

Εστιάζοντας Το Μυαλό Σάρωση Του Σώματος

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ



Αυτογνωσία
Αυτοδιαχείριση

ΥΛΙΚΑ



Κανένα

ΧΡΟΝΟΣ



15 Λεπτά

1. Τι ?

- + Μια ευκαιρία να συντονιστείτε με τις φυσικές αισθήσεις του σώματος και απλώς να σημειώσετε πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή.

2. Γιατί ?

- + Μια σάρωση σώματος μπορεί να βοηθήσει στην αποκάλυψη σημείων στο σώμα που χρειάζονται την προσοχή και τη θεραπεία μας. Δίνοντας σκόπιμα προσοχή στις αισθήσεις του σώματός μας, είμαστε σε θέση να γίνουμε φιλικόι και να κατανοήσουμε καλύτερα πού στο σώμα αποθηκεύουμε τον σωματικό και συναισθηματικό πόνο

3. Πως ?

- + Προσκαλέστε τους συμμετέχοντα/ες να βρουν ένα άνετο μέρος για να καθίσουν ή να ξαπλώσουν.
- + Διαβάστε τις οδηγίες Σάρωσης του Σώματος.
- + Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, δώστε στους συμμετέχοντα/ες μια στιγμή να σκεφτούν πώς αισθάνονται.
- + Μετά από μία σύντομη παύση, οδηγήστε τους συμμετέχοντα/ες σε διάλογο πού έχει τους εκκινητές συζητήσεων ως σημείο εκκίνησης.

4. Εκκινητές Συζητήσεων

- + Τι μάθατε από την πρακτική Σάρωσης του Σώματος ?

Το Ηξερες ?

Όταν γαλουχούμε, σεβόμαστε και συντονιζόμαστε στο σώμα μας, διδασκόμαστε σημαντικές πληροφορίες για τον εαυτό μας.

Εστιάζοντας Το Μυαλό Σάρωση Του Σώματος – Σελίδα Δύο –

Οδηγίες Σάρωσης του Σώματος:

- + Ξεκινήστε ξαπλώνοντας ανάσκελα ή κάθεστε με όρθια τη πλάτη, με τα χέρια χαλαρά στο πλάι σας ή στα πόδια σας.
- + Αφιερώστε λίγο χρόνο για να χαλαρώσετε το σώμα σας, κλείνοντας τα μάτια σας ή απαλύνοντας το βλέμμα κοιτώντας προς τα κάτω.
- + Στρέψτε την προσοχή σας στη ροή της αναπνοής σας.
- + Παρατηρήστε κάθε αναπνοή που μπαίνει στο σώμα με την εισπνοή, και βγαίνοντας απο το σώμα με μια εκπνοή.
- + Με κάθε εκπνοή, αφήστε το σώμα να χαλαρώσει.
- + Καμία αίσθηση δεν είναι σωστή ή λανθασμένη; Η πρόθεση είναι απλώς να ανοίξετε την επίγνωσή σας στο πώς αισθάνεται ολόκληρο το σώμα σας.
- + Στο τέλος της επόμενης εκπνοή σας, στρέψτε την προσοχή σας να εστιάσετε στο πίσω και στην κορυφή του κεφαλιού σας.
- + Απλά παρατηρήστε τι αισθάνεστε και παραμείνετε ανοιχτοί στην εμπειρία.
- + Εάν η προσοχή σας αποσπαστεί, από άλλες σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις σώματος, παρατηρήστε τι σας αποσπά την προσοχή και αφήστε το απαλά να φύγει ανακατευθύνοντας την προσοχή σας πίσω στο πίσω μέρος και στην κορυφή του κεφαλιού σας.
- + Τώρα στρέψτε την προσοχή σας και εστιάστε στο πρόσωπό σας, – από το μέτωπο στο πηγούνι και από αυτό σε αυτό. Αφείστε τους μύς του προσώπου σας να είναι χαλαροί.
- + Στο τέλος της επόμενης εκπνοή σας, στρέψτε την προσοχή σας και εστιάσετε στο μήκος των χεριών σας – από τους ώμους σας μέχρι κάτω στους καρπούς σας.
- + Τώρα, στρέψτε την προσοχή σας στα χέρια σας – Τις παλάμες των χεριών σας, το πίσω μέρος των χεριών σας και τα δάχτυλά σας. Παρατηρήστε την αίσθηση της αφής μεταξύ του χεριού και της επιφάνειας όπου ακουμπάει. Αφήστε τα χέρια σας σε χαλαρή θέση.
- + Δώστε την προσοχή σας στην περιοχή του κορμού σας – από το στήθος μέχρι κάτω τους γοφούς.
- + Παρατηρήστε την άνοδο και την πτώση του στήθους και της κοιλιάς καθώς εισπνέετε και εκπνέετε.
- + Στο τέλος της επόμενης εκπνοής, φέρτε την προσοχή σας εστιάζοντας στο μήκος των ποδιών σας – από τους γοφούς μέχρι τους αστραγάλους. Αφήστε τα πόδια σας σε ξεκούραστη θέση.
- + Τώρα, στρέψτε την προσοχή σας στα πόδια σας – συμπεριλάβετε τα πέλματα των ποδιών, τις κορυφές των ποδιών και τα δάχτυλα των ποδιών. Αφήστε τα πόδια σας σε ξεκούραστη θέση.
- + Τελικά, φέρτε την προσοχή σας στη ροή της αναπνοής σας. Αφήστε κάθε εισπνοή να είναι μια νέα αρχή, και κάθε εκπνοή να είναι μια απελευθέρωση.
- + Όταν είστε έτοιμοι, φέρτε αργά την προσοχή σας πίσω στο περιβάλλον σας και δείτε πώς νιώθετε τώρα .