

SZTUKA UWAŻNEGO PICIA HERBATY

Grupa docelowa

Warsztaty są skierowane do osób dorosłych, w szczególności w wieku od 40 do 65 lat i starszych.

Cel warsztatu

Zapewnienie uczestnikom głębszego zrozumienia uważności poprzez praktykę świadomego picia herbaty oraz nauka praktycznych umiejętności wykorzystywania tej techniki jako narzędzia relaksu, zwiększania samoświadomości i osiągania równowagi emocjonalnej.

Wymagana materiały

- Filiżanka i czajniczek
- Różne rodzaje herbat
- Muzyka (opcjonalnie, dla stworzenia spokojnej atmosfery)

Czas	Temat	Zawartość
00:00 - 00:10	Wstęp	Powitanie i wprowadzenie (10 min)
		Wprowadzenie prowadzącego (2 min) Prowadzący przedstawia się, opowiadając o swoim doświadczeniu w praktyce uważności oraz rytuałach picia herbaty.
		Przedstawienie uczestników (3 min) Każdy uczestnik krótko się przedstawia, podając swoje imię oraz dzieląc się wcześniejszymi doświadczeniami z praktyką uważności lub rytuałami picia herbaty. Takie wprowadzenie sprzyja budowaniu więzi i tworzy wspierającą atmosferę. Uczestnicy mogą również opowiedzieć o swoim ulubionym rodzaju herbaty.



Czas	Temat	Zawartość
		Prezentacja celów warsztatu (5 min): Wyjaśnienie celu warsztatów Doświadczenie uważności poprzez picie herbaty oraz sposoby, w jakie tę praktykę można wpleść w codzienne życie, takie jak poranna rutyna, przerwa w obowiązkach czy inne momenty w ciągu dnia. Rozdanie materiałów Rozdaj materiały, takie jak różne rodzaje herbaty (liściastej lub w saszetkach), filiżanki, serwetki oraz drobną przekąskę (np. ciastko), aby wzbogacić doświadczenie picia herbaty. Zachęć uczestników do angażowania wszystkich zmysłów podczas warsztatów.
00:10 - 00:25	Część teoretyczna	Zrozumienie istoty uważnego picia herbaty (15 min.)
		Definicja i znaczenie świadomego picia herbaty (5 min)
		Definicja Wyjaśnij, że uważne picie herbaty to forma praktyki uważności, która polega na pełnym zaangażowaniu i obecności podczas przygotowywania oraz spożywania herbaty. Praktyka ta opiera się na aktywizacji wszystkich zmysłów i świadomym doświadczaniu każdego jej aspektu – od dźwięku gotującej się wody po smak i aromat herbaty. Istota Uważny rytuał- podkreśl, że uważne picie herbaty może stać się codziennym rytuałem, który pomaga zakotwiczyć się w chwili obecnej i zapewnić moment spokoju wśród zgiełku codziennego życia. Dostępna praktyka- podkreśl, że ta praktyka jest łatwa do włączenia w każdy harmonogram – nie wymaga wiele czasu ani specjalnych umiejętności, co czyni ją przystępnym i praktycznym sposobem na regularne rozwijanie uważności. Równowaga emocjonalna- omów, jak ta praktyka może również stanowić moment na wsłuchanie się w siebie, oferując przestrzeń do autorefleksji i regulacji emocjonalnej.



Czas	Temat	Zawartość
		Korzyści płynące z uważnego picia herbaty (5 min)
		• Jak wspomniano wcześniej, spowolnienie i skupienie się na picu herbaty mogą znacznie zmniejszyć stres i niepokój, pomagając uczestnikom poczuć się bardziej skoncentrowanymi i zrelaksowanymi. Praktyka uważnego picia herbaty wyostreza uwagę, co pozwala na lepsze skupienie się zwiększając efektywność i satysfakcję w codziennych działaniach. • Angażowanie się w sensoryczne aspekty picia herbaty – takie jak zapach, smak i tekstura – pomaga osobom bardziej dostroić się do swoich emocji, ułatwiając zarządzanie reakcjami emocjonalnymi. Dzięki świadomemu doświadczaniu picia herbaty uczestnicy mogą lepiej zrozumieć swoje uczucia i reakcje, co sprzyja większej samoświadomości. • Poznanie historii rytualnego picia herbaty i jej wpływu na kulturę wzbogaca doświadczenie czyniąc je bardziej znaczącym. • Uważne picie herbaty zachęca uczestników do słuchania swojego ciała i bycia obecnym w fizycznym doświadczeniu, co sprzyja silniejszemu połączeniu umysłu z ciałem. Dzięki temu osoby praktykujące uważność mogą lepiej reagować na potrzeby swojego ciała, co wpływa na ich ogólne samopoczucie. • Regularna praktyka uważnego picia herbaty pomaga kultywować uważność jako nawyk, co przyczynia się do ogólnego dobrego samopoczucia oraz zwiększa odporność na stres i trudności emocjonalne. Taki rytuał może stać się istotnym elementem codziennego życia, który wspiera zdrowie psychiczne i emocjonalne uczestników.



