

Aklı odaklamak Beden Tarama Uygulaması

ÖĞRENME ÇIKTILARI



Öz-farkındalık
Öz-yönetim

GEREKİLİ MATERYALLER



Yok

GEREKEN ZAMAN



15 dakika

1. Ne?

- + Bedenin fiziksel duyularına odaklanmak ve an'da hissetmenin nasıl bir şey olduğunu kaydetmek için bir fırsat.

2. Neden?

- + Beden taraması dikkatimize ve şifaya ihtiyacı olan bedensel alanlarımızı açığa çıkarmamızda yardımcı olabilir. Bedensel duyularımıza özellikle dikkat ettiğimizde, bedenimizi destekleyebilir ve fiziksel ve duygusal acıyı bedenimizde nerede depoladığımızı görebiliriz.

3. Nasıl?

- + Katılımcıları, oturabilecekleri ve uzanabilecekleri rahat bir yere davet ediniz. *Beden taraması* uygulama sonuçlarını okuyun.
- + Aktivite tamamlandığında katılımcıya/katılımcılara nasıl hissettikleri üzerine düşünmesi/düşünmeleri için bir dakika verin.
- + Kısa bir aradan sonra sohbet başlatıcı soruları sıçrama noktası olarak kullanıp katılımcıyı/katılımcıları diyaloga geçirin

4. Sohbet Başlatıcı Sorular

- + Sonunda ne öğrendiniz?

Biliyor Muydunuz?

Bedenlerimizi beslediğimizde, bedenlerimize saygı duyduğumuzda ve duyarlı olduğumuzda kendimizle ilgili önemli bilgilere ulaşırız.

Aklı odaklamak Beden Taraması Uygulaması – Açıklamalar –

Nasıl Yapıldığı:

- + Sırtüstü yatarak ya da dik oturarak başlayın. Kollarınız gevşek bir şekilde yanlarda ya da bacaklarınızın üstünde dursun.
- + Gözlerinizi kapatarak ya da aşağıya doğru kısarak çevirip bedeninize alışmak için bir dakika ayırın.
- + Dikkatinizi nefesinizin akışına yoğunlaştırın.
- + Her nefesin bedeninize bir bir nefes almayla girdiğine ve bedeninizden bir nefes vermeye çıktığına dikkat edin.
- + Her bir nefes vermeye bedeninizin rahatlamasına izin verin.
- + Doğru ya da yanlış bir duyum yok; niyetimiz farkındalığınızı bedeninizin bütünsel olarak nasıl hissettiğine açmaktan ibaret.
- + Bir sonraki nefes verişinizde dikkatinizi başınızın arka kısmına ve tepesine verin.
- + Hangi duyuların ortaya çıktığını sadece farkedin ve deneyime açık kalın.
- + Düşünce, duygu ya da bedensel duyularla dikkatiniz dağılacak olursa, neden olan şeyi bulun ve dikkatinizi başınızın arkasına ve üstüne yeniden yönlendirerek sözkonusu nedene yol verin.
- + Şimdi dikkatinizi yüzünüzde yoğunlaştırın - alından çeneye ve kulaktan kulağa. Yüz kaslarınızı gevşek bırakın.
- + Bir sonraki nefes verişinizde, dikkatinizi - omuzlarınızdan el bileklerinize kadar- kollarınızın uzunluğuna odaklayın.
- + Şimdi, dikkatinizi ellerinizde - avuçlarınızda, ellerinizin üst kısmında ve parmaklarınızda - toplayın. Elinizle üzerinde durduğu yüzey arasındaki dokunuşun verdiği duyumu farkedin. Kollarınız ve elleriniz hareket etmesin.
- + Dikkatinizi gövdenizde toplayın - göğüs kısmında kalçalara doğru.
- + Nefes alırken ve verirken göğsün ve göbeğinizin yükselişini ve inişini farkedin.
- + Bir sonraki nefes verişinizde dikkatinizi bacaklarınızın uzunluğuna odaklayın - kalçalardan ayak bileklerine kadar. Bacaklarınızı rahat bırakın.
- + Şimdi, dikkatinizi ayaklarınıza verin - ayakların üst kısmını, topuklarınızı hedef alın. Ayaklarınızı rahat bırakın.
- + Son olarak, dikkatinizi yeniden nefesinizin akışına verin. Her nefes almanın yeni bir başlangıç olmasına ve nefes vermenin salıverme olmasına alan sağlayın.
- + Hazır olduğunuzda dikkatinizi yavaşça yeniden çevrenize odaklansın ve şimdi hissettiklerinizin konuda bilgilendirmesine izin verin.