

Koncentracja Skan całego ciała

EFEKTY ĆWICZENIA



Samoświadomość
Zarządzanie sobą

NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Brak

CZAS TRWANIA



15 minut

1. Co?

Możliwość skupienia się na fizycznych doznaniach ciała i zauważenia odczuć pojawiających się w danej chwili.

2. Dlaczego?

Skan całego ciała pomaga odkryć miejsca, które wymagają uwagi lub uzdrowienia. Celowe skupienie się na fizycznych doznaniach umożliwia nam stworzenie przyjaznej relacji z ciałem oraz lepsze zrozumienie, w których jego miejscach przechowujemy fizyczny i emocjonalny ból.

3. Jak?

- + Poproś uczestników, żeby znaleźli wygodne miejsca do siedzenia lub leżenia.
- + Przeczytaj instrukcje do ćwiczenia *Skan całego ciała*.
- + Po zakończeniu ćwiczenia daj uczestnikom chwilę na zastanowienie się nad swoimi odczuciami.
- + Następnie zacznij z uczestnikami rozmowę, korzystając ze zdań z sekcji *Na początek*.

4. Na początek

- + Czego udało ci się nauczyć w wyniku ćwiczenia *Skan całego ciała*?

Czy wiesz?

Kiedy dbamy o nasze ciało, szanujemy je i słuchamy go, otrzymujemy od niego ważne informacje o nas samych.

Koncentracja

Skan całego ciała – instrukcje do ćwiczenia

Jak to zrobić:

- + Połóż się na plecach albo usiądź prosto, ręce ułóż luźno wzdłuż ciała lub na kolanach.
- + Daj sobie chwilę, żeby poczuć swoje ciało. Zamknij oczy lub miękko spójrz w dół.
- + Skup się na oddechu.
- + Zauważaj każdy wdech i wydech.
- + Rozluźnij ciało z wydechem.
- + Nie ma w tym ćwiczeniu dobrych lub złych doznań; chodzi o świadome i otwarte podejście do odczuć w ciele.
- + Pod koniec kolejnego wydechu skup się na czubku i tyle głowy.
- + Zauważ po prostu, jakie pojawiają się w tym miejscu doznania, i zachowaj otwartość na to doświadczenie.
- + Jeśli rozproszą cię inne myśli, emocje lub doznania w ciele, zauważ, co cię dekoncentruje, i łagodnie pozwól temu odejść, kierując uwagę z powrotem na tył i czubek głowy.
- + Teraz przenieś uwagę na twarz – od czoła po podbródek i od ucha do ucha. Rozluźnij mięśnie twarzy.
- + Pod koniec kolejnego wydechu przenieś uwagę na ręce – od ramion aż po nadgarstki.
- + Następnie skup się na dłoniach – ich wnętrzu i wierzchniej stronie oraz palcach. Zauważ, jakie doznania daje dotyk dłoni o powierzchnię, na której spoczywają. Rozluźnij całe ręce.
- + Skup się teraz na tułowiu – od klatki piersiowej aż do bioder.
- + Zauważ, jak klatka piersiowa wznosi się i opada oraz jak porusza się brzuch przy wdechu i wydechu.
- + Pod koniec kolejnego wydechu przenieś uwagę na nogi – od bioder aż po kostki. Rozluźnij nogi.
- + Teraz skup się na stopach – na ich spodniej i wierzchniej części oraz palcach. Rozluźnij stopy.
- + Na koniec skoncentruj się ponownie na oddechu. Niech każdy wdech będzie nowym początkiem, a każdy wydech odpuszczeniem.
- + Kiedy poczujesz, że moment jest odpowiedni, powoli skup się z powrotem na otoczeniu i pozwól, żeby twoje doznania stały się dla ciebie źródłem wiedzy.