Czas	Temat	Zawartość
		Dyskusja i refleksja (5 min)
		Uczestnicy dzielą się swoim doświadczeniem • Poproś uczestników o podzielenie się swoimi początkowymi przemyśleniami lub doświadczeniami związanymi z uważnością lub piciem herbaty. Czy kiedykolwiek próbowali włączyć uważność do codziennych czynności? Jakie były ich odczucia w tych momentach? • Słuchaj uważnie i potwierdź doświadczenia uczestników, doceniając każdy wkład. Zachęcaj innych do dzielenia się swoimi myślami, tworząc otwartą, nieoceniającą przestrzeń do dyskusji. Taki proces pomaga uczestnikom poczuć się połączonymi i wspieranymi, co wzmacnia atmosferę zaufania i współpracy w grupie. Kilka pytań do uczestników, aby zachęcić ich do udziału • Pytanie 1 - <i>"Jak zazwyczaj pijesz kawę lub herbatę w ciągu dnia? Pijesz ją w pośpiechu czy delektujesz się jej smakiem?"</i> To pytanie zachęca uczestników do zastanowienia się nad ich obecnymi nawykami i przygotowuje grunt do porównania ich zwykłego doświadczenia ze świadomym piciem herbaty. • Pytanie 2 - <i>"Czy możesz sobie przypomnieć moment, w którym czuleś się w pełni obecny i zaangażowany w prostą czynność? Czym różniło się to doświadczenie od chwil, w których byłeś rozproszony?"</i> To pytanie pomaga uczestnikom zauważyć podobieństwa między ich wcześniejszymi doświadczeniami z uważnością a tym, czego doświadczają podczas praktyki uważnego picia herbaty. • Pytanie 3 - <i>"Jakie aspekty uważności uważasz za trudne i jak myślisz, w jaki sposób prosta praktyka, taka jak picie herbaty, może pomóc ci przezwyciężyć te wyzwania?"</i> To pytanie ma na celu zidentyfikowanie potencjalnych przeszkód, z jakimi borykają się uczestnicy i zachęcenie ich do zastanowienia się, w jaki sposób mogą je przezwyciężyć.



Czas	Temat	Zawartość
00:25-00:50	Część praktyczna	Technika uważnego picia herbaty (25 min)
		Wybór herbaty i przygotowanie miejsca (10 min):
		Wybór herbaty Przedstaw krótko różne rodzaje herbat, takie jak zielona, czarna, ziołowa i inne, oraz ich właściwości. Zachęć uczestników do wyboru herbaty, która najlepiej odpowiada ich nastrojowi lub emocjom, co może wzbogacić ich doświadczenie podczas uważnego picia herbaty. Przykład: Jeśli ktoś czuje się zestresowany, może wybrać uspokajającą herbatę ziołową, na przykład rumianek. Z kolei jeśli ktoś potrzebuje energii, lepszym wyborem będzie zielona herbata. Tworzenie odpowiedniej atmosfery Omów, w jaki sposób otoczenie może wpływać na doświadczenie uważności. Stwórz spokojną przestrzeń, która może obejmować lekkie oświetlenie, cichą muzykę oraz zapalenie świecy. Pomoże to uczestnikom lepiej skupić się na chwili obecnej i wzmocnić ich doświadczenie podczas praktyki Aktywność: Poproś uczestników, aby w miarę możliwości dostosowali swoje otoczenie (przyciemnili światła, puścili delikatną muzykę), aby wzmocnić doświadczenie uważności.
		Przygotowanie (5 min)
		Poprowadź uczestników przez proces przygotowania. Zachęć ich do pełnej obecności na każdym etapie: • Obserwuj, jak para unosi się z gorącej wody. • Wdychaj aromat liści herbaty. • Obserwuj kolor herbaty podczas parzenia.



