCZEŚNIEJ
UMIEŚCILIŚMY Z TYŁU GŁOWY.

STARAMY SIĘ ZOBACZYĆ SIEBIE OCZAMI
WYOBRAŹNI TAK, JAKBYŚMY BYLI OSOBA
TRZECIĄ STOJĄCĄ TUŻ ZA SOBĄ I PATRZĄCĄ NA
TĘ POMARAŃCZĘ.

SKUPMY SIĘ NA NIEJ I SPRÓBUJMY
JEDNOCZEŚNIE SIĘ ZRELAKSOWAĆ.
STARAJMY SIĘ POCZUĆ JAK POMARAŃCZA
DOTYKA NASZEJ GŁOWY.

4



POWOLI OTWIERAMY OCZY. CAŁY CZAS
MAMY ŚWIADOMOŚĆ, ŻE TEN OWOC JEST NA
NASZEJ GŁOWIE. JESZCZE PRZEZ KILKA
SEKUND SKUPIAJMY SIĘ NA NIEJ I NADAL
WYOBRAŻAJMY SOBIE JEJ DOTYK.

PO UPLYWIE TYCH KILKU SEKUND
ZACZYNAMY ROBIĆ TO, CO SOBIE WCZEŚNIEJ
ZAŁOŻYLIŚMY JUŻ KOMPLETNIENIE MYŚLĄC
O POMARAŃCZY, POŚWIĘCAJĄC CAŁĄ UWAGĘ
WŁAŚNIE TEJ CZYNNOŚCI.

Jeśli dojdziemy do wprawy w posługiwaniu się tą techniką, to możemy pominąć dokładną wizualizację owocu. Wystarczy, że wyobrazimy go sobie na dłoni i od razu "przykleimy" do głowy.

Reszta ćwiczenia pozostaje bez zmian.

Po dokładnym i sumiennym wykonaniu wszystkich kroków powinniśmy dużo efektywniej pracować, być lepiej skoncentrowanymi, a przede wszystkim mniej rzeczy powinno nas rozpraszać.



LITERATURA:

AGNIESZKA FORZPAŃCZYK (2015). "KONCENTRACJA. SKUTECZNY TRENING SKUPIANIA UWAGI". WARSZAWA. WYDAWNICTWO EDGAR