

Εστιάζοντας Στο Νού

Κάντε Ενα Διάλειμμα Με Ασκήσεις Της Αναπνοής

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ



Αυτογνωσία
Αυτοδιαχείριση

ΥΛΙΚΑ



Κανένα

ΧΡΟΝΟΣ



5 λεπτά

1. Τι ?

- + Μια σύντομη αναπνευστική δραστηριότητα που μπορεί να γίνει οπουδήποτε, απο οποιονδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Το ιδανικό εργαλείο οταν αισθάνεσθε τον εαυτό σας να χρειάζεστε ενα διάλειμμα, καποια διορατικότητα η απλά αν θέλετε ενα εγκεφαλικό διάλειμμα.

2. Γιατί ?

- + Η υπερδιέγερση, η υπερβολική απασχόληση, η το άγχος, μπορεί να εμποδίσει την ικανότητα του ατόμου να εχει πλήρη αυτογνωσία. Η ενσυνείδητη αναπνοή και η εστίαση στη κανονική ροή της αναπνοής προσφέρει εναν νεο τροπο να σχετίζεσαι με νεες εμπειρίες απο στιγμή σε στιγμή.

3. Πως ?

- + Διαβάστε τις οδηγίες του κάντε ενα διάλειμμα με ασκήσεις της αναπνοής.
- + Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, δώστε στους συμμετέχοντες ένα λεπτό για να σκεφτούν πως αισθάνονται.
- + Μετά απο μια σύντομη πάυση, εμπλεξτε τους συμμετέχοντες σε διάλογο χρησιμοποιώντας τους εκκινητές συζήτησης ως σημείο εκκίνησης.

4. Οδηγίες για το Διάλειμμα με Ασκήσεις της Αναπνοής

- + Καθήστε σε μια άνετη θέση και τοποθετήστε και τα δυο πέλματα των ποδιών πάνω στο πάτωμα.
- + Γυρίστε μια παλάμη προς το ταβάνι. Αυτο θα είναι το χέρι με το οποίο θα μετράτε.
- + Στο τέλος κάθε κυκλου αναπνοής, θα μαζέυετε ενα δάκτυλο μεσα στη παλάμη του χεριού σας, μέχρι και τα πέντε δάκτυλα να κλείνουν στη παλάμη.
- + Ενας κύκλος αναπνοής αποτελείται απο μια εισπνοή και μια εκπνοή. Απλά εισπνεύστε και εκπνεύστε, ακολουθώντας όλο το μήκος της αναπνοής για πέντε φορές.
- + Οταν συμπληρώσετε πέντε κύκλους αναπνοής, αργά, φέρτε πίσω των εαυτό σας στο περιβάλλον που βρισκόσαστε, και παρατηρείστε πως αισθάνεστε.

5. Εκκινητές Συζητήσεων

- + Περιέγραψε την εμπειρία σου στην άσκηση αναπνοής με μια λέξη η εικόνα.
- + Ανάφερε μια κατάσταση στην οποια αυτο το διάλειμμα με ασκήσεις της αναπνοής θα είναι χρήσιμο.

Το Ηξερες ?

Η επιστροφή στην αναπνοή είναι ένας απο τους πιο εύκολους τρόπους για να επανασυνδέσουμε την επίγνωση μας με την παρούσα στιγμή, να κάνουμε μια πάυση και να μείψουμε την αντιδραστικότητα.