Czas	Temat	Zawartość
		Uważne picie herbaty - praktyka (10 min)
		Poprowadź uczestników przez akt uważnego picia herbaty: • Wzrok - zwróć uwagę na kolor i klarowność herbaty. • Zapach - weź głęboki oddech, wdychając aromat przed wzięciem łyka. • Dotyk - poczuj ciepło filiżanki w dłoniach. • Smak - powoli weź łyk, pozwalając herbacie przetoczyć się po języku. Zwróć uwagę na różne smaki i doznania. • Dźwięk - w razie potrzeby zwróć uwagę na subtelne dźwięki związane z piciem herbaty, takie jak stawianie filiżanki na stole. • Cisza - podczas tej części sesji zachęcaj do ciszy, aby umożliwić uczestnikom pełne zanurzenie się w doświadczeniu. Po każdym łyku poinstruuj uczestników, aby zatrzymali się, zastanowili i zauważyli wszelkie pojawiające się myśli lub uczucia.



Czas	Temat	Zawartość
		Narzędzia oraz aplikacje do Mindfulness
		My Tea Pal to aplikacja zaprojektowana specjalnie dla entuzjastów herbaty, którzy pragną odkrywać świat herbaty, jednocześnie wprowadzając uważność do swojej rutyny picia. Aplikacja oferuje szereg funkcji, które są dostosowane zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych miłośników herbaty. Dzięki niej użytkownicy mogą pogłębiać swoje uznanie i zrozumienie picia herbaty poprzez praktyki uważności. https://myteapal.com/app/ Calm app znana przede wszystkim z funkcji medytacji i praktyk uważności, aplikacja obejmuje także uważne czynności, takie jak uważne jedzenie i picie. Możesz dostosować te techniki do picia herbaty, a aplikacja oferuje uspokajającą muzykę oraz dźwięki natury, które wzbogacają to doświadczenie. https://www.calm.com/ Simple habit oferuje krótkie ćwiczenia uważności, w tym te skupione wokół codziennych czynności, takich jak picie herbaty. Krótkie sesje aplikacji są idealne do włączenia uważności do codziennej rutyny bez konieczności poświęcania dużej ilości czasu. https://www.simplehabit.com/
00:50-01:00	Zakończenie	Podsumowanie i sesja pytań (10 min.)
		Otwórz przestrzeń na wszelkie pytania uczestników dotyczące praktyki uważnego picia herbaty, uważności w ogóle lub sposobów, w jakie mogą włączyć tę praktykę do swojego codziennego życia. Zachęć ich do dzielenia się swoimi wątpliwościami i pomysłami, aby stworzyć otwartą i wspierającą atmosferę.

Czas	Temat	Zawartość
		Refleksja osobista (5 min.)
		Poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoimi przeżyciami podczas ćwiczenia. Jakie myśli lub emocje się pojawiły? Czy zauważyli jakieś zmiany w swoim nastroju lub poziomie świadomości? Zachęcaj ich do dzielenia się doświadczeniami w nieoceniającym środowisku, ponieważ doświadczenie każdej osoby jest wyjątkowe i cenne. Dyskusja na temat korzyści Omów psychologiczne i emocjonalne korzyści płynące z uważnego picia herbaty: • Redukcja stresu- skupiając się na chwili obecnej, uczestnicy mogą zmniejszyć niepokój i stres, co sprzyja ogólnemu samopoczuciu. • Zwiększona samoświadomość- świadome picie herbaty może zwiększyć samoświadomość, pomagając jednostkom połączyć się z ich wewnętrznymi emocjami i myślami. • Równowaga emocjonalna- spowolnienie i obecność w chwili sprzyjają regulacji emocjonalnej, ułatwiając radzenie sobie z trudnymi emocjami i wyzwaniami codziennego życia.
		Podsumowanie i konkluzje (5 min.)
		Zachęta- podkreśl znaczenie kontynuowania praktyki po zakończeniu warsztatów. Uważne picie herbaty może być prostym, ale głębokim sposobem na wprowadzenie uważności do codziennego życia. Zasoby- zapewnij dodatkowe materiały, takie jak rekomendacje książek, aplikacji do praktykowania uważności oraz strony internetowe, które uczestnicy mogą wykorzystać do dalszej eksploracji. Rozważ rozdanie prostego przewodnika lub listy kontrolnej dotyczącej uważnego picia herbaty, z której uczestnicy mogą korzystać w domu. Zakończenie- podziękuj uczestnikom za poświęcony czas i zaangażowanie. Zachęć ich do zastanowienia się, w jaki sposób ta praktyka może zostać włączona do ich codziennych zajęć, aby wspierać ich rozwój osobisty i emocjonalny.



Stwórz bezpieczną przestrzeń

Poprzez zachęcanie do otwartości i zapewnienie, że każdy czuje się komfortowo dzieląc się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami bez osądzania.

Używaj wskazówek wizualnych i dźwiękowych

Delikatna muzyka lub dźwięki natury mogą wzmocnić atmosferę. Pomoce wizualne, takie jak obrazy plantacji herbaty lub procesu parzenia, mogą również pogłębić doznania.

Włącz elementy sensoryczne

Warto rozważyć przyniesienie różnych rodzajów herbat, aby uczestnicy mogli ich dotknąć i powąchać przed zaparzeniem. Może to pogłębić ich zmysłowe połączenie z praktyką.

Kontynuacja

Zachęć uczestników do zastanowienia się nad swoimi doświadczeniami dzień lub dwa po warsztatach i rozważ zorganizowanie sesji uzupełniającej w celu uzyskania dodatkowych wskazówek lub omówienia długoterminowej integracji praktyk uważności.

Rozmieść materiały do parzenia herbaty

Filiżanki, czajniczki, liście herbaty ułożone w estetyczny sposób pomogą uczestnikom poczuć się zaproszonym i zrelaksowanym, przygotowując grunt pod uważne doświadczenie.

Poproś uczestników o wzięcie kilku głębokich oddechów

Przed wejściem do przestrzeni warsztatowej zachęć uczestników do pozostawienia za sobą wszelkich rozpraszaczy. Sugeruj, aby wyłączyli lub wyciszyli swoje telefony, co pomoże im pozostać w pełni obecnymi i zaangażowanymi w doświadczenie.

Delikatnie poprowadź uczestników przez każdy z ich zmysłów.

Możesz na przykład zachęcić ich do obserwowania koloru herbaty, słuchania dźwięku nalewania oraz delektowania się smakiem i ciepłem herbaty w ustach.





Przedstaw różne rodzaje herbaty

Zielona, czarna, ziołowa, oolong i inne rodzaje herbaty oferują różnorodne doznania sensoryczne i umysłowe. Wyjaśnij, w jaki sposób każdy z tych rodzajów herbaty różni się pod względem smaku, aromatu oraz właściwości. Możesz również rozdać uczestnikom małe próbki herbat, aby mogli na własnej skórze poznać różnice w smaku, zapachu i kolorze, co wzbogaci ich doświadczenie podczas warsztatów.

Włącz ćwiczenia uważnego jedzenia do picia herbaty

Zaproponuj małą, prostą przekąskę, na przykład herbatnik lub kawałek owocu i zachęć uczestników do uważnego jej zjedzenia. Poproś ich, aby skoncentrowali się na teksturze, smaku oraz procesie żucia. Zbadaj, w jaki sposób przekąska wchodzi w interakcję z herbatą, prowadząc uczestników do zauważenia, jak smaki się uzupełniają lub kontrastują ze sobą, co wzbogaci ich doświadczenie podczas uważnego picia herbaty.

Po ćwiczeniu picia herbaty daj uczestnikom kilka minut na cichą refleksję

Zachęcaj uczestników do pełnego chłonięcia doświadczenia. Proś ich, aby skupili się na tym, jak się czują zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie oraz aby odnotowali wszelkie zmiany w swoim stanie umysłu. Taka refleksja pomoże im lepiej zrozumieć wpływ praktyki uważnego picia herbaty na ich samopoczucie.

Przyjmij, że uczestnicy mogą mieć różne poziomy doświadczenia z uważnością.

Zaoferuj różne opcje dla uczestników, którzy mogą uznać praktykę uważnego picia herbaty za wyzwanie, na przykład krótsze okresy skupienia lub dodatkowe odpowiedzi. Jednocześnie zachęcaj bardziej doświadczonych uczestników do pogłębienia swojej praktyki poprzez dłuższe picie herbaty w ciszy. Dzięki temu każdy uczestnik będzie mógł dostosować doświadczenie do swoich potrzeb i poziomu zaawansowania